

Το κάπνισμα είναι εξάρτηση!

Η διακοπή του καπνίσματος είναι μια πραγματική πρόκληση που θέτει κανείς στον εαυτό του.

Για την απεξάρτηση από τη νικοτίνη δεν αρκεί μόνο η ισχυρή θέληση· χρειάζεται και υποστήριξη.



Το Κέντρο Πρόληψης από τα ναρκωτικά και Προαγωγής της Υγείας **"Πυξίδα"**, διοργανώνει ομάδα ψυχολογικής στήριξης ατόμων που προσπαθούν να απεξαρτηθούν από το τσιγάρο.

Μέσα σε ένα κλίμα εμπιστοσύνης και σεβασμού οι συμμετέχοντες/ουσες θα έχουν τη δυνατότητα:

- Να αναγνωρίσουν τους προσωπικούς λόγους που τους κάνουν να καπνίζουν
- Να ενισχυθούν στην απόφαση τους για τη διακοπή
- Να συζητήσουν τις δυσκολίες που αναδύονται κατά την προσπάθεια και την αντιμετώπιση τους
- Να αναζητήσουν τρόπους πρόληψης της υποτροπής

Η ομάδα ψυχολογικής στήριξης για τη διακοπή του καπνίσματος

απευθύνεται σε ενήλικες άνδρες και γυναίκες και η παρακολούθησή της είναι δωρεάν

Η ομάδα θα ξεκινήσει το πρώτο δεκάημερο του Οκτωβρίου και θα περιλαμβάνει 10 δίωρες εβδομαδιαίες συναντήσεις.

Για τη συμμετοχή σας στην ομάδα, επικοινωνήστε με την ΠΥΞΙΔΑ στα τηλ.: 2310 202015, 2310 204453

Αν επιθυμείτε να συμμετάσχετε στην ομάδα, παρακαλούμε συμπληρώστε την αίτηση που εσωκλείουμε, την οποία αποστέλλετε στην ΠΥΞΙΔΑ με φαξ ή συμπληρώνετε τηλεφωνικά.

Για πληροφορίες μπορείτε να απευθυνθείτε στα τηλέφωνα και fax: 2310 202015, 204453



Για μια καλύτερη ζωή
χωρίς τσιγάρο



ΟΜΑΔΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ
ΣΤΗΡΙΞΗΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΚΟΠΗ
ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Οκτώβριος 2013

ΠΥΞΙΔΑ: Επαυργίου 151, 566 26 Συκιές, Τηλ. & Fax: 2310 20 20 15,
2310 20 44 53, E-mail: info@pyxida.org.gr, www.pyxida.org.gr

Αίτηση Συμμετοχής

ΟΜΑΔΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ
ΣΤΗΡΙΞΗΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΚΟΠΗ
ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ



♦ Ονοματεπώνυμο:

♦ Ηλικία:

♦ Διεύθυνση:

♦ Τηλέφωνο:

♦ Ημερήσιος αριθμός τσιγάρων που καπνίζετε:



ΠΥΞΙΔΑ: Επταπυργίου 151, 566 26 Συκιές, Τηλ. & Fax: 2310 20 20 15,
2310 20 44 53, E-mail: info@pyxida.org.gr, www.pyxida.org.gr

Αίτηση Συμμετοχής

ΟΜΑΔΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ
ΣΤΗΡΙΞΗΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΚΟΠΗ
ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ



♦ Ονοματεπώνυμο:

♦ Ηλικία:

♦ Διεύθυνση:

♦ Τηλέφωνο:

♦ Ημερήσιος αριθμός τσιγάρων που καπνίζετε:



ΠΥΞΙΔΑ: Επταπυργίου 151, 566 26 Συκιές, Τηλ. & Fax: 2310 20 20 15,
2310 20 44 53, E-mail: info@pyxida.org.gr, www.pyxida.org.gr