



PALANGA–NERŪKANT S MIESTAS

Tyrimai rodo, kad gydant rūkymo priklausomybę, net minimalios psichologinės intervencijos gali labai sumažinti atkryčio tikimybę. Veiksmingiausia tai daryti grupėje, todėl **KVIEČIAME į 8 savaitių (16 susitikimų) rūkymo metimo grupę**, kuri skirta rūkymo metimo motyvacijai stiprinti, pritaikyti psichologines priemones fiziologinei ir psichologinei abstinencijai mažinti, koreguoti kasdienio gyvenimo įgūdžius atsisakius rūkymo, bei numatyti priemones rūkymo atkryčio prevencijai. **Dalyvavimas nemokamas.**

Rūkymo metimo grupėje metančiajam rūkyti ar nerūkančiam trumpą laiką padėsime koreguoti kasdieninio gyvenimo įgūdžius - mokytis bendrauti, dirbti, įveikti stresą, atsipalaiduoti ar ilsėtis be cigaretės. Susitikimų metu kalbėsime apie psichosocialinį rūkymo mechanizmą, aptarsime rūkymo ir nerūkymo asmeninės pasekmes, mokysime streso įveikos.

Rūkymo metimo grupė skirta visiems norintiems ir bandantiems mesti rūkyti, ar nerūkantiems labai trumpą laiką. Dalyvių skaičius ribotas.

Būtina išankstinė registracija iki 2015 m. rugsėjo 7 d.

el. paštu: vilma.liaugaudaite@lsmuni.lt arba tel.8 656 35778

Rūkymo metimo grupės susitikimai vyks:

2015 m. rugsėjo mėn. 14, 17, 21, 24, 28 d.

spalio mėn. 1, 5, 8, 12, 15, 19, 22, 26, 29 d.

lapkričio mėn. 2, 5 d. Pradžia 17.15 val., trukmė - 45 min.

Viešos paskaitos skirtos visiems norintiems dalyvauti be išankstinės registracijos.

Paskaitų temos: Kodėl mes rūkome? Fiziniai ir psichologiniai rūkymo aspektai

Rūkymas ir mano sveikata

Rūkymas ir stresas. Dėmesingu įsisaugojimu grįstas streso valdymas

Žalingų įpročių atkryčio prevencija

Paskaitos vyks:

2015 m. rugsėjo mėn. 14 ir 28 d., ir spalio mėn. 12 ir 26 d.

Pradžia 18.10 val., trukmė – 1 val. 30 min.

Rūkymo metimo grupės ir sveikatinimo paskaitų vieta: LSMU Elgesio medicinos institutas, Konferencijų salė, Šliūpo g. 7/Vydūno al.4, Palanga

Organizatoriai: Lietuvos biologinės psichiatrijos draugija, LSMU Elgesio medicinos institutas.

Užsiėmimus ves psichologė Alicja Juškienė ir visuomenės sveikatos specialistė Vilma Liaugaudaitė.

Projektą remia:



LIETUVOS RESPUBLIKOS
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA