

SKUPINSKO ALI INDIVIDUALNO SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE KAJENJA

Gre za strokovno voden program opuščanja kajenja in vzdrževanja abstinence.

Vključite se lahko v tisto obliko svetovanja, ki vam bolj ustreza.

Na svetovanju se bomo pogovarjali o naslednjih vsebinah:

- Zakaj kadim in zakaj je vredno opustiti kajenje?
- kateri načini in možnosti so mi v pomoč pri opuščanju kajenja?
- Ob kakšni priložnosti si cigareto najbolj želim in kako se spoprijemati s takšnimi situacijami?
- Kako premagati morebitno telesno ali duševno zasvojenost in nadzorovati telesno težo?
- Kako se spoprijemati s stresom?
- Kako vzdrževati nekajenje?
- Kako se kot nekdanji kadilec dobro znajti in pravilno odločati v nepredvidljivih situacijah, kjer je velika nevarnost za ponovitev kajenja?

Kdo se lahko udeleži svetovanja?

Vsi kadilci in njihovi svojci ter tudi abstinenti oziroma tisti, ki ste že prenehali kaditi, a potrebujete pomoč pri vzdrževanju tega vedenja.

Kako se lahko vključite v delavnico?

Pozanimajte se pri diplomirani medicinski sestri v vašem centru za krepitev zdravja/zdravstvenovzgojnem centru.

Koliko časa traja Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja?

En mesec in pol. Obsega šest tedenskih srečanj v skupini, ki trajajo po uro in pol.

Koliko udeležencev je v skupini?

Šest.

Koliko časa traja Individualno svetovanje za opuščanje kajenja?

En mesec in pol. Obsega šest individualnih srečanj, ki trajajo po pol ure.

Kaj potrebujete za udeležbo na svetovanju?

Pisalo, beležko, očala, če jih uporabljate pri branju, in kartico zdravstvenega zavarovanja.

