

## INDIVIDUÁLNO SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE TVEGANEGA IN ŠKODLJIVEGA PITJA ALKOHOLA\*

Gre za strokovno voden program opuščanja čezmernega pitja alkohola in vzdrževanja manj tveganega pitja alkohola oziroma abstinence.

Na svetovanju se bomo pogovarjali o naslednjih vsebinah:

- Kakšne so moje pivske navade?
- Zakaj pijem alkoholne pijače?
- Kakšne škodljive učinke alkohola na zdravje tvegam s svojim pitjem alkohola? Kakšne so že moje težave, povezane s pitjem alkohola?
- Kaj pridobim z opustitvijo tveganega ali škodljivega pitja alkohola?
- kateri načini in možnosti so mi lahko v pomoč pri opuščanju tveganega ali škodljivega pitja alkohola?
- Kako lahko vzdržujem manj tvegano pitje alkohola ali abstinenco?
- Kako se kot nekdo, ki želi vzdrževati manj tvegano pitje ali abstinenco, dobro znajdem in pravilno odločam v nepredvidljivih situacijah, kjer je velika nevarnost za ponovitev tvegane ali škodljivega pitja alkohola?

**Kdo se lahko udeleži individualnega svetovanja?**

Vsi, ki bi radi koristili svojemu zdravju z opuščanjem čezmernega pitja alkohola, in njihovi svojci ter tudi abstinenti oziroma tisti, ki ste že opustili čezmerno pitje alkohola, bi želeli podporo pri vzdrževanju tega vedenja.

\* Svetovanje poteka le v centrih za krepitev zdravja/zdravstvenovzgojnih centrih, vključenih v projekt SOPA.

Kako se lahko vključite v delavnico?

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

Koliko časa traja svetovanje?

Obsega pet srečanj, vsako pa traja 15 minut.

Kaj potrebujete za udeležbo na svetovanju?

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



Več informacij o Projektu SOPA, v okviru katerega se izvaja delavnica, si preberite na spletni strani [sopa.si](http://sopa.si)