#### *Κέντρο Πρόληψης των εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας*

#### *της Περιφερειακής Ενότητας Λέσβου*

#### *«ΠΝΟΗ»*

******

***Ε. Βοστάνη 3 - Μυτιλήνη***

***Τηλ: 22510 20600 - Fax: 22510 29333 Email: pnoimyt @ otenet.gr –*Ιατοσελίδα:www.pnoimyt.gr.**

Το Κέντρο Πρόληψης και προαγωγής της ψυχοκοινωνικής υγείας ΠΝΟΗ διοργανώνει διαδικτυακή "ομάδα διακοπής καπνίσματος". Παίρνω ανάσα, ενισχύω και υιοθετώ έναν καινούριο τρόπο ζωής χωρίς καπνό.

«Δίνουμε την δυνατότητα στον εαυτό μας να συμμετάσχει, να μοιραστεί, να συμβουλευτεί και να συμβουλέψει. Μοιραζόμαστε απόψεις, καταρρίπτουμε μύθους και στηρίζουμε με σεβασμό ο ένας των άλλων…»

❤️

1

Τα μέλη της ομάδας μας θα έχουν την ευκαιρία:

• Να δεχτούν και να προσφέρουν ψυχολογική υποστήριξη στην προσπάθεια τους να

διακόψουν το κάπνισμα

• Να ενημερωθούν για τις ψυχολογικές επιδράσεις της νικοτίνης

• Να πάρουν γνώσεις και πληροφόρηση στα θέματα του εθισμού της νικοτίνης

• Να αναγνωρίσουν την ταυτότητα τους ως καπνιστή

• Να μάθουν να αποφεύγουν την υποτροπή

• Να πληροφορηθούν για θέματα διατροφής ,ώστε να μην πάρουν σωματικό βάρος

• Να διακόψουν το κάπνισμα, αφού το αποφασίσουν και να δοκιμάσουν ένα νέο τρόπο ζωής.

Την ομάδα συντονίζει η Σοφία Κιστάνη (Κλινική Ψυχολόγος) και

Βούρου Μαρία ( Κοινωνική Λειτουργός)

Η ομάδα θα υλοποιείται μέσα από τη πλατφόρμα Zoom κάθε Πέμπτη 17.30 με 19.00 και θα ξεκινήσει στις

Όσοι ενδιαφέρονται να συμμετέχουν μπορούν να στείλουν αίτημα συμμετοχής στο email: [pnoimytdraseis@gmail.com](mailto:pnoimytdraseis@gmail.com), έως και τις 08/11/2023 προκειμένου να τους αποσταλεί το ID και ο κωδικός της συνάντησης

Η συμμετοχή στην ομάδα είναι δωρεάν. Μέγιστος αριθμός συμμετεχόντων 20 άτομα. Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.