

Aktivnosti

Broj polaznika Škole je ograničen od 8 do 12 (15) polaznika.

Škola traje pet dana uzastopno u trajanju od dva sata.

Senzibilne grupe održavaju se jednom tjedno tijekom četiri tjedna, u rad se uključuju suradnici Škole.

Evaluacija uspješnosti programa (putem telefona) provodi se nakon tri i nakon šest mjeseci po završetku Škole kada se smatra da su svi polaznici nepušači.



Vremenski raspored provođenja

Kontinuirano, tijekom cijele godine.

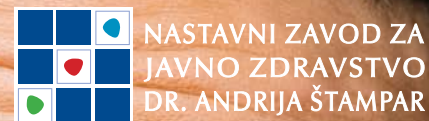
Prijave na broj telefona:

01 38 30 066



10000 Zagreb, Mirogojska cesta 16
www.stampar.hr

Služba za mentalno zdravlje
i prevenciju ovisnosti



ŠKOLA NEPUŠENJA

Programi prevencije i
suzbijanja bolesti ovisnosti



Pušenje duhana danas smatramo jednim od značajnijih čimbenika rizika za zdravlje. Pušenje svake godine u svijetu ubija približno šest milijuna ljudi, a među njima više od 600.000 nepušača umire od posljedica pasivnog pušenja.

Koliko će osoba biti uspješna u prestanku pušenja ovisi o motivaciji za prestanak, o stupnju ovisnosti o cigaretama, kao i o podršci koju prima tijekom odvikavanja od pušenja.



Pokazalo se da za prestanak pušenja mogu biti učinkovite kratkotrajne terapijske intervencije, poput savjeta liječnika, ali su još učinkovitije intenzivne bihevioralne intervencije, kao što su grupna terapija, individualne konzultacije i savjetovanje putem telefonske linije pomoći.

Škola nepušenja zasniva se na primjeni psihoterapijsko-edukativnog modela odvikavanja od pušenja.

Temeljni program škole traje pet dana, a u okviru uvodnog programa polaznicima se nastoji pomoći da prestanu pušiti. Nakon prvog tjedna, polaznici škole okupljaju se jednom tjedno tijekom tri tjedna u grupu podrške u apstinenciji.

Cilj programa

Omogućiti zainteresiranim pušačima koji žele prestati pušiti profesionalnu pomoć u Školi nepušenja.

Korisnici

Korisnici ovog programa su pušači koji su motivirani za prestanak pušenja, a zainteresirani su za stručnu pomoć u obliku grupne terapije.

Provoditelji programa

Djelatnici Službe za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti Zavoda.

