

SOPA - Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola

Za več informacij o vseh razpoložljivih brezplačnih delavnicah in terminih izvedbe vprašajte v svojem zdravstvenem domu: centru za krepitev zdravja, zdravstvenovzgojnem centru ali pri svojem osebnem zdravniku.



DELAVNICE V ZVC/CKRZ

INDIVIDUALNO SVETOVANJE

- podpora strokovnjaka,
- individualna obravnava,
- 15-minutna srečanja **o pitju alkohola,**
- temeljni in vzdrževalni del

SPLETNI SVETOVALEC

- računalniško voden anonimni **pogovor o našem odnosu do pitja alkohola,**
- na www.sopa.si na podstrani **'Trenutki zase'**

PSIHOEDUKATIVNE DELAVNICE ZA

- **krepitev medosebnih odnosov,**
- tehnike sproščanja,
- boljše spoprijemanje z depresijo/tesnobo/stresom

SMERNICE ZA PSIHOLOŠKO PRVO POMOČ

- smernice najdete na www.zadusevnozdravje.si pod zavihkom 'Pomagam drugemu' in 'Kako pomagam'