

GRUPS DE DESHABITUACIÓ DEL TABAC

Per demanar informació:

Àrea de prevenció de les drogodependències • Regidoria
de Serveis Personals de l'Ajuntament de Lleida.

TEL. 973 700 631
Rambla Ferran, 13, 5a planta
adrogues@paeria.es

col·labora



organitza



A qui ens adrecem?

A totes aquelles **persones** que de manera voluntària vulguin deixar de fumar.

Especialment:

- a **joves** que just s'adonen que depenen del tabac i no volen que aquesta droga els controlli.
- a **gent gran** que des de fa molts anys són fumadors i fumadores i volen suport per assegurar el èxit.
- a **dones** que volen deixar-ho, però no ho fan per por, entre d'altres, a engreixar, etc.

Què oferim?

Suport professional que té com a objectiu facilitar l'aprenentatge d'estratègies eficaces per fer front a cada una de les fases del procés de deshabitució tabàquica i potenciar els recursos interns de la persona per controlar el desig de fumar i superar la dependència. **Informació** de les teràpies farmacològiques existents segons les necessitats personals en cas de que s'estimi per el professional i suport psicològic a través de teràpia de grup.

Es realitzarà per professionals especialistes .

GRUPS DE
DESHABITUA
TABAC

Grups terapèutics per franges d'edat

En la composició dels grups tindrem en compte les edats. Realitzant adaptacions metodològiques i de contingut segons aquests criteris.

Requisits

Estar motivat per deixar de fumar
Compromís d'assistir a les sessions
Signar el contracte terapèutic
Confidencialitat

Com es pot accedir

Mitjançant trucada telefònica a l'àrea de prevenció de les drogodependències.

Depenent dels participants es conformaran els grups per barris, realitzen-se les sessions als centres cívics, centres de joves, etc.

Cal tenir en compte que els grups es realitzaran amb un mínim i un màxim de persones. Per tant, prevaldrà l'ordre d'arribada de les demandes.

GRUPS DE DESHABITUACIÓ DEL TABAC