



# GRUPS DE DESHABITUACIÓ DEL TABAC

## Per demanar informació:

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

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

col·labora



organitza



Ajuntament de Lleida  
Àmbit de Benestar i  
Cohesió Social  
Regidoria de Serveis Personals

## A qui ens adrecem?

A totes les **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 controlï.
- a **gent gran** que des de fa molts anys són fumadors i volen suport per assegurar l'èxit.
- a **dones** que volen deixar-ho, però no ho fan per por, entre altres qüestions, a engreixar-se, 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 deshabituació tabaquera 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 que ho estimi el professional i suport psicològic a través de teràpia de grup.

Ho realitzaran professionals especialistes.

GRUPS DE  
DESHABITUACIÓ  
DEL TABAC

## Grups terapèutics per franges d'edat

En la composició dels grups tindrem en compte les edats. Realitzarem 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 s'hi pot accedir

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

Depenent dels participants es conformaran els grups per barris i les sessions es faran 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