

Nowe uzależnienia
– systemowa profilaktyka –

Artykuł Pierwsza profilaktyka_dr FilipczakPobierz

Dom bez przemocy – praktyczny przewodnik

Jak prawo chroni osoby doznające przemocy domowej

Zrozumieć przemoc domową – pierwszy krok do zmiany

SALUS
CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Warsztaty Samoregulacji Emocjonalnej

W odpowiedzi na potrzeby dorosłych mieszkańców gminy Długołęka, zmagających się z trudnościami w kontrolowaniu złości oraz wyrażaniu emocji w sposób konstruktywny, zapraszamy na cykl 6 spotkań warsztatowych w nurcie Samoregulacji Emocjonalnej.

Cele i założenia warsztatów

Warsztaty skierowane są do osób dorosłych, które:

- chcą poprawić jakość swoich relacji osobistych i zawodowych,
- poszukują narzędzi do konstruktywnego wyrażania emocji,
- są gotowe do pracy nad sobą w bezpiecznej, wspierającej atmosferze,
- doświadczają trudności w zarządzaniu złością.

Uczestnicy warsztatów:

- nauczą się technik radzenia sobie z napięciem i frustracją,
- rozwiną umiejętności komunikacyjne i społeczne,
- nabędą praktyczne kompetencje do wdrażania zmian w codziennym życiu,
- zrozumieją mechanizmy powstawania złości i agresji.

Program warsztatów

Warsztaty obejmują 6 spotkań, podczas których realizowane będą:

- **Część merytoryczna** – wprowadzenie do teorii regulacji emocji, przyczyn agresji, roli myśli i przekonań w powstawaniu zachowań impulsywnych, omówienie wyzwalaczy złości.
- **Część praktyczna** – warsztatowa praca z technikami: relaksacyjnymi, asertywności, rozwiązywania problemów, rozpoznawania i modyfikowania niekonstruktywnych schematów myślowych, trening umiejętności społecznych.

Organizacja i realizacja

- Liczba spotkań: 6
- Czas trwania każdego spotkania: 4 godziny
- Łączny czas trwania: 24 godziny
- Liczba uczestników: 12 osób
- Prowadzący: doświadczony psychoterapeuta
- Miejsce realizacji: CPTP SALUS Sp. z o. o., ul. Jarzębinowa 7, Długołęka

Uczestnicy warsztatów otrzymają pisemne zaświadczenie potwierdzające udział w zajęciach.
Warsztaty są bezpłatne.

Zapisy i informacje pod numerem telefonu:
789 027 125

GMINA DŁUGOŁĘKA

COGITO MED

DOLNY ŚLĄSK

CZUJESZ NIEMOC?

ZADZWOŃ POD BEZPŁATNY NUMER
+48 800 805 600
lub napisz:
razemlatwiej@cogitozdrowie.pl





NIE ZWLEKAJ I SKORZYSTAJ

BEZPŁATNA POMOC PSYCHOLOGICZNA

razemlatwiej@cogitozdrowie.pl I cogitozdrowie.pl I www.umwd.dolnyslask.pl/zdrowie/profilaktyka

Program sfinansowany ze środków Samorządu Województwa Dolnośląskiego.



„9 miesięcy bez alkoholu” – Jolanta Terlikowska

Wsparcie dzieci i młodzieży z FASD oraz ich rodzin

Publikacja „Wsparcie dzieci i młodzieży z FASD oraz ich rodzin” – Ośrodek Rozwoju Edukacji (ore.edu.pl)

Kampania społeczna FASD ma Kolor Czerwony

https://www.ciazabezalkoholu.pl/fasd-ma-kolor-czerwony

Uzależnienia behawioralne – bezpłatne broszury do pobrania dla uczniów i rodziców szkół podstawowych i ponadgimnazjalnych

https://etoh.edu.pl/uzaleznienia-behawioralne-bezplatne-broszury-do-pobrania.html

---

https://www.kbpn.gov.pl/portal?id=104924 – Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii

---

Zapraszamy do zapoznania się ze stroną kampanii „Na zdrowie”. Znajdą tu Państwo wiele użytecznych informacji na temat wpływu alkoholu na zdrowie fizyczne i psychiczne. Strona opracowana została przez uznanych specjalistów z różnych dziedzin nauki.

www.kampanianazdrowie.pl/

Ogólnopolska kampania społeczna o ryzyku związanym z używaniem substancji psychoaktywnych na drodze.

https://bezchemiinadrodze.pl/

E-POP
Aplikacja telefoniczna (mobilnej) E-POP jest narzędziem wspierającym samoleczenie osób pijących problemowo, zainteresowanych uzyskaniem pomocy nakierowanej na ograniczenie spożywania alkoholu.

https://e-pop.pl/#/welcome

Jeżeli chcesz lepiej zrozumieć siebie, szukasz sposobów na to, żeby lepiej radzić sobie z różnymi sprawami, zastanawiasz się nad tym, jak pomóc koledze/koleżance w trudnej sytuacji, to jest dla Ciebie dobre miejsce.

https://niebotak.pl/

Pomarańczowa Linia jest programem informacyjno-konsultacyjnym dla rodziców dzieci pijących alkohol i zażywających środki psychoaktywne.

www.pomaranczowalinia.pl/

Portal dla rodziców i specjalistów o zachowaniach ryzykownych wśród młodzieży.

www.madraochrona.pl

---

https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2022/11/broszura-o-narkotykach-bez-przesady.pdf

Poradnia narkotykowa on-line. Bezpłatne porady ekspertów przez e-mail i czat. Poradnia pomaga w radzeniu sobie z problemami powodowanymi przez narkotyki. Pomagamy osobom, które ich używają, a także bliskim tych osób. Jeśli masz problem z narkotykami, jeśli coś Cię niepokoi, jeśli chcesz pomóc komuś bliskiemu lub innej osobie z Twojego otoczenia – napisz do nas lub wejdź na czat. Rozumiemy różne postawy, wybory, wartości. Nie oceniamy, nie pouczamy – doradzamy. Pomoc jest w pełni anonimowa i bezpłatna.

www.narkomania.org.pl

Procedura zobowiązania do leczenia odwykowego – przewodnik dla rodzin

Procedura-zobowiazania-do-leczenia-odwykowego-przewodnik-dla-rodzinPobierz

---