

SOPA - Együtt az alkoholhoz való felelősségteljes hozzáállásért

Az összes elérhető ingyenes műhelyfoglalkozással és időponttal kapcsolatos további információkért érdeklődjön a helyi egészségházban: az egészségfejlesztési központban, az egészségnevelési központban vagy háziorvosánál.

EGYÉNI TANÁCSADÁS

- szakértői támogatás,
- egyéni kezelés,
- 15 perces találkozók az alkoholfogyasztásról
- alap- és fenntartó szakasz

ONLINE TANÁCSADÓ

- számítógéppel vezérelt anonim beszélgetés az alkoholfogyasztáshoz való hozzáállásunkról,
- a www.sopa.si oldalon a „Pillanatok magamra” aloldalon

PSZICHOEDUKÁCIÓS MŰHELYFOGLALKOZÁSOK A KÖVETKEZŐKHOZ:

- a személyközi kapcsolatok erősítése,
- relaxációs technikák,
- hatékonyabb megküzdés a depresszióval/szorongással/stresszel



MŰHELYFOGLALKOZÁSOK AZ ENKEK-BAN