



Κύκλος διαδικτυακών σεμιναρίων για τις αιτίες και την αντιμετώπιση της προβληματικής σχέσης με το αλκοόλ, αποκλειστικά για ανθρώπους που έχουν...

προβληματική σχέση με το αλκοόλ.

Το **Πρόγραμμα Προαγωγής Αυτοβοήθειας** θα διενεργήσει κύκλο τριών διωρων σεμιναρίων με τίτλο:

**«Το πρόβλημα είναι το αλκοόλ ή η σχέση που αναπτύσσουν κάποιοι άνθρωποι με αυτό;»**

το οποίο απευθύνεται αποκλειστικά και μόνο σε ανθρώπους που νιώθουν ότι έχουν προβληματική σχέση με το αλκοόλ.

**Στα σεμινάρια θα προσεγγιστούν μια σειρά ερωτημάτων όπως:**

- Πότε μπορούμε να ορίσουμε μια σχέση με το αλκοόλ ως προβληματική;
- Τι εννοούμε με τον όρο εξάρτηση από το αλκοόλ;
- Ποιοι είναι οι κίνδυνοι από την κατάχρηση του αλκοόλ και από την ανάπτυξη προβληματικής σχέσης με αυτό σε σωματικό, ψυχολογικό και κοινωνικό επίπεδο;
- Με ποιους τρόπους μπορεί ένας άνθρωπος, που θεωρεί ότι έχει πρόβλημα με το αλκοόλ να αντιμετωπίσει το πρόβλημα του;
- Βοηθούν οι άνθρωποι με παρόμοιες εμπειρίες να ξεπεράσει κάποιος πιο εύκολα το πρόβλημα του;

Καθώς το σεμινάριο απευθύνεται αποκλειστικά σε ανθρώπους που έχουν ή νιώθουν ότι έχουν προβληματική σχέση με το αλκοόλ, όσοι και όσες ενδιαφέρονται να συμμετάσχουν, είναι σημαντικό πριν την έναρξη του, να πραγματοποιήσουν μία διαδικτυακή συνάντηση γνωριμίας με τους κοινωνικούς επιστήμονες/ στελέχη του Προγράμματος Προαγωγής Αυτοβοήθειας, για να ενημερωθούν περισσότερο για το σεμινάριο και τους σκοπούς του και να λάβουν συνολικές πληροφορίες για το πρόγραμμα. Στα σεμινάρια μπορούν να συμμετέχουν ενδιαφερόμενοι από οποιαδήποτε περιοχή της χώρας κατόπιν συνεννόησης με τα στελέχη των Προγραμμάτων Προαγωγής Αυτοβοήθειας.

Με το πέρας του σεμιναρίου όσοι/ες ενδιαφέρονται μπορούν να συμμετάσχουν σε ομάδες υποστήριξης για το συγκεκριμένο ζήτημα που πραγματοποιούνται μέσω της πλατφόρμας

ZOOM από τα Προγράμματα Προαγωγής Αυτοβοήθειας καθώς επίσης και να λάβουν εξατομικευμένες υπηρεσίες υποστήριξης.

Όσοι και όσες ενδιαφέρονται να συμμετάσχουν στα σεμινάρια, τα οποία θα ξεκινήσουν την **Τετάρτη 3/3/2021**

και θα πραγματοποιούνται

**κάθε Τετάρτη 18.00 – 20.00**

, καλούνται να δηλώσουν συμμετοχή στα τηλέφωνα των προγραμμάτων σε

**Θεσσαλονίκη, Λάρισα, Χανιά και Σητεία**

, καθημερινά 9.00 – 20.00, έως και τη Δευτέρα 1/3/2021.

**Η συμμετοχή στα σεμινάρια όπως και σε όλες τις δράσεις του Προγράμματος Προαγωγής Αυτοβοήθειας είναι δωρεάν.**

Για τους συντρόφους και συγγενείς ανθρώπων με προβληματική σχέση με το αλκοόλ υπενθυμίζεται ότι μπορούν επίσης να επικοινωνήσουν με τα Προγράμματα Προαγωγής Αυτοβοήθειας και να λάβουν ατομική ή και ομαδική υποστήριξη.

Στοιχεία επικοινωνίας:

**Πρόγραμμα Προαγωγής Αυτοβοήθειας Θεσσαλονίκης**

Τηλ: 2310500477

Ηλ. Ταχυδρομείο: thessaloniki@selfhelp.gr

Πρόσωπο επικοινωνίας: **Χαλεπούδης Μανώ λης**, Ψυχολόγος

**Πρόγραμμα Προαγωγής Αυτοβοήθειας Λάρισας**

Τηλέφωνο: 2410 233332

Ηλ. Ταχυδρομείο: larisa@selfhelp.gr

Πρόσωπο επικοινωνίας: **Κώστας Γκαϊφύλλιας**, Κοινωνικός Λειτουργός

**Πρόγραμμα Προαγωγής Αυτοβοήθειας Χανίων**

Τηλ.: 2821023432

Ηλ. Ταχυδρομείο: chania@selfhelp.gr

Πρόσωπο επικοινωνίας: **Αδαμοπούλου Ευγενία**, Ψυχολόγος

**Πρόγραμμα Προαγωγής Αυτοβοήθειας Σητείας**

Τηλ.: 2843029620

Ηλ. Ταχυδρομείο: sitia@selfhelp.gr

Πρόσωπο επικοινωνίας: **Ζαρκανέλα Ελευθερία**, Ψυχολόγος

Το Πρόγραμμα Προαγωγής Αυτοβοήθειας  
διοργανώνει σεμινάρια με θέμα:

**«Το πρόβλημα είναι  
το αλκοόλ ή η σχέση  
που αναπτύσσουν κάποιοι άνθρωποι  
με αυτό;»**

Τα σεμινάρια απευθύνονται  
αποκλειστικά σε ανθρώπους  
με προβληματική σχέση με το αλκοόλ.

**ΤΕΤΑΡΤΗ  
03 / 03 / 2020  
18:00 - 20:00**

Η συμμετοχή στα σεμινάρια είναι δωρεάν

Πληροφορίες και Δηλώσεις Συμμετοχής: Δευτέρα-Παρασκευή 09:00-20:00

**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ**

**2310500477-8**

thessaloniki@selfhelp.gr

**ΛΑΡΙΣΑ**

**2410233332**

larisa@selfhelp.gr

**ΧΑΝΙΑ**

**2821023432**

chania@selfhelp.gr

**ΣΗΤΕΙΑ**

**2843029620**

sitia@selfhelp.gr