

I corsi per smettere di fumare

Il Centro di Prevenzione e Trattamento del Tabagismo del Dipartimento delle Dipendenze, dell'Azienda Sanitaria Universitaria Friuli Centrale, offre ai fumatori un servizio specialistico per la diagnosi, cura e gestione del tabagismo e propone trattamenti personalizzati che comprendono terapie farmacologiche, sostegno psicologico individuale e/o di gruppo.

Il corso di gruppo per "rompere con il fumo" è rivolto a chi desidera smettere di fumare ponendosi di fronte a questa scelta con una modalità che stimoli le risorse personali per assumere un **ruolo attivo** nella protezione e promozione della propria salute; vuole offrire la possibilità di confrontarsi per attivare un **sostegno reciproco** fra coloro che desiderano smettere di fumare.

E' condotto da operatori esperti mediante insegnamento di tecniche finalizzate a togliere l'abitudine al fumo di tabacco e a mantenere l'astinenza nel tempo.

I corsi di disassuefazione dal tabagismo hanno l'obiettivo di fornire ai fumatori la consapevolezza della loro situazione e la capacità di superare la dipendenza tabagica con specifici aiuti di tipo psicologico e con colloqui-riflessioni sul tema della dipendenza. Gli operatori approfondiscono i motivi che portano i partecipanti a voler smettere, forniscono strumenti adeguati a evitare le possibili ricadute e a sostenere la persona quando questo accade mettendo in evidenza tutti i vantaggi che si acquisiscono a livello di salute legati all'astinenza dalle sigarette.

Il percorso di gruppo prevede **dieci incontri serali dalle ore 19.30 alle ore 21.00, distribuiti su quattro settimane**: la prima settimana gli incontri sono previsti tutte le sere dal lunedì al venerdì, la seconda tre sere, la terza e la quarta settimana è previsto un solo incontro.

Per iscrizioni ed informazioni :

Tel. 0432-806649-50 dalle ore 9,00 alle ore 17,00 dal lunedì al venerdì ,

Il Centro di Prevenzione e Trattamento del Tabagismo(CPTT) del Dipartimento delle Dipendenze dell'Azienda Sanitaria Universitaria Friuli Centrale è sito in Udine in via Pozzuolo 330.