

## SİGARA İÇMEYİ BIRAKTIRMA PROGRAMI

Sigara İçmeyi Bıraktırma Programının temel hedefleri;

- Sigaranın kademeli olarak azaltılarak bırakılması
- Sigara içmeye sevk eden unsurların etkisini azaltmak
- Yeniden başlamayı engelleyici becerilerin kazandırılması

Program her biri ortalama 2 saatlik 7 grup oturumunda gerçekleştirilmek üzere hazırlanmıştır. Sigara İçmeyi Bıraktırma Programına katılım sayısı 12 kişi ile sınırlı olacağından katılmak isteyenlerin en geç 28.10.2013 Pazartesi günü saat 17.00'ye kadar ÖGPDM'ye e-posta ([nccogpdm@metu.edu.tr](mailto:nccogpdm@metu.edu.tr)) yoluyla veya merkezimize gelerek isimlerinizi ve cep telefon numaralarınızı yazdırmanız gerekmektedir. Başvurular sonrasında üyelerin programa uygunluğunu belirlemek amacı ile kısa bir öngörüşme yapılacaktır.

**Grup Programını Yöneten Kişi: Uzm. Psk. Dan. Sevgül Canova**

**Öngörüşme Tarihi: 31.10.2013 Perşembe**

**Saat: 17.00-19.00**

**Yer:ÖGPDM Grup Odası**



**METU**

NORTHERN CYPRUS  
CAMPUS

Student Development and  
Counseling Center