

SİGARA İÇMEYİ BIRAKTIRMA PROGRAMI

Sigara içmeyi 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 içmeyi Bıraktırma Programına katılım sayısı 12 kişi ile sınırlı olacağından katılmak isteyenlerin en geç 09.03.2015 Pazartesi günü saat 17.00'ye kadar ÖGPDM'ye e-posta (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

Grupla Psikolojik Danışma Tarihi: 24.03.2015

Saat: 17.40-19.40

Yer: ÖGPDM Grup Odası



METU

NORTHERN CYPRUS
CAMPUS

Student Development and
Counseling Center