



**Služba za mentalno zdravlje
Nastavnog zavoda za javno zdravstvo
organizira**

“Školu nepušenja”.

Škola nepušenja je program koji pomaže pušačima u pripremi za prestanak pušenja, samom prestanku pušenja i održavanju “nepušenja”. Program je informativno - edukativan jer nudi puno važnih informacija, znanja kao i stjecanja vještina neophodnih za promjene stavova o pušenju te izgradnju novih, zdravijih navika. Program ima i psihoterapijski učinak zbog intenzivnog rada na sebi koji se odvija kroz vježbe u grupi, kod kuće te kroz grupnu dinamiku. Program se prvenstveno bazira na grupnom radu, a prema iskazanim potrebama uključen je i individualni pristup. Grupna dinamika dolazi do izražaja kroz davanje i primanje povratnih informacija, diskusiju, analizu situacija, izgradnju odnosa među polaznicima te s voditeljem škole, iznošenje osobnih iskustava, davanje i primanje podrške i sl. Sve navedeno značajno pomaže svim polaznicima u procesu odvikavanja od pušenja.

Škola nepušenja se sastoji od:

1. petodnevni program koji traje ukupno 10 sati (dva sata dnevno tijekom pet dana).
2. tri grupe podrške koje se organiziraju nakon završetka petodnevnog programa, jedanput tjedno u trajanju od dva sata (ukupno šest sati).
3. savjetovanja i informiranja putem telefona kroz naredna dva mjeseca (jedanput mjesečno).
4. individualne pomoći za one koji iskažu potrebu.

Broj polaznika je ograničen te ih u grupi može biti maksimalno 15. Zbog navedenog je opravdano kazati da bi polaznici Škole nepušenja trebali biti prvenstveno osobe:

1. koje su neposredno prestale pušiti te će im Škola nepušenja pomoći u učvršćivanju novih “nepušačkih” navika.
2. koje planiraju to napraviti uključivanjem u Školu nepušenja.

Škola nepušenja se organizira na adresi Vukovarska 44 Split, a datum početka Škole će se odrediti sukladno iskazanim interesima pušača.

Dodatne informacije se mogu dobiti pozivom na broj telefona: **021/ 566 - 217 ili 021/ 599 - 696** četvrtkom i petkom od 13 30 do 14 30 sati.

Voditeljica škole nepušenja

Katarina Čolak Jurić, prof. psiholog
Stručni suradnik u službi za mentalno zdravlje



Škola nepušenja “NE ovisni ĐIR”



PRIJAVNICA ZA “ŠKOLU NEPUŠENJA”

IME I PREZIME: _____

SPOL: _____

DOB: _____

KONTAKT (mobitel, telefon ili e-mail): _____

STRUČNA SPREMA: _____

ZAPOSLEN: **DA** **NE** (označi)