

# Lélek-zet



## program a dohányzásról való leszokás támogatásához

A dohányzásról lemondani hatalmas emberi kihívás, sok mindent megváltoztat az ember életében, és mindig enged választási lehetőséget. De tény, egyedül nem megy! A bonyolult lélektani és kémiai függőség olyan helyzetek elé állíthat, mely segítségért kiált.

Jósa András Oktatókórház Pulmonológiai Osztálya dohányzásról leszoktató programmal segíti a kihívást vállalókat.

Csoportosan, integratív szemléletben, orvosi és pszichológiai szemlélettel indítunk foglalkozásokat, azoknak, akikben megérett az elhatározás.

Csoportjaink kognitív- és viselkedésterápiás módszerekkel, relaxáció, imagináció és Virtuális Valóság asszisztált technikák használatával, egyénre szabodtan, de a zárt csoport megtartó erejével céltudatosan segíti a megküzdőket.

Bővebb információ és jelentkezés:

**Pulmonológus szakorvosánál**

**vagy Ozvald Gabriella,**

*klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta*

**Telefon:** 42/42/599700/8259 vagy 06 30 257 9913

**Helyszín:** Pulmonológiai Osztály, Pszichológiai szakrendelés