



## **GRUPPO ANTI-TABAGISMO**

**Presso CENTRO DI PSICOLOGIA E PSICOTERAPIA NOESI**

**LODI, Piazza Crema 12**

Il fumo di sigaretta è una dipendenza difficile da sconfiggere, perché è molto presente nella vita di tutti i giorni, è facile da reperire ed è, tutto sommato, socialmente accettata.

Tutti sappiamo però quanto siano vasti i danni causati dal fumo sulla nostra salute e quanto sia importante l'impatto, anche a livello economico, sulla nostra vita di tutti i giorni.

Questo corso ha l'obiettivo di fornire informazioni tecniche, spunti di riflessione, strategie pratiche e uno spazio di condivisione.

**Per Informazioni e Iscrizioni:**

**dott.ssa Stefania NAI**

**Psicologa-Psicoterapeuta**

**stefanianai@libero.it – 366 28 36 374**

## **IL CORSO**

Sono previsti 4 incontri, della durata di circa 2 ore ciascuno, nei quali si alterneranno momenti di esposizione informativa a momenti di confronto rispetto alle difficoltà incontrate da ciascuno dei partecipanti.

I principali obiettivi del corso saranno:

- Fornire informazioni specifiche rispetto ai meccanismi neurobiologici che regolano il comportamento di dipendenza
- Fornire informazioni specifiche rispetto ai danni del fumo
- Insegnare a gestire e controllare il desiderio, attraverso tecniche specifiche ed esempi di comportamenti alternativi al fumo di sigaretta
- Offrire uno spazio in cui confrontarsi rispetto alle proprie difficoltà e agli ostacoli che si incontrano quando si cerca di smettere di fumare

## **LE DATE**

Il VENERDÌ dalle 19.30 alle 21.30

CICLO DI 4 INCONTRI:

25 MAGGIO – 8, 22, 29 GIUGNO

## **ISCRIZIONI**

Il corso è a numero chiuso.

Le iscrizioni si chiudono il 18 maggio

Per Informazioni e Iscrizioni:

[stefanianai@libero.it](mailto:stefanianai@libero.it) - 3662836374

