

## Uzależnienia - zniewolenie ciała i umysłu

Praktycznie każdy z nas znał lub zna osobę zniewoloną uzależnieniem. Promowane kulturowo wzorce zachęcają i normalizują picie alkoholu. Alkohol jest najstarszą i najbardziej rozpowszechnioną substancją psychoaktywną, dlatego najlepiej przebadany jest proces uzależnienia się właśnie na przykładzie alkoholizmu. Wraz z szybkim rozwojem i postępem pojawiły się inne używki istotnie wpływające na nasze życie - od narkotyków, dopalaczy i leków zaczynając na technologii cyfrowej kończąc. Coraz bardziej rozpowszechnione stają się również uzależnienia behawioralne – pracoholizm, zakupoholizm czy uzależnienie od pornografii. Zatracamy się szukając ulgi i ukojenia. Sami nie wiemy, kiedy przestajemy radzić sobie ze stresem i napięciem emocjonalnym w zdrowy sposób. Niepostrzeżenie tracimy wolną wolę i kontrolę nad własnym życiem.

Oprócz podstawowej wiedzy dotyczącej uzależnień zapoznacie się Państwo również z zagadnieniami dotyczącymi:

- współuzależnienia,
- funkcjonowania dzieci w rodzinie dotkniętej problemem alkoholowym,
- syndromu Dorosłego Dziecka Alkoholika (DDA).

Zwiększenie poziomu wiedzy i uzyskanie kompetencji pozwalających na rzetelne rozpoznanie swojej sytuacji życiowej mogą istotnie przyczynić się do:

- podjęcia działań i decyzji zmierzających poprawieniu funkcjonowania osobistego i rodzinnego,
- uniknięcia przykrych konsekwencji rozwinięcia się uzależnienia bądź pozostania w związku z osobą uzależnioną.

### **Program szkolenia obejmuje następujące zagadnienia:**

- I. Czym jest uzależnienie i jaki jest mechanizm jego powstawania?**
- II. Co sprawia, że jednorazowa przyjemność staje się koniecznością i przymusem zażycia/użycia.**
- III. Czy istnieje bezpieczny styl picia alkoholu i czy istnieje bezpieczna dawka?**
- IV. Jak rozpoznać sygnały ostrzegawcze.**
- V. Czy i jakie działania można podjąć by uniknąć uzależnienia.**
- VI. Czy i jak można pomóc osobie uzależnionej?**
- VII. Czy możemy ochronić nasze dzieci przed uzależnieniem?**

## Informacje organizacyjne:

Forma szkolenia: **Szkolenie Online**

Cena regularna uczestnictwa jednej osoby netto: **390,00 zł**

Cena regularna uczestnictwa jednej osoby brutto: **479,70 zł**

**Pobierz** formularz zgłoszeniowy w PDF lub **zapisz się** online na to wydarzenie poprzez stronę internetową.

