



ぐんま〜ぷ

(依存症再発防止プログラム)



「やめたくても、やめられない…」

依存症で悩む人が増えています。回復のためには、依存症を知り、再使用しなくてすむ方法を身につけることが効果的です。

ぐんま〜ぷでは、テキストを使った再発防止プログラムを行います。

アルコール・薬物・ギャンブル等のない生活を送り続けたいと願う方、ぜひ参加しませんか。

ご案内

【日時】

毎月 第1・第3 金曜日
13時30分 ~ 15時00分

【場所】

群馬県こころの健康センター
(前橋市野中町 3 6 8)

【申込み】

こころの健康センター電話相談

027-263-1156

<まずは来所相談を受けていただきます>



いつでも



ご参加ください

ぐんま〜ぷ (プログラム) の内容

回	表題	主な内容
1	依存症って、 どんな病気？	依存症についての理解 依存のメリット・デメリット 使いたい気持ちとやめる自信
2	引き金と欲求	引き金から使用にいたる行動 引き金に対してどんな対処ができるか (思考ストップ法)
3	あなたの引き金と錨	自分自身の内的・外的な引き金と錨を明らかにする
4	回復の道のりと 合法ドラッグとしてのアルコール	回復段階の理解、壁への対処
5	回復への行動を増やそう ～思考、感情、行動～	思考・感情・行動の関係 現在の回復段階
6	回復のために ～信頼、正直さ、仲間～	信頼について 正直であることの大切さ 自助グループについて
7	再発を防ぐには	依存症的な行動と思考 感情のうっ積
8	再発の正当化	正当化してしまう考え方を知る
9	スケジュールの大切さと休日のリスク	スケジュールを立てる
10	強くなるより賢くなる 賢くなるより	強くなるより賢くなる 自分のクライシスプラン

【令和5年度 開催日時】

* 毎月 第1・第3 金曜日

(4月第1週と祭日を除く)

* 13時30分 ~ 15時00分

上期 4月 21日

5月 19日

6月 2・16日

7月 7・21日

8月 4・18日

9月 1・15日

下期 10月 6・20日

11月 17日

12月 1・15日

1月 5・19日

2月 2・16日

3月 1・15日



【アクセスマップ】



☆ 仲間、支援者とつながりましょう

群馬県このころの健康センター