



«Εξάρτηση από ουσίες: παράγοντες αλλαγής».



University  
of Cyprus

Μπορείτε να δηλώσετε συμμετοχή στην έρευνα αν:

- Είστε άνω των 18 ετών
- Θέλετε να αντιμετωπίσετε την επιθυμία και την απόσυρση από τη χρήση (αλκοόλ, τσιγάρο, παράνομες ουσίες, ψυχιατρικά φάρμακα).

Μας ενδιαφέρει να μάθουμε περισσότερα για τις δικές σας αντιλήψεις, συναισθήματα και σωματικά συμπτώματα απόσυρσης ούτως ώστε να παρέχουμε σύγχρονες εξατομικευμένες παρεμβάσεις οι οποίες στοχεύουν στη καλύτερευση των συμπτωμάτων σας και της ποιότητας ζωής.

*Ερευνητική Ψυχολογική Παρέμβαση και Αξιολόγηση.*

- ✓ **ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ**
- ✓ **ΑΝΩΝΗΜΗ / ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΙΚΗ**
- ✓ θα παρέχονται **4 εξατομικευμένες δωρεάν συνεδρίες αυτοβοήθειας**, για 50 λεπτά επί τέσσερις βδομάδες, σε ημέρα και ώρα που θα συμφωνήσετε εσείς
- ✓ Σε κάθε συνάντηση θα παρέχετε ψυχοεκπαιδευτικό υλικό, και θα γίνονται μια σειρά από «**ψυχολογικές**» ασκήσεις όπου θα μαθαίνετε τεχνικές διαχείρισης συναισθημάτων (θετικά και αρνητικά)

## ΓΙΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ/ ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ

Εργαστήριο ACTHealthy, Τμήμα Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Κύπρου

ΚΑΛΕΣΤΕ 99544159 από τις 09:00 μέχρι και τις 17:30 ή στο email: [mstavr09@ucy.ac.cy](mailto:mstavr09@ucy.ac.cy)

<http://www.acthealthy.org/index.php/el/erevna/trechouses-erevnes>