

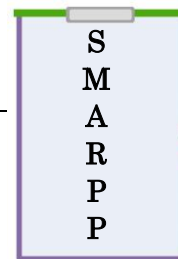
【SMARPP】

開催日時:毎週水曜日 13時30分から14時30分まで

対象:アルコール・薬物依存症の診断を受けた方

内容:アルコールや薬物依存症の方の回復を支援するための治療プログラムです。外来でスタッフと一緒に週一回、グループワークを通して依存症の病気の特徴と回復方法について学びます。

毎回、1つのテーマで、ワークブックに沿って行います。



- | | |
|------|-----------------------------------|
| 第1回 | なぜアルコールや薬物をやめなくてはいけないの？ |
| 第2回 | 引き金と欲求 |
| 第3回 | 薬物・アルコールのある生活からの回復段階 —最初の1年間 |
| 第4回 | あなたのまわりにある引き金について |
| 第5回 | あなたのなかにある引き金について |
| 第6回 | 薬物・アルコールを使わない生活を送るための注意事項 |
| 第7回 | 依存症ってどんな病気？ |
| 第8回 | これからの生活のスケジュールを立ててみよう |
| 第9回 | 覚醒剤の身体・脳への影響 |
| 第10回 | 薬物・アルコール使用と様々な精神障害 |
| 第11回 | 合法ドラッグとしてのアルコール |
| 第12回 | マリファナの真実 |
| 第13回 | 薬物・アルコールに問題を抱えた人の経過 |
| 第14回 | 回復のために—信頼、正直さ、仲間 |
| 第15回 | 処方薬と市販薬 |
| 第16回 | アルコールによる障害 |
| 第17回 | 再発を防ぐには |
| 第18回 | 再発の正当化 |
| 第19回 | 食行動と性的行動 |
| 第20回 | あなたを傷つける人間関係 |
| 第21回 | お互いを大事にするためのコミュニケーション |
| 第22回 | セルフケア |
| 第23回 | 強くなるより賢くなろう(1)-これまでの取り組みを振り返る- |
| 第24回 | 強くなるより賢くなろう(2)-あなたの再使用・再発のサイクルは？- |

