



## Realizowane programy:

### 1. Urząd Miasta Puławy:

-Pozostałe zadania w zakresie profilaktyki uzależnień. Nazwa własna programu: „**Loguj się z głową**”. Realizowany od **02.01.2024** do **31.12.2024**.

W ramach realizacji proponowanego zadania przedstawiamy program pomocy dla osób z problemem uzależnienia od czynności tj. m.in, hazard, uzależnienie od internetu, komputera, zaburzenia odżywiania itp. pod nazwą własną "Loguj się z głową" planujemy zaspokajać potrzeby beneficjentów realizując zajęcia indywidualne – poradnictwo terapeutyczne i prawne oraz doradztwo finansowe. Dzięki przeprowadzeniu tych zajęć zostaną zrealizowane zaplanowane cele szczegółowe takie jak:

1. Zaprzestanie bądź zmiana wzorców nałogowego zachowania.
2. Poznanie i rozwinięcie kompetencji osobistych.
3. Poznanie faktów i mitów na temat uzależnienia i współuzależnienia.
4. Nabycie/zwiększenie wiedzy na temat racjonalnego gospodarowania finansami i przepisów prawnych.
5. Wzmocnienie więzi w rodzinie.
6. Nabycie/zwiększenie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych.

Proponowany przez na program: „**Loguj się z głową**” jest realizowany **online**.

Wybór leczenia online może być skuteczną opcją z kilku powodów:

#### - **Dostępność:**

Terapia online eliminuje barierę geograficzną, umożliwiając dostęp do pomocy dla osób z różnych lokalizacji. Osoby mieszkające w małych miejscowościach lub obszarach, gdzie specjaliści są trudno dostępni, mogą skorzystać z usług online.

#### - **Anonimowość i prywatność:**

W terapii online istnieje większa szansa na zachowanie anonimowości. To może zniechęcać niektóre osoby do korzystania z tradycyjnych form pomocy ze względu na obawy związane ze zdradzeniem ich problemu uzależnienia.

#### - **Bezpieczeństwo:**

Dla niektórych osób, zwłaszcza tych z poważnym głębszym problemem uzależnienia leczenie online może być bezpieczniejsze ze względu na ograniczenie kontaktu z potencjalnie szkodliwymi sytuacjami społecznymi związanymi z tradycyjnymi spotkaniami.

#### - **Dostępność wsparcia na żądanie:**

Terapia online może oferować elastyczność czasową, co jest ważne dla osób, które mają niewłaściwe harmonogramy lub trudności z dostosowaniem się do tradycyjnych form terapii.

**- Łatwość dostępu do zasobów:**

Pacjenci mogą mieć łatwy dostęp do zasobów online, takich jak materiały edukacyjne, artykuły i narzędzia do samopomocy.

**- Redukcja stygmatyzacji:**

Osoby zmagające się z uzależnieniem często doświadczają silnej stygmy społecznej. Terapia online może pomóc w jej zminimalizowaniu.

Ogólnym celem realizacji zadania jest zwiększenie dostępności do różnych form działań profilaktycznych promujących zdrowy styl życia.

Prezentowany program pod nazwą "Loguj się z głową" poprzez poradnictwo terapeutyczne pomaga osobom z problemem uzależnień behawioralnych, z drugiej zaś strony promuje działania w zakresie profilaktyki uzależnień nakierowanej na zdrowy styl życia dzieci, młodzieży oraz dorosłych mieszkańców Miasta Puławy.

Działania kierowane są do osób i rodzin z problemem uzależnień behawioralnych tj.: dzieci, młodzieży i osób dorosłych, mieszkańców Puław, kobiet i mężczyzn.

Zapraszamy do kontaktu pod numer telefonu:

**600 914 332**