

Do you Know A sano Program 土曜の朝のプログラム



アパリクリニックでは、デイケアの一部として、外来通院される患者様向けのプログラムを開催しております。わかりやすいテキストを用いて、依存症について考えたり、複数の人達で話しあったりするグループワークです。

薬物、アルコール、ギャンブルなどの問題で通院中の方は、まずは アパリクリニックの主治医にご相談ください。予約の必要はなく、ご都合のよい回から参加が可能ですので、お気軽にお越しください。

開催日時：毎週土曜日の 10:30~12:00

場 所：本ビル 地下1階 B1B

| | | |
|-----------|--------|------------------------|
| 5 月 9 日 | 第 1 回 | プログラムのはじめに |
| 5 月 1 6 日 | 第 2 回 | アクションの特徴 |
| 5 月 2 3 日 | 第 3 回 | 「引き金」と「とりあえずの対処方法」 |
| 5 月 3 0 日 | 第 4 回 | 「避けられる引き金」と「避けられない引き金」 |
| 6 月 6 日 | 第 5 回 | 再発をふせぐために |
| 6 月 1 3 日 | 第 6 回 | セルフケアに取り組む |
| 6 月 2 0 日 | 第 7 回 | 自助グループについて |
| 6 月 2 7 日 | 第 8 回 | 最初の 1 年間の回復 |
| 7 月 4 日 | 第 9 回 | 回復のための正直さ |
| 7 月 1 1 日 | 第 10 回 | 周囲の人との関わり |
| 7 月 1 8 日 | 第 11 回 | プログラムを振り返って |