

Bağımlı bireyler için 12 haftalık bir psikoegitim programı, onların iyileşme süreçlerini desteklemek ve sağlıklı başa çıkma mekanizmaları geliştirmelerine yardımcı olmak amacıyla tasarlanmıştır.

1. Hafta: Tanışma ve Amaç Belirleme

Katılımcılarla tanışma

Programın hedefleri ve süreci hakkında bilgi verme

Bağımlılık konusunda temel bilgiler

2. Hafta: Bağımlılığın Etkileri

Bağımlılığın birey ve aile üzerindeki etkileri

Duygusal ve fiziksel sağlık üzerindeki sonuçlar

3. Hafta: Duyguların Yönetimi

Duygular hakkında bilgi verme

Stres ve anksiyete ile baş etme teknikleri

4. Hafta: Karar Verme ve Problemi Çözme

Sağlıklı karar verme süreçleri

Problemleri tanımlama ve çözüm yolları
bulma

5. Hafta: Bağlılık ve Sosyal Destek

Sosyal destek kaynaklarının önemi

Sağlıklı ilişkiler kurma

6. Hafta: Kendine Saygı ve Kendilik Değeri

Kendine saygının nasıl geliştirilmesi
gerektiği

Pozitif öz değerlendirme yöntemleri

7. Hafta: Sağlıklı Alışkanlıklar

Bağılılığın yerine sağlıklı alışkanlıklar
geliştirme
Düzenli egzersiz ve dengeli beslenme

8. Hafta: Tekrar Başlama Riskleri

Tekrar başlama tetikleyicileri
Riskli durumlarla baş etme stratejileri

9. Hafta: Stres Yönetimi

Stresin etkilerini anlama
Gevşeme ve mindfulness teknikleri

10. Hafta: Hedef Belirleme

Kısa ve uzun vadeli hedeflerin belirlenmesi
Hedeflere ulaşmak için plan yapma

11. Hafta: İyileşme Süreci ve İlerlemenin

İzlenmesi

İyileşme sürecini değerlendirme

Başarıların kutlanması

12. Hafta: Programın Gözden Geçirilmesi
ve Kapanış

Öğrenilenlerin tekrarı

Katılımcılara destek kaynakları sunma

Programa dair geri bildirim alma

Program, katılımcıların ihtiyaçlarına göre
şekillendirilip ve uzmanlar tarafından
yönetilmektedir. Her hafta etkileşimli
eğitimler, grup tartışmaları ve bireysel
çalışmalar içerir.

Programı tamamlayan öğrencilerle bireysel
izleme seansları ayaktan devam edebilir.