



E-PROGRAM OGRANICZANIA PICIA

interaktywna aplikacja z 11-tygodniowym programem terapeutycznym, ukierunkowanym na ograniczenie picia alkoholu

aplikacja finansowana ze środków publicznych
anonimowa, nieodpłatna dla użytkowników



DLA KOGO:

Dla osób nie mających przeciwwskazań zdrowotnych do picia alkoholu:

- chcących ograniczyć spożycie alkoholu
- dla osób z łagodną lub umiarkowaną postacią zaburzenia używania alkoholu

(wytyczne dla E-POP <https://kcpu.gov.pl>)





W aplikacji znajdują się kwestionariusze ze spersonalizowanymi wynikami, ćwiczenia interaktywne, arkusz samoobserwacji z analizą dynamiki zmian spożywania alkoholu i treści edukacyjne.

ETAPY PRACY W E-POP:

I. Informacyjno-diagnostyczny

Czy moje picie jest problemowe?



Najlepiej byłoby, gdybyś poszukiwał/a pomocy w placówce terapeutycznej.

II. 11-tygodniowa praca nad zmianą zachowań pt. „Czas na zmianę” (dostęp po rejestracji)

- Tydzień 1 - **Na dobry start**
- Tydzień 2 - **Chcę i nie chcę**
- Tydzień 3 - **Hamowanie**
- Tydzień 4 - **Sposoby ograniczania picia**
- Tydzień 5 - **Umowa zmiany**
- Tydzień 6 - **Zagrożenia i cele**
- Tydzień 7 - **Alkohol a emocje**
- Tydzień 8 - **Sytuacja podwyższonego ryzyka**
- Tydzień 9 - **Radzenie sobie z wpadkami**
- Tydzień 10 - **Zdrowe alternatywy**
- Tydzień 11 - **Analiza zmian i podsumowanie**

III. „Zmiana po 6 miesiącach” - ewaluacja

Moje picie alkoholu:

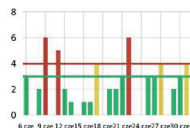
Ostatnie dwa tygodnie

Ostatni miesiąc

Od początku trwania programu

WPISZ ZAKRES DAT

sobota 6.06 - czwartek 2.07



liczba porcji standardowych