

Κύκλος σεμιναρίων για ανθρώπους που νιώθουν ότι έχουν προβληματική σχέση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Το Πρόγραμμα Προαγωγής Αυτοβοήθειας Θεσσαλονίκης* οργανώνει κύκλο σεμιναρίων με τίτλο: **Social Media: ένα εργαλείο της σύγχρονης εποχής. Πώς επηρεάζει αρνητικά την καθημερινότητά μας και πώς μπορούμε να σταθούμε διαφορετικά;**

Ο κύκλος σεμιναρίων περιλαμβάνει τέσσερις συναντήσεις και απευθύνεται αποκλειστικά σε ενήλικα άτομα που νιώθουν ότι έχουν προβληματική σχέση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Τα τελευταία χρόνια υπάρχει όλο και πιο έντονο ενδιαφέρον στη δημόσια συζήτηση και συνεχής προβληματισμός γύρω από την ενασχόληση με τα social media. Ταυτόχρονα παρατηρείται να αυξάνεται ο αριθμός των ανθρώπων που αναπτύσσουν προβληματική σχέση γύρω από αυτά. Αναγνωρίζοντας τα παραπάνω δεδομένα, οργανώνουμε αυτόν τον κύκλο σεμιναρίων για να μοιραστούμε βιώματα και να συζητήσουμε γύρω από θεματικές όπως:

- Ποια είναι τα χαρακτηριστικά των social media;
- Πότε δημιουργείται προβληματική σχέση/ εξάρτηση;
- Τι είναι η εξάρτηση, ποιες είναι οι κύριες αιτίες και οι συνέπειες της;
- Ιδέες και πρακτικές για την έναρξη της προσπάθειας απεξάρτησης

Τα σεμινάρια θα πραγματοποιηθούν στο χώρο του Προγράμματος Προαγωγής Αυτοβοήθειας Θεσσαλονίκης (Οδυσσέως 19, 2ος όροφος) και η συμμετοχή σε αυτά, όπως και σε όλες τις δράσεις του προγράμματος είναι δωρεάν. Οι ενδιαφερόμενοι/ες μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή στο τηλέφωνο 2310500477 καθημερινά 9:00 – 17:00 έως και την Τετάρτη 30/09/26.

Καθώς το σεμινάριο απευθύνεται αποκλειστικά σε ανθρώπους που έχουν ή νιώθουν ότι έχουν προβληματική σχέση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, όλοι/ες οι ενδιαφερόμενοι/ες είναι απαραίτητο να πραγματοποιήσουν μία συνάντηση γνωριμίας πριν την έναρξή του, για να ενημερωθούν περαιτέρω για τους στόχους του και να λάβουν συνολικές πληροφορίες για το πρόγραμμα. Σε όλες τις συναντήσεις θα τηρηθεί το απόρρητο.

Με το πέρας του σεμιναρίου, όσοι/ες ενδιαφέρονται μπορούν να συμμετάσχουν στα προγράμματα υποστήριξης που υλοποιούνται στο Πρόγραμμα Προαγωγής Αυτοβοήθειας Θεσσαλονίκης.

***Το Πρόγραμμα Προαγωγής Αυτοβοήθειας Θεσσαλονίκης** είναι πρόγραμμα του τμήματος Ψυχολογίας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης (Α.Π.Θ.). Λειτουργεί με τη συνεργασία και του Ε.Ο.Π.Α.Ε. και τη χρηματοδότηση του Υπουργείου Υγείας. Ανάλογα προγράμματα λειτουργούν στη Λάρισα και στα Χανιά. Βασικός στόχος του προγράμματος είναι η ψυχοκοινωνική στήριξη ανθρώπων που αντιμετωπίζουν προβλήματα εξάρτησης από ναρκωτικά και αλκοόλ, τυχερά παιχνίδια και άλλες συμπεριφορικές εξαρτήσεις και των συγγενών τους.