

STEM

依存症回復支援プログラム

STEM（ステム）は、薬物、お酒、ギャンブルなどの問題で困った経験があり、これからそうしたものを使わない生活をおくりたいと願う人たちのためのものです。「STEM」では回復の一步として、主に次のようなことを目指します。

- 毎日を計画的に過ごし、酒・薬物・ギャンブルなどから距離を置く方法を見つける
- 「使いたい」「したい」という気持ちに気づき、上手に向き合う方法を身につける。
- 回復の道のり全体を理解し、これからやってくる様々な問題に備える。
- 再発の危険信号について学び、その合図に自分で気が付けるようにする。
- 長い回復の道のりで大きな助けとなる自助グループや 12 ステップについて学ぶ。

日時などは個別に決める事ができます

回復の道は長く、ときには苦しい気持ちになることもあるでしょう。でも、依存症という病気のことをよく知り、そのつきあいかたやこれからやってくるさまざまな問題のことをあらかじめ知っていれば、何も知らないで依存症と向き合うよりも、きっといろんなことに落ち着いて対処できるはずです。

このプログラムを使って、ぜひあなたの回復に役立つ
知識や方法を身につけて下さい！！

参加希望は主治医または外来スタッフに相談下さい！