



University
of Cyprus

Προγράμματα ACT*healthy* για επιτυχή διακοπή καπνίσματος σε νέους

Μαρία Καρεκλά, Ph.D.
Πανεπιστήμιο Κύπρου
Εγγεγραμμένη Κλινική Ψυχολόγος

mkarekla@ucy.ac.cy

<http://www.acthealthy.org/index.php/el/>

www.flexiquit.com

3 πυλώνες στόχευσης



Βασική έρευνα

- Κατάσταση, διαδικασίες, παράγοντες κινδύνου & υποβοηθητικοί παράγοντες, ατομικές διαφορές



Πρόληψη

- Δημοτικό: Πρόγραμμα Ενσυνειδητότητας & Αποδοχής συναισθημάτων

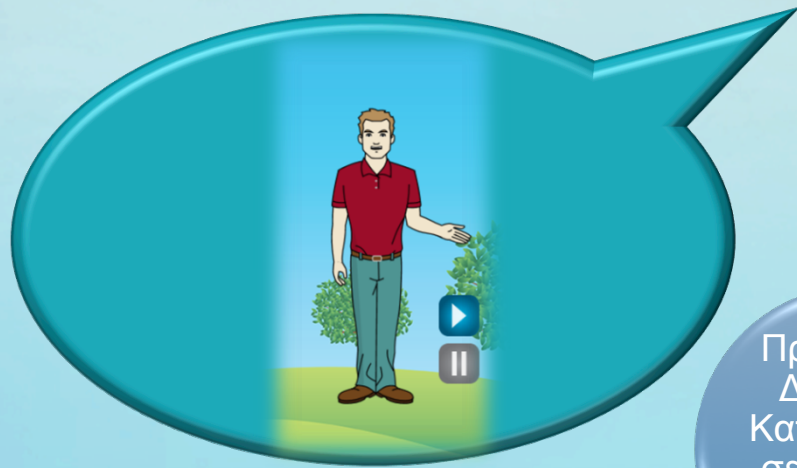


Παρέμβαση

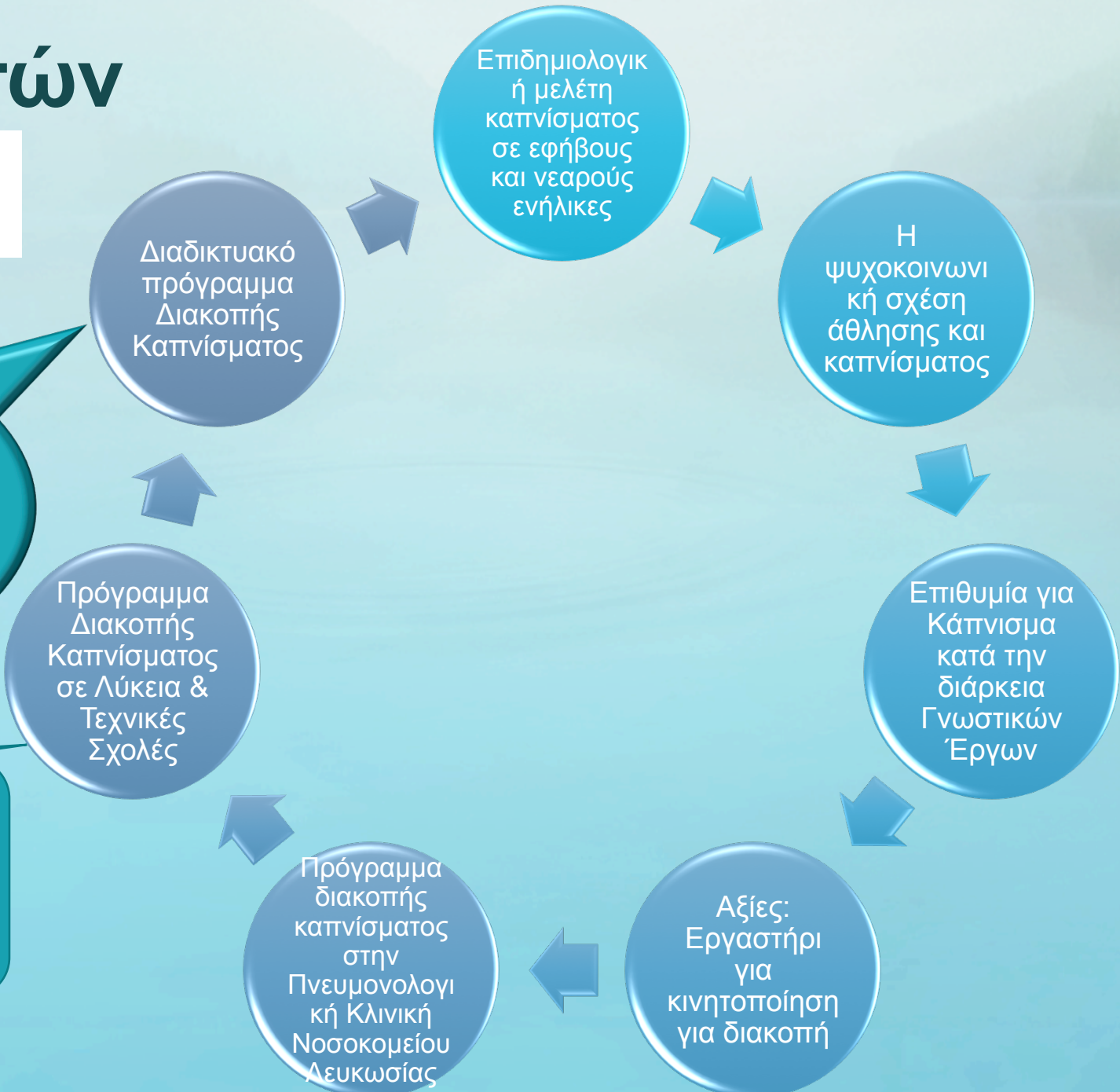
- Εφήβους
- Στρατιώτες
- Νεαρούς ενήλικες
- Ενήλικες & χρόνιους καπνιστές



Ιστορικό μελετών



Βραβείο από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή και το Rompidou group



Κάπνισμα και Νέοι στην Κύπρο

- 18-25 χρ.
 - 42% είναι συχνοί καπνιστές
- Κύριοι λόγοι καπνίσματος:
 - Παρέα/φίλοι
 - Σε συνδυασμό με άλλες ουσίες
 - Αντιμετώπιση συναισθημάτων
- 10% επιθυμούν να διακόψουν το κάπνισμα

Karekla, Symeou, & Tsangari, 2009,2014

	Δοκίμασαν (%)	Καπνίζουν (%)
Γυμνάσιο	18,6	6,2
Λύκειο	52,4	23,2
Στρατιώτες	73,1	53,8
Φοιτητές	63,2	35,1*
Εργαζόμενοι	75,0	54,2*

Η διακοπή του καπνίσματος ανά τον κόσμο

- Πολύ χαμηλά ποσοστά διακοπής σε εφήβους και νεαρούς ενήλικες
 - **0% to 11%** - μέσος όρος **3%** (Sussman, Lichtman, Ritt, & Pallomen, 1999).
- Μετά από παρέμβαση: (Sussman, 2002)
 - Ομάδα θεραπείας
 - **Μέσος όρος διακοπής: 14%**
 - Ομάδα ελέγχου
 - **Μέσος όρος διακοπής: 7%**

Προβλήματα με τα προγράμματα μέχρι σήμερα

- Διαμορφωμένα από προγράμματα σε ενήλικες & Γραμμένα σε «ώριμη» γλώσσα
- Δεν λαμβάνουν υπόψη τον κοινωνικό ρόλο του καπνίσματος στη ζωή των νεαρών ή την αυτό-εικόνα τους
- Αναφέρονται σε μόνο ένα μέρος της εμπειρίας του καπνίσματος (π.χ. μόνο στο κομμάτι του εθισμού στη νικοτίνη)
- Δεν είναι αρκετά ενδιαφέρον για τους νέους
- Πολλές φορές δεν βασίζονται σε βάσιμες & ερευνητικά υποστηριζόμενες ψυχοκοινωνικές θεωρίες
 - Δύσκολο να αξιολογηθούν οι συγκεκριμένες τεχνικές και η αξιοπιστία τους
- Μεθοδολογικά προβλήματα τα οποία δυσκολεύουν την εξαγωγή συμπερασμάτων σχετικά με την αποτελεσματικότητα
- Γενικά πολύ λίγες μελέτες σε αυτές τις ηλικίες (Fiore et al., 1990; Sussman & Sun, 2009; Stanton & Grimshaw, 2013)

Παρέμβαση βασισμένη στις αρχές της Θεραπείας Αποδοχής και Δέσμευσης

- Βασίζεται σε θεωρητικό υπόβαθρο και ψυχολογική θεωρία της ερευνητικά υποστηριζόμενης Θεραπείας Αποδοχής και Δέσμευσης (3^ο κύμα Γνωστικο-Συμπεριφορικής Ψυχολογίας).
- Στόχος:
 - Η ανάπτυξη της ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΥΕΛΙΞΙΑΣ
 - Επαφή με αξίες, νοηματοδότηση της προσπάθειας για αλλαγή, επαφή με το παρόν, εαυτός ως πλαίσιο, επιλογές συμπεριφοράς, αποδοχή του ότι δεν μπορούμε να αλλάξουμε (εσωτερικός κόσμος: σκέψεις, συναισθήματα κτλ.)



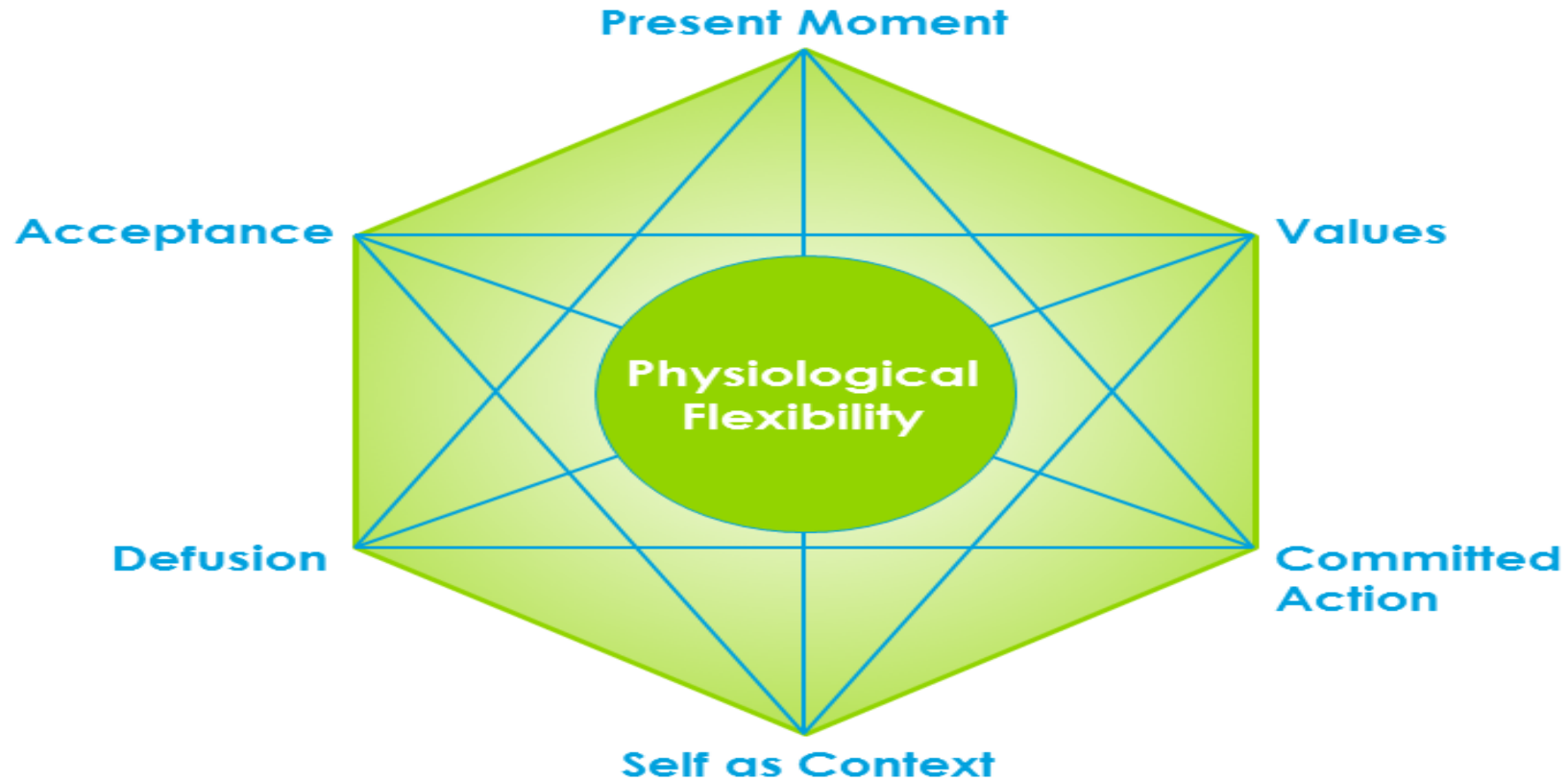
Το διαδίκτυο



- Εκατομμύρια καθημερινοί χρήστες
- Μπορεί να φτάσει άτομα σε απομακρυσμένες περιοχές
- Μπορεί να φτάσει άτομα που δεν θέλουν να επισκεφτούν το γραφείο ενός ψυχολόγου
- Διατηρεί την ανωνυμία του χρήστη
- Οικονομικά αποδοτική θεραπεία (cost effective)
- Μπορεί να προσφέρει διάφορα συστατικά και ιδιαίτερα αυτά που ενδιαφέρουν τους νέους (διαδραστικά παιχνίδια, βίντεος, animation κτλ.) καλύπτοντας τις ψυχοκοινωνικές τους ανάγκες με αναπτυξιακά κατάλληλους

(Atkinson & Gold, 2002; Riley, Obermayer, & Jean-Mary, 2008; Hutton et al., 2011)

Μοντέλο Ψυχολογικής Ευελιξίας



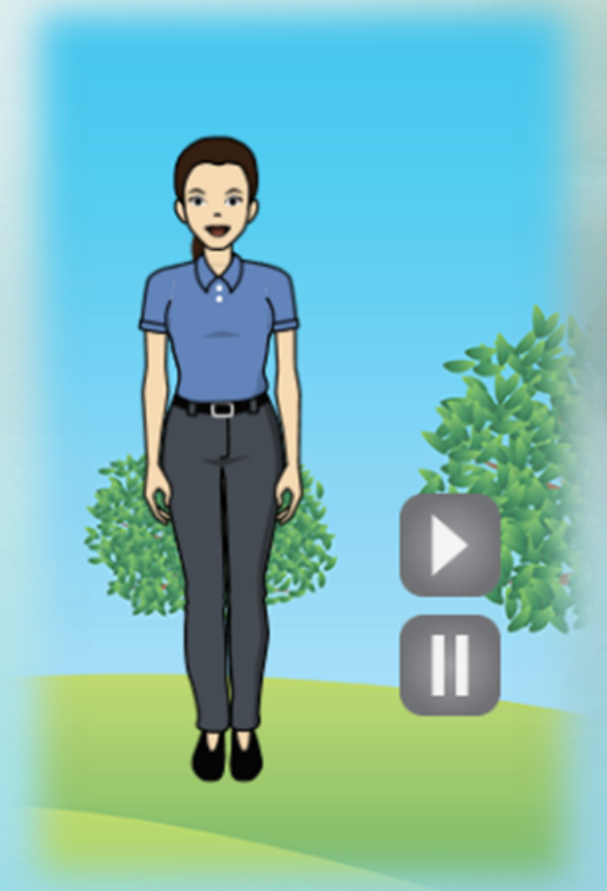
Στόχοι του προγράμματος

- Χρήση avatar (καθοδηγητή) στη δημιουργία του διαδικτυακού προγράμματος βασισμένο στη Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης
- Αξιολόγηση της ποιότητας και αποδοχής του προγράμματος από τους νέους
- Πιλοτική εξέταση της αποτελεσματικότητας του προγράμματος σε σχέση με ομάδα ελέγχου



Το πρόγραμμα (FlexiQuit)

- Διαμορφώθηκε βάση του πρωτόκολλου θεραπείας της ΘΑΔ για διακοπή του καπνίσματος- Karekla et al. (2010):
 - 6 διαδικτυακές συναντήσεις των 20 λεπτών η κάθε μία
 - Τι περιλαμβάνει η κάθε συνάντηση:
 - Ένα χαρακτήρα (avatar) ο οποίος καθοδηγεί τους
 - Εμπειρικές ασκήσεις, παραδείγματα, μεταφορές, ασκήσεις
 - Βίντεος
 - Διαδραστικά Παιχνίδια
 - Μικρά ερωτηματολόγια και αξιολογήσεις
 - Δεδομένα προστατευμένα με κωδικούς
- Το πρόγραμμα έχει αξιολογηθεί και εγκριθεί από το Υπουργείο Υγείας και Πολιτισμού και την Εθνική Επιτροπή Βιοηθικής Κύπρου



Δείγμα συμμετεχόντων



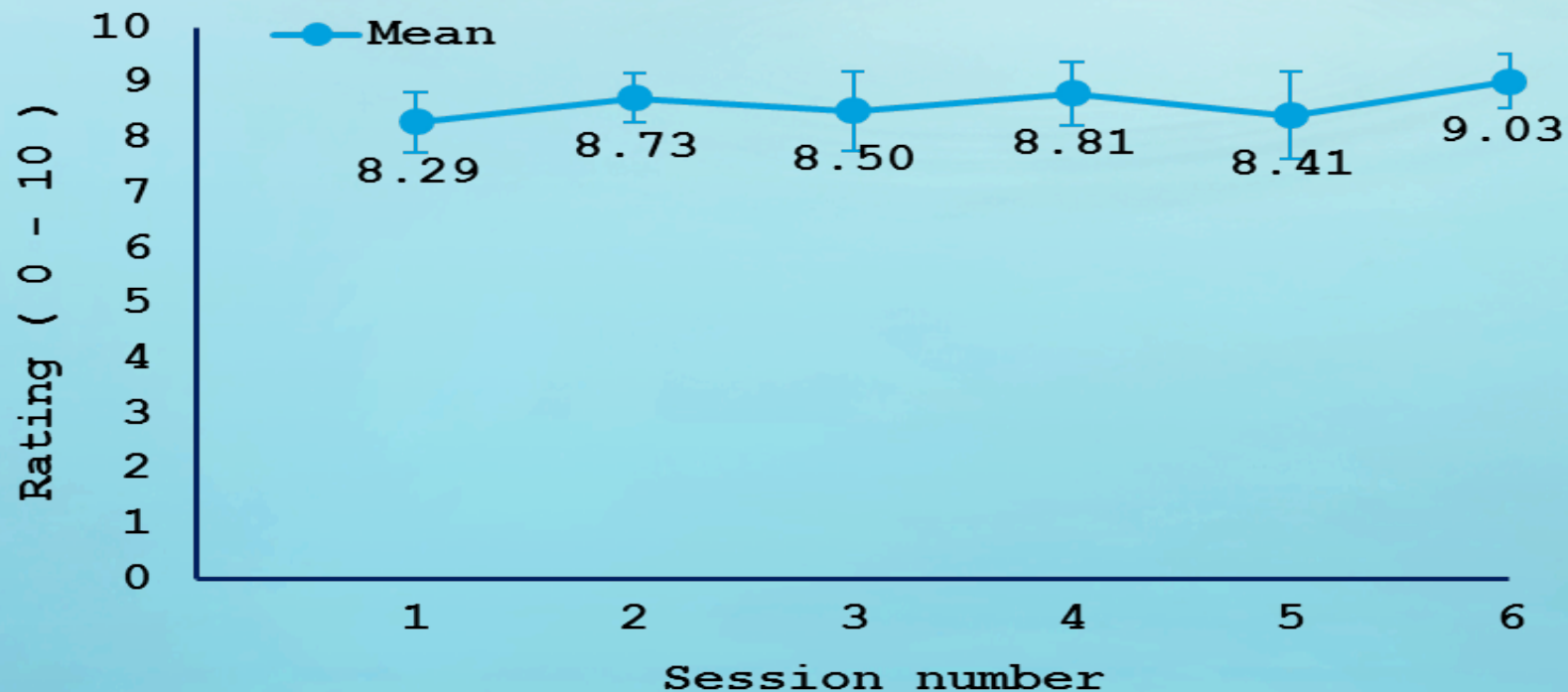
- 70 φοιτητές (χαμηλή επιθυμία για διακοπή)
 - 17-25 χρόνων ($M = 20.41$, $SD = 3.45$)
 - 52% γυναίκες
 - Ηλικία κατά την οποία κάπνισαν το 1^ο τσιγάρο: 9-23 ($M = 15.33$, $SD = 3.05$)
 - 71.3% προσπάθησαν να διακόψουν το κάπνισμα έστω και μία φορά

Αποτελέσματα



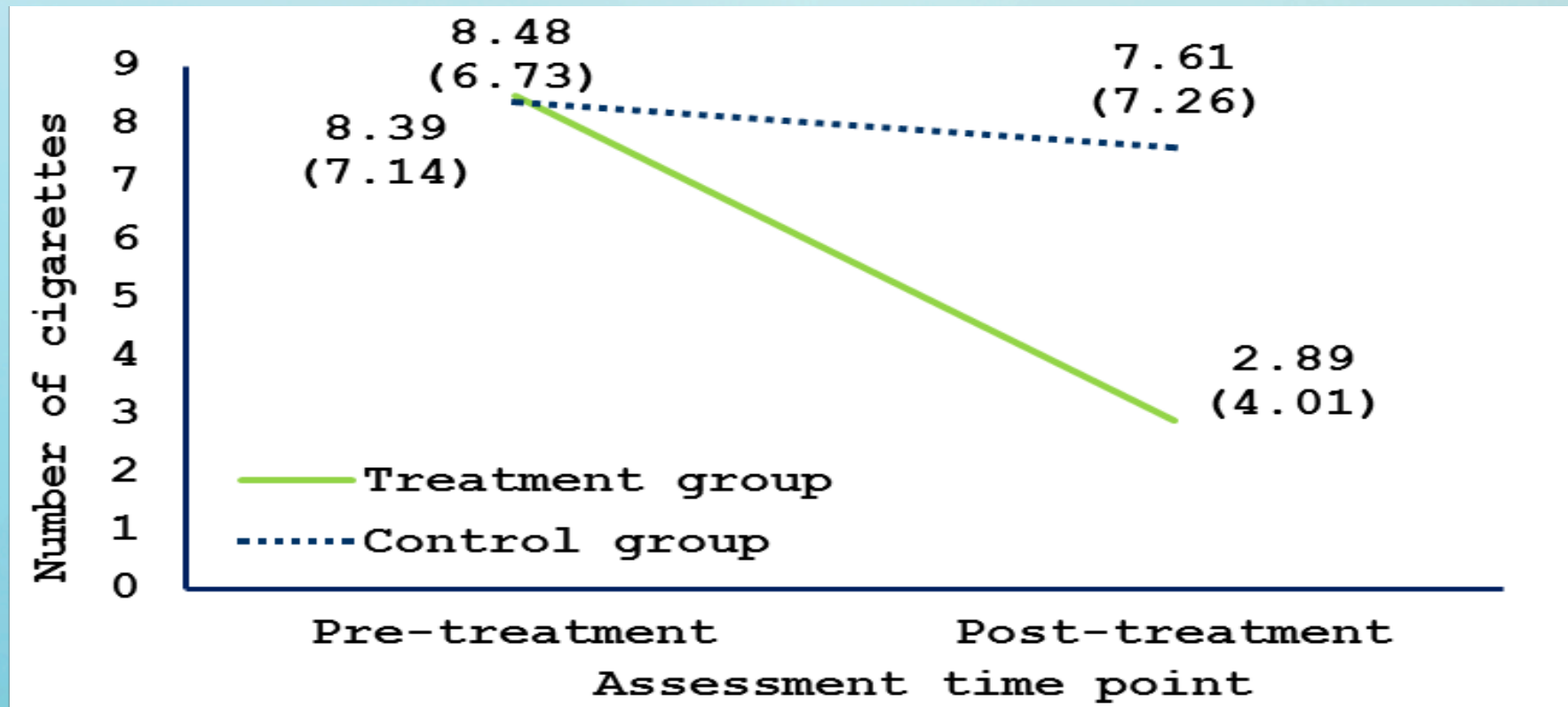
Αποδοχή του προγράμματος

- Βρήκαν το πρόγραμμα πολύ ενδιαφέρον, βοηθητικό, εύχρηστο και αποτελεσματικό για διακοπή του καπνίσματος



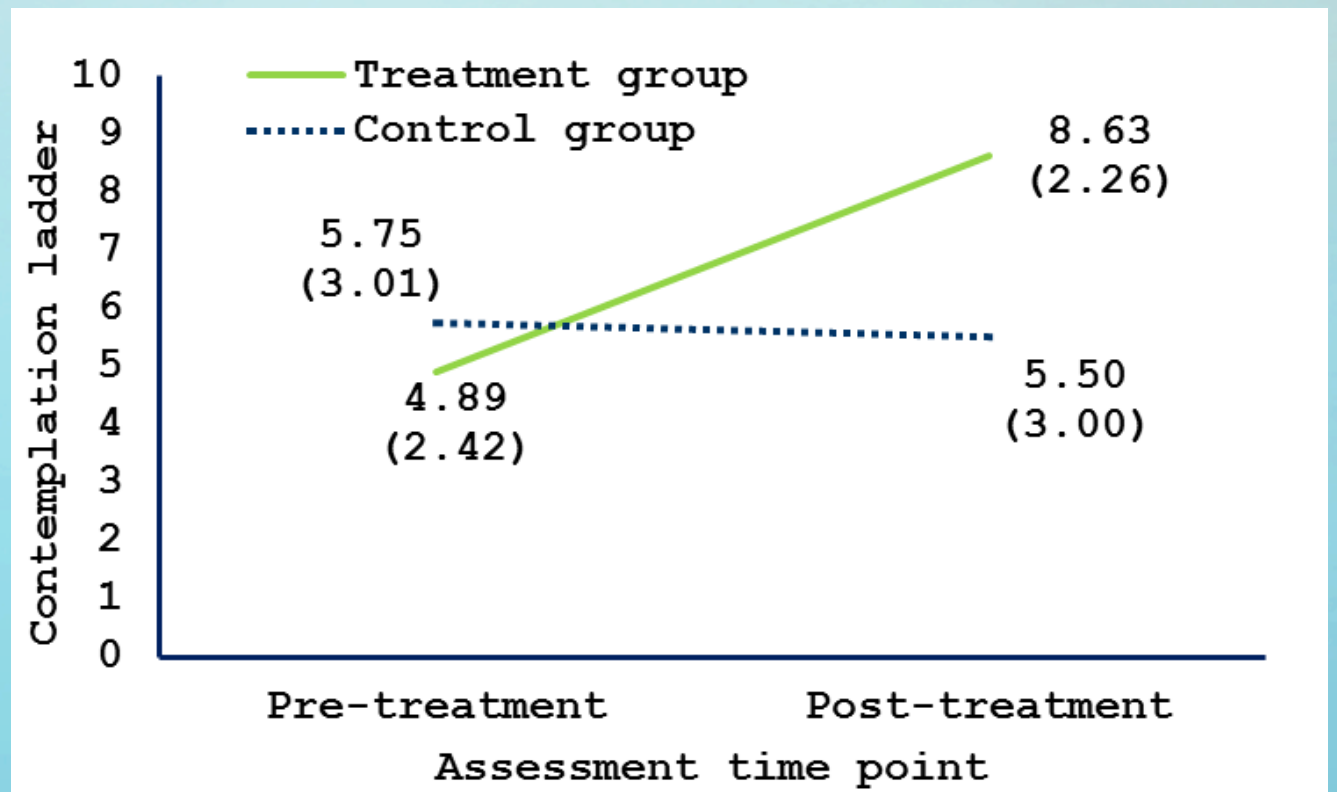
Πρώτα αποτελέσματα διακοπής

- 51.9% στη θεραπευτική ομάδα vs. 14.3% ομάδα ελέγχου έκοψαν το κάπνισμα
- Μείωση καπνίσματος & εθισμού στη νικοτίνη



Αυτό-αποτελεσματικότητα & Ετοιμότητα

- Αύξηση στην αυτο-αποτελεσματικότητα για διακοπή
- Μεγαλύτερη ετοιμότητα για διακοπή



Επόμενα βήματα

- Συνέχιση της συνεργασίας
 - Δείγμα από εφήβους καπνιστές
 - Δείγμα αυξημένου ρίσκου για διατροφικές



- Οι δικές σας εισηγήσεις;

Ευχαριστίες

- Στο ΥΠΠ & στο ΕΔΠΣΥ
- Σε όλους τους καθηγητές που βοήθησαν στο πρόγραμμα
- Σε όλους τους φοιτητές του Πανεπιστημίου Κύπρου που συνέβαλαν στη διεξαγωγή του προγράμματος
- Σε όλους τους γονείς που έδωσαν την συγκατάθεσή τους για τη συμμετοχή των παιδιών τους
- Σε όλους τους συμμετέχοντες



Αν θέλετε να μάθετε περισσότερα

www.flexiquit.com
mkarekla@ucy.ac.cy

 Πανεπιστήμιο
Κύπρου 

Η έρευνα διεξάγεται από το Τμήμα Ψυχολογίας και Συμπεριφοράς του Πανεπιστημίου Κύπρου, με την καθοδήγηση της Διδασκαλίσσας Καθηγήτριας Στέλλας Νικολαΐδου.

Καμία με την έγκριση του Υπουργείου Υγείας.

Πιλοτικό Ηλεκτρονικό Πρόγραμμα Διακοπής του Καπνίσματος

Αν έχετε οποιαδήποτε απορία ή απειρία με το πρόγραμμα, μπορείτε να επικοινωνήσετε με την Διδασκαλίσσα Στέλλα Νικολαΐδου στο τηλέφωνο 2280 4000 ή στο email stella.nicolaou@ucy.ac.cy.

Για περισσότερες πληροφορίες απευθύνεστε στην Εφημένη & Οικονομική «Ημερίδα» της 11ης Οκτωβρίου 2016.

ΠΡΟΤΥΠΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ