

Πρόγραμμα Διακοπής Καπνίσματος

Μαίρη Ιωάννου
Κλινικός Ψυχολόγος
Μάης 2026

Επαφή με Πρόγραμμα

- Δωρεάν Τηλεφωνική Γραμμή «1431»
- Επικοινωνία και τηλεφωνική αξιολόγηση των ενδιαφερομένων από λειτουργούς του προγράμματος στη Λευκωσία
- Παραπομπές των αιτημάτων στους ανάλογους λειτουργούς αναλόγως επαρχίας
- Παροχή υπηρεσιών σε όλες τις επαρχίες της Κύπρου
- Οι υπηρεσίες παρέχονται δωρεάν
- Απευθύνεται σε άτομα 15 ετών και άνω
- Απαραίτητη προϋπόθεση για την συμμετοχή ανήλικου στο πρόγραμμα είναι η γραπτή συγκατάθεση των κηδεμόνων

Επαφή με Πρόγραμμα...

- Η προσέλευση είναι εθελοντική
- Εξασφαλίζεται εμπιστευτικότητα και εχεμύθεια
- Αυτοπαραπομπές και παραπομπές από λειτουργούς υγείας

Στόχοι

Ενημέρωση /
Κινητοποίηση

Πρόληψη

Διακοπή

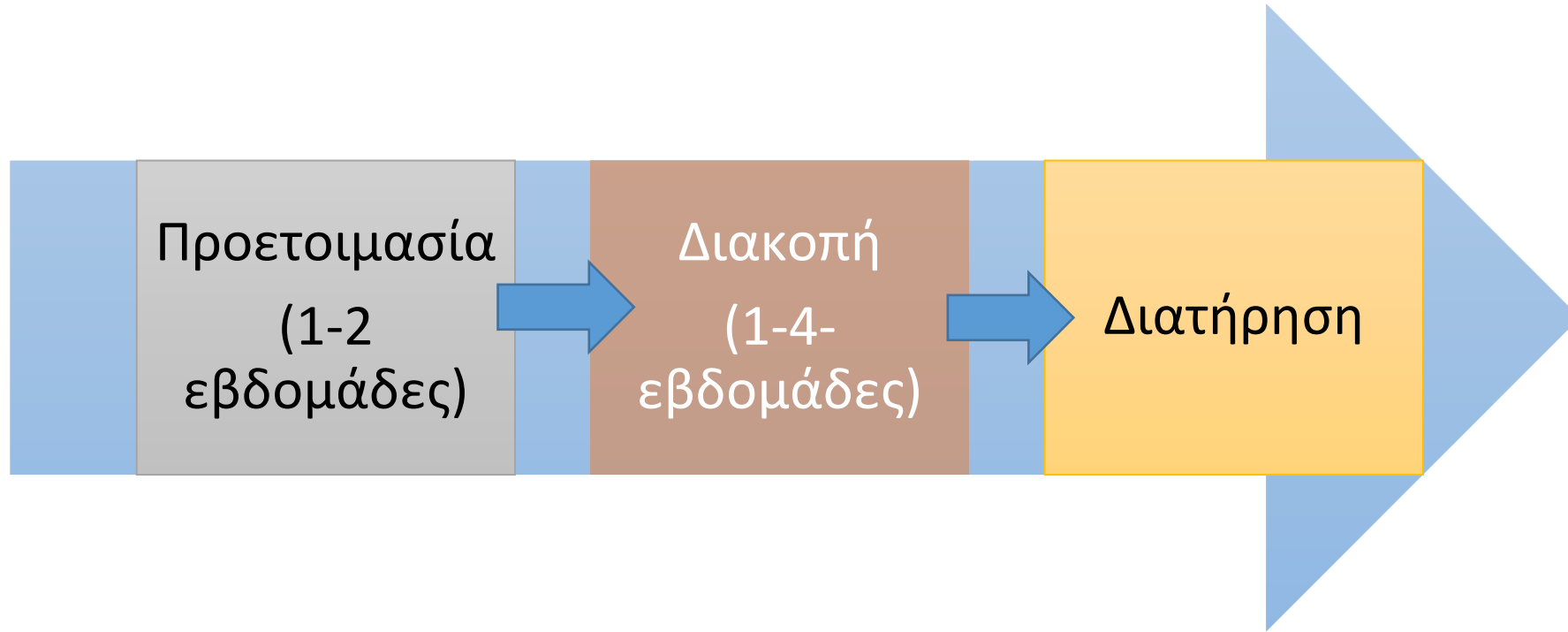
Βασικοί Λόγοι Δυσκολίας Διακοπής

Εθισμός στη νικοτίνη

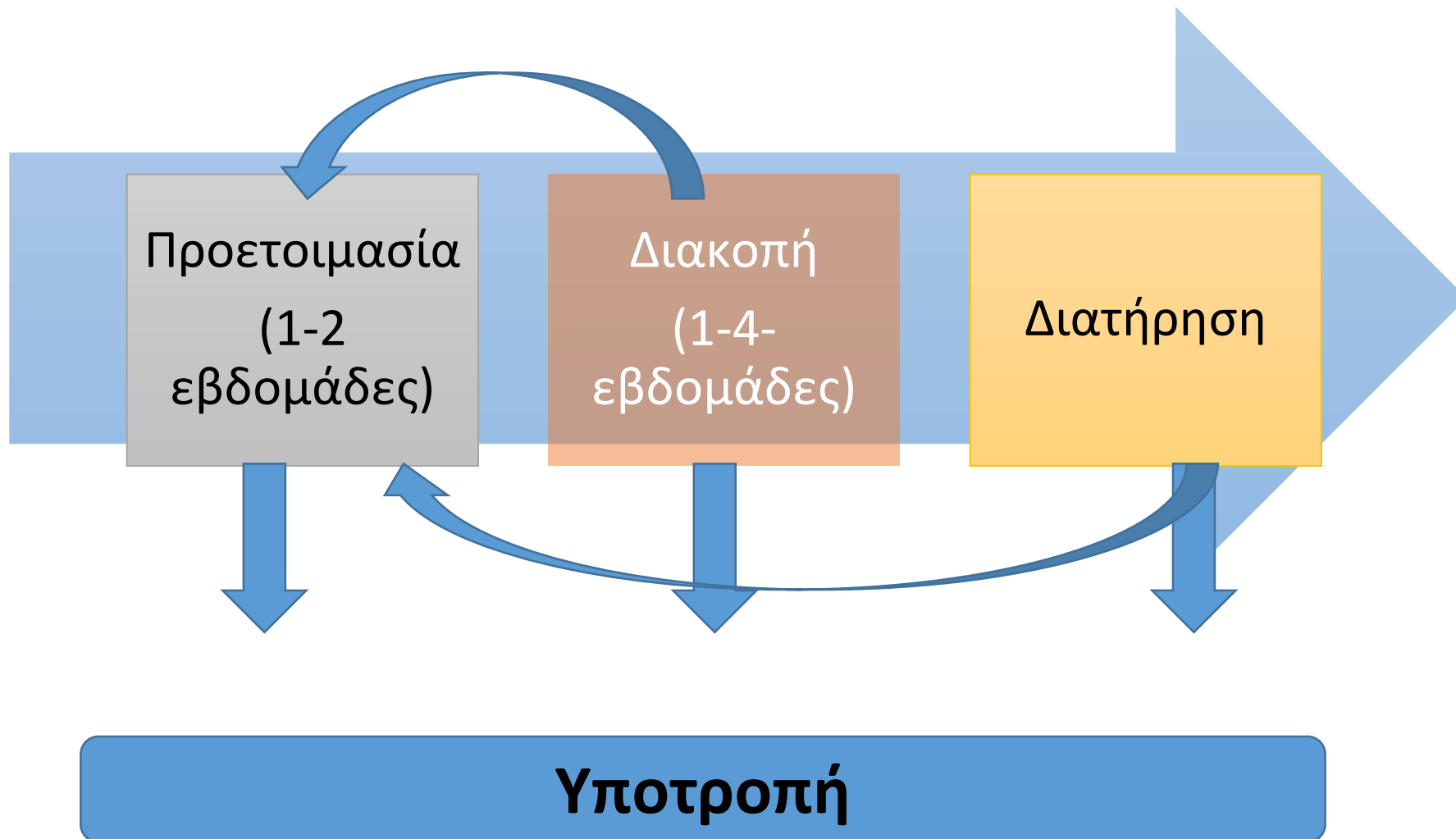
Στερητικά
συμπτώματα

Κοινωνικές και
ψυχολογικές
συμπεριφορές που
συνδέονται με το
κάπνισμα

Μοντέλο 3 φάσεων



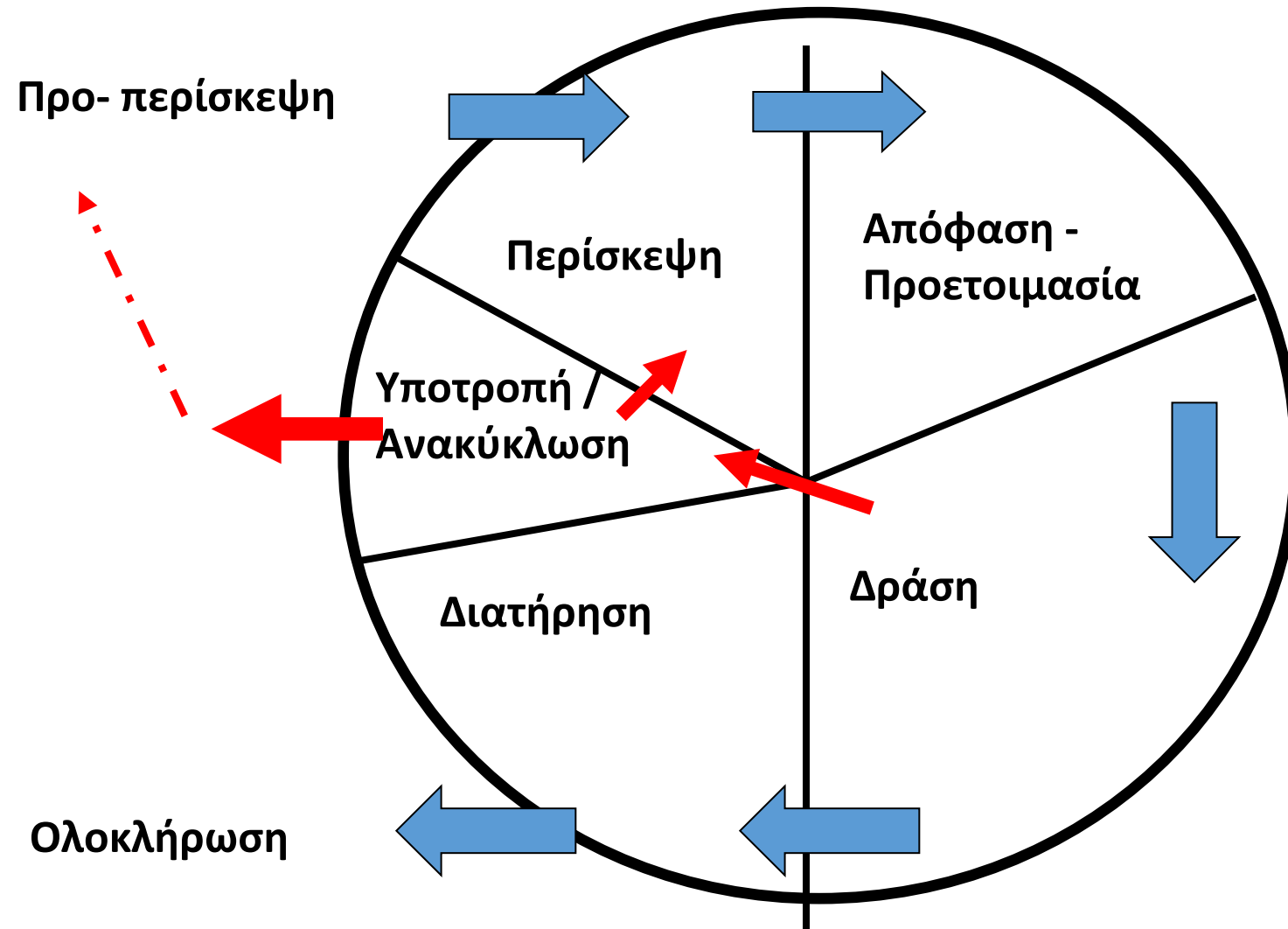
Μοντέλο 3 φάσεων



Βήματα παρέμβασης

Φάση : Προετοιμασία	Γνωριμία, αξιολόγηση βαρύτητας καπνίσματος - βαθμού εξάρτησης (συνέντευξη, κλίμακα Fagerström - FTND), βαθμού κινητοποίησης, εξατομικευμένα κίνητρα, προετοιμασία, προηγούμενες προσπάθειες διακοπής, επιλογή θεραπευτικού προγράμματος. Καθορισμός ημερομηνίας διακοπής (7-14 ημέρες μετά την ένταξη στο πρόγραμμα)
Φάση : Διακοπή	Ανασκόπηση, κίνητρα, παρακίνηση, απόφαση, οργάνωση δράσεων
Φάση : Διατήρηση	Ανασκόπηση, παρακίνηση, δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, αναγνώριση θετικών της αλλαγής
Φάση : Πρόληψη υποτροπής	Ανασκόπηση, παρακίνηση, επίλυση προβλημάτων, διαχείριση ολισθημάτων, μελλοντική στοχοθέτηση

Το μοντέλο αλλαγής (Prochaska & Diclemente)



Μέθοδος

Γνωσιοσυμπερι-
φορική
Θεραπεία



Φαρμακευτική

Συμβουλευτική έως και 3,5 μήνες, ανά 15 ημέρες (6-8 συνεδρίες)

Θεραπευτικές παρεμβάσεις

Κινητοποιητικές

Στόχος: ενίσχυση εσωτερικής κινητοποίησης για αλλαγή διερευνώντας την αμφιθυμία και ενισχύοντας την αυτοπεποίθηση.

- παρότρυνση και υποστήριξη με βάση τις ιδιαιτερότητες του καπνιστή (ηλικία , φύλο , προβλήματα υγείας , οικογενειακή και κοινωνική κατάσταση κ.α.)
- επισήμανση κινδύνων από το κάπνισμα
- αναφορά στα οφέλη από τη διακοπή
- συζήτηση προβλημάτων (συμπτώματα στέρησης , αύξηση βάρους , κατάθλιψη κ.α.

Ψυχολογικές

Στόχος: εστίαση στην αλλαγή σκέψεων και συμπεριφορών σχετικών με το κάπνισμα βοηθώντας το άτομο να αναγνωρίσει και να τροποποιήσει τις αρνητικές συνήθειες και να αναπτύξει δεξιότητες αντιμετώπισης των επιθυμιών για κάπνισμα.

Γνωσιακή

Εκμάθηση αποφυγής συμπεριφορών συνδεόμενες με το κάπνισμα (κατανάλωση αλκοόλ, καφέ, συναναστροφή με καπνιστές κ.α.).

Συμπεριφοριολογική

Αλλαγή τρόπου σκέψης για το κάπνισμα και τεχνικές αντιμετώπισης των στερητικών συμπτωμάτων (τεχνικές χαλάρωσης, απόσπασης προσοχής κ.α.) .

Φαρμακευτικές

Υποκατάστατα νικοτίνης - δερματικά επιθέματα

- Αντικατάσταση της νικοτίνης των τσιγάρων ώστε να μειωθούν συμπτώματα στέρησης και επιθυμία για κάπνισμα.
- Δοσολογία ανάλογα με την καπνιστική βαρύτητα και τις ιδιαιτερότητες του καπνιστή.
- 10 mg, 15 mg, 25 mg
- Διακοπή θεραπείας αν ο καπνιστής ξαναρχίσει το κάπνισμα.

Θεραπευτικές παρεμβάσεις

Κάθε μια μέθοδος είναι από μόνη της αποτελεσματική,
όμως ο συνδυασμός τους επιτυγχάνει τα καλύτερα
αποτελέσματα

Υψηλότερα ποσοστά αποχής με συνδυασμό
συμβουλευτικής και φαρμακευτικής θεραπείας

Στατιστικά 2025

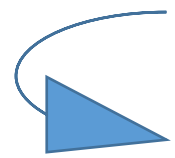
	ΣΥΝΟΛΟ	ΑΝΔΡΕΣ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ
Αριθμός αιτημάτων	783	489	234
Αριθμός εξυπηρετούμενων	695	471	224
Εξυπηρετούμενοι από προηγούμενα έτη	61	44	17
Ολοκλήρωσαν με επιτυχία	350	236	114
Διακοπή	210	99	56
Απλή ενημέρωση χωρίς συνέχεια	96	61	29
Παραπομπές από ΠΔΚ σε άλλα προγράμματα	7	4	3

Ηλικιακές Ομάδες

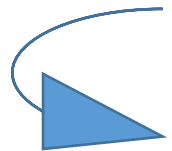
13 – 17	18 – 30	31 – 40	41 – 50	51– 60	61+
6	53	129	177	157	184

Νέα Καπνικά Προϊόντα

- Ηλεκτρονικά τσιγάρα (vapes)
- Προϊόντα θέρμανσης καπνού
- Σακουλάκια νικοτίνης (Snus)



Ευρέως διαθέσιμα και εξαιρετικά δημοφιλή στους έφηβους και νεαρούς ενήλικες.



Απενεχοποιημένες και λιγότερο επιβλαβή συνήθειες



ΜΥΘΟΣ

Δεν υπάρχει ασφαλές τσιγάρο



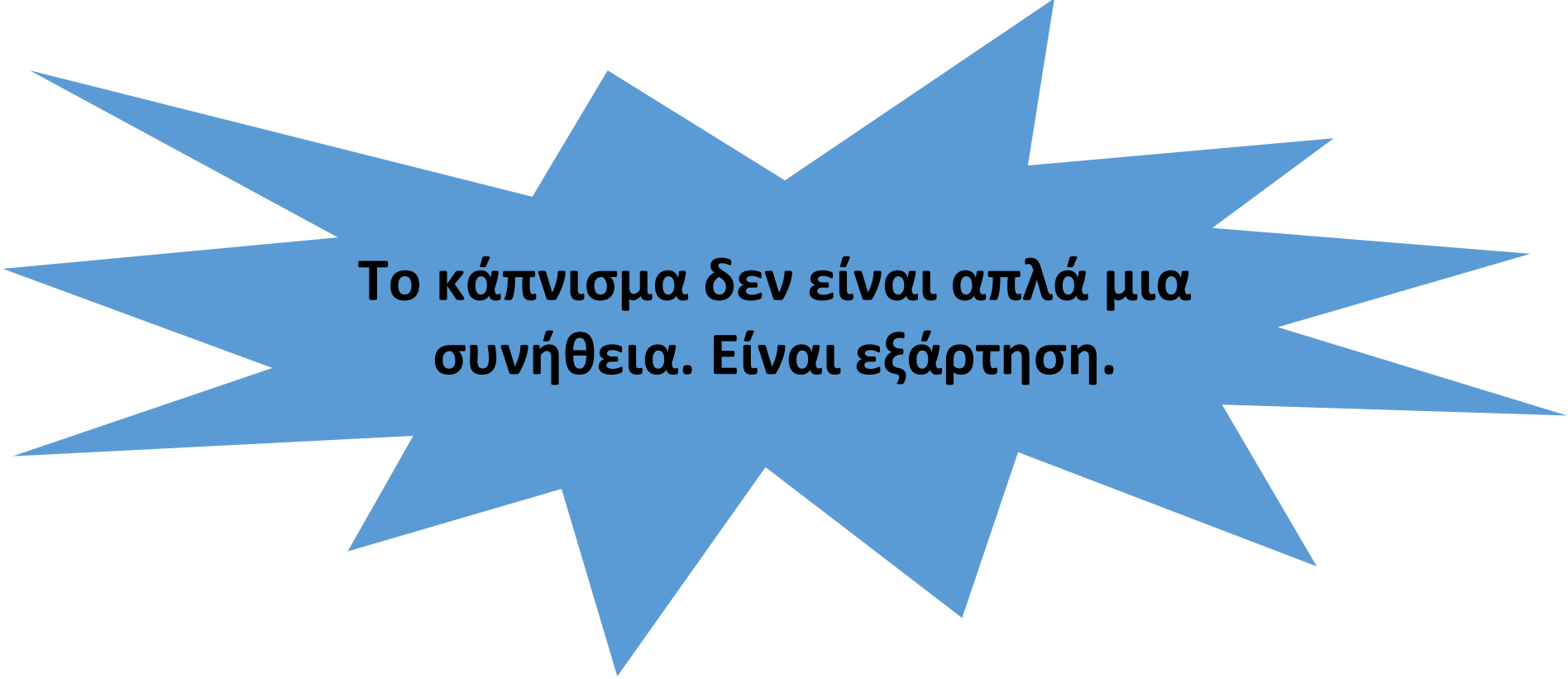
Γιατί είναι τόσο ελκυστικά;

- Λόγω της νικοτίνης και λόγω του τρόπου που παρουσιάζονται και συνδέονται με την εικόνα, την κοινωνικότητα και την τεχνολογία.
- Οι διάφορες γεύσεις που προσφέρονται στα ηλεκτρονικά τσιγάρα.
- Η ιδέα ότι είναι λιγότερο επιβλαβή από το παραδοσιακό τσιγάρο.
- Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και η κουλτούρα των trends ενισχύουν ακόμα περισσότερο αυτή την εικόνα.

Ορισμένα νέα προϊόντα μειώνουν την έκθεση σε κάποιες τοξικές ουσίες όμως κανένα προϊόν νικοτίνης δε θεωρείται ασφαλές.

Λιγότερο επιβλαβές δε συνεπάγεται ασφαλές

Η καλύτερη επιλογή για την υγεία παραμένει η πλήρης διακοπή νικοτίνης



**Το κάπνισμα δεν είναι απλά μια
συνήθεια. Είναι εξάρτηση.**



**Η εξάρτηση από τη νικοτίνη είναι
ασθένεια.**

**Πρέπει να διαγιγνώσκεται και να
θεραπεύεται όπως όλες οι χρόνιες
ασθένειες.**

Επικοινωνία



1431 (δωρεάν Παγκύπρια τηλεφωνική γραμμή)



freesmoke.mhs@shso.org.cy



Προγράμματα Διακοπής Καπνίσματος Κύπρου