



Πανεπιστήμιο Κύπρου
University of Cyprus

Το Μοντέρνο Τοπίο Εξάρτησης στη Νικοτίνη και Αποτελεσματική Διακοπή Καπνίσματος

Μαρία Καρεκλά, Ph.D.

Εγγεγραμμένη Κλινική Ψυχολόγος

The logo for act healthy, featuring the word "act" in green and "healthy" in blue, with a small green circular icon containing a white cross-like symbol to the left of the "a".

mkarekla@ucy.ac.cy

Και Ζος Θάνατος είναι σιδερικός

Ανησυχία για το ηλεκτρονικό τσιγάρο

Ανησυχία για το ηλεκτρονικό τσιγάρο: Κόπού οφείλονται οι θάνατοι σύμφωνα με τον «ΕΟΦ» της Αμερικής

Στο μικροσκόπιο το ηλεκτρονικό τσιγάρο

REUTERS



Βλάβη στο DNA από τη νικοτίνη στο ηλεκτρονικό τσιγάρο! Τι ανακάλυψαν οι επιστήμονες



&



Health
ALERT!



The NEW ENGLAND
JOURNAL of MEDICINE

FDA gives e-cigarette makers 60 days to prove how they will keep product away from children amid teen use 'epidemic'



Sept 18, 2018

FDA Commissioner Dr. Scott Gottlieb:

*“We have an obligation to act on what we know. And what we know is very disturbing. **Kids use of e-cigarettes has reached an epidemic level of growth.**”*

<https://www.fda.gov/NewsEvents/Newsroom/PressAnnouncements/ucm620791.htm>

Μοντέρνο Τοπίο Εξάρτησης στη Νικοτίνη

EVOLUTION OF VAPING DEVICE



Τι είναι αυτά τα νέα σκευάσματα;

**NO MATTER WHAT YOU CALL IT,
IT'S AN E-CIGARETTE**

Tanks & Mods Rechargeable e-cigarette Disposable e-cigarette

Youth who use nicotine can harm the parts of the brain that control attention, learning, mood, and impulse control.

nicotine

[nik-uh-teen, -tin, nik]

[Examples](#) [Word Origin](#)



Ίδιοι παίχτες, νέα προϊόντα



Τι εισπνέει κάποιος με το ηλεκτρικό τσιγάρο;

THE E-CIGARETTE AEROSOL THAT USERS BREATHE FROM THE DEVICE AND EXHALE CAN CONTAIN HARMFUL AND POTENTIALLY HARMFUL SUBSTANCES:



Είναι βοηθητικά για διάκοπή του καπνίσματος;



Youth who use e-cigarettes may be more likely to smoke regular cigarettes in the future.



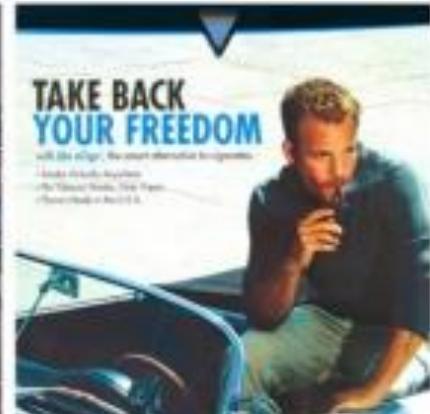
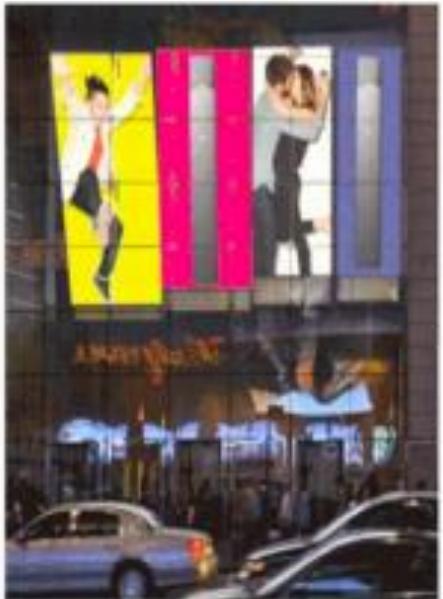
Δηλητηριάσεις από ηλεκτρικά τσιγάρα



Εκρήξεις/φωτιά από τις μπαταρίες



Αύξηση στη χρήση ηλεκτρικών σκευασμάτων ιδιαίτερα ανάμεσα σε νέους



Sources: Marlboro ad on Google Images., Vitoage cigarette ad on Google Images, JUUL billboard in NYC, JUUL ad

| | |
|---------|-----------|
| menthol | fruit |
| alcohol | chocolate |
| candy | sweets |



Γιατί οι νέοι δοκιμάζουν τα ηλεκτρικά τσιγάρα



Alternative to
smoking



To do vaping
tricks



To quit
smoking



Friends are
doing it



To be cool



To reduce
stress



For fun



Tastes good

*Canadian Student Tobacco, Alcohol and Drugs Survey (CSTADS)
2016-17
WDG Youth Survey, 2017-18
Ontario Student Drug Use and Health Survey (OSDUHS), 2017*



E-Cigarettes and Young People

The use of e-cigarettes is unsafe for kids, teens, and young adults.



Centers for Disease Control and Prevention
CDC 24/7: Saving Lives, Protecting People™

What's the bottom line?

- E-cigarettes have the potential to benefit adult smokers who are not pregnant if used as a complete substitute for regular cigarettes and other smoked tobacco products.
- E-cigarettes are not safe for youth, young adults, pregnant women, or adults who do not currently use tobacco products.
- While e-cigarettes have the potential to benefit some people and harm others, scientists still have a lot to learn about whether e-cigarettes are effective for quitting smoking.
- If you've never smoked or used other tobacco products or e-cigarettes, don't start.
- Additional research can help understand long-term health effects.

Διακοπή του καπνίσματος

Ζήτα βοήθεια



- Ζήτα βοήθεια από οικογένεια, φίλους, επαγγελματίες υγείας
- Μην τα παρατάς
- Κάνε το δικό σου πλάνο διακοπής

Διαδικτυακό πρόγραμμα



-Flexiquit.com

THE E-CIGARETTE SUMMIT

Science, Regulation & Public Health



The Royal Society • London • November 14th, 2019

#FlexiQuit

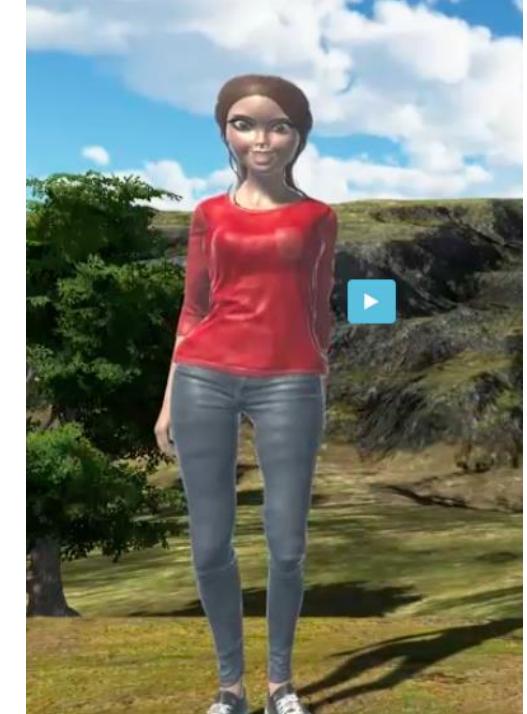
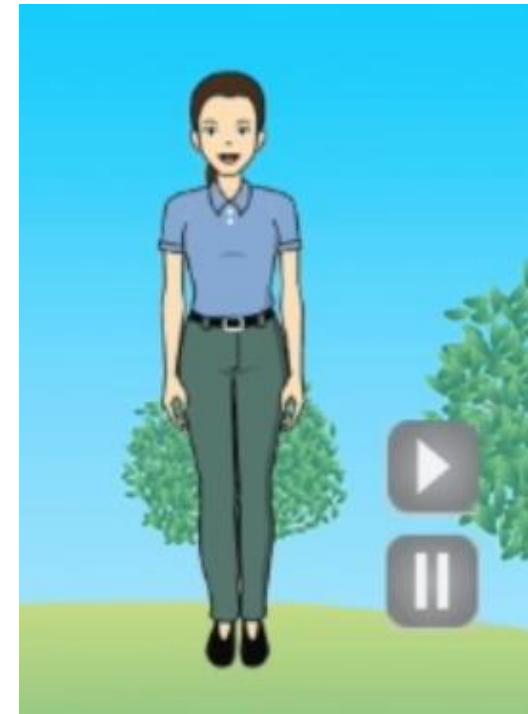
Θεραπεία Αποδοχής και
Δέσμευσης
για νεαρούς ενήλικες



Version1



Version2



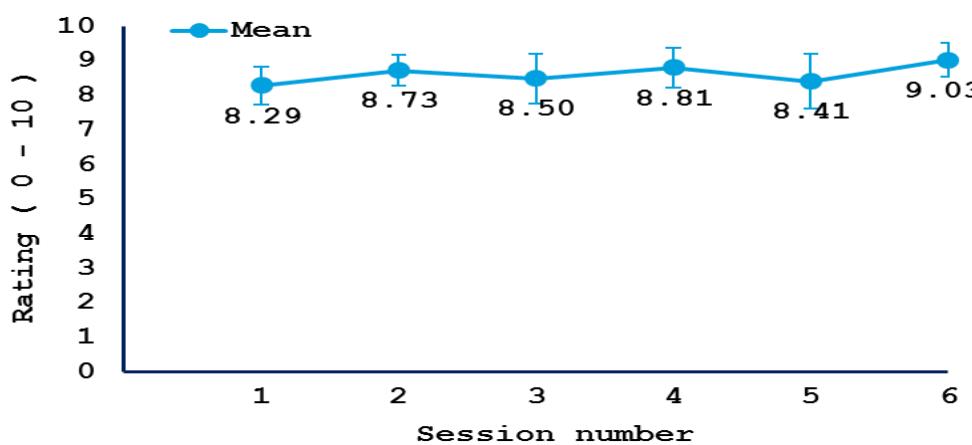
Savvides dissertation (2015). Evaluating an internet-based, avatar led, Acceptance and Commitment Therapy intervention for smoking cessation in youth; Karekla & Savvides (In press). *Translation Behavioral Medicine*. Karekla, Savvides & Gloster (revise & resubmit); Theofanous thesis (2019).



#FlexiQuit



Αξιολόγηση ικανοποίησης



Επίπεδα διεκοπής καπνίσματος
ανάμεσα σε νεαρούς ενήλικες:

0% to 11% - mean 3%

Μετά από παρέμβαση:
51.9%
Mean cessation rate: 14%

Vs. 14.3% in
wait-list control

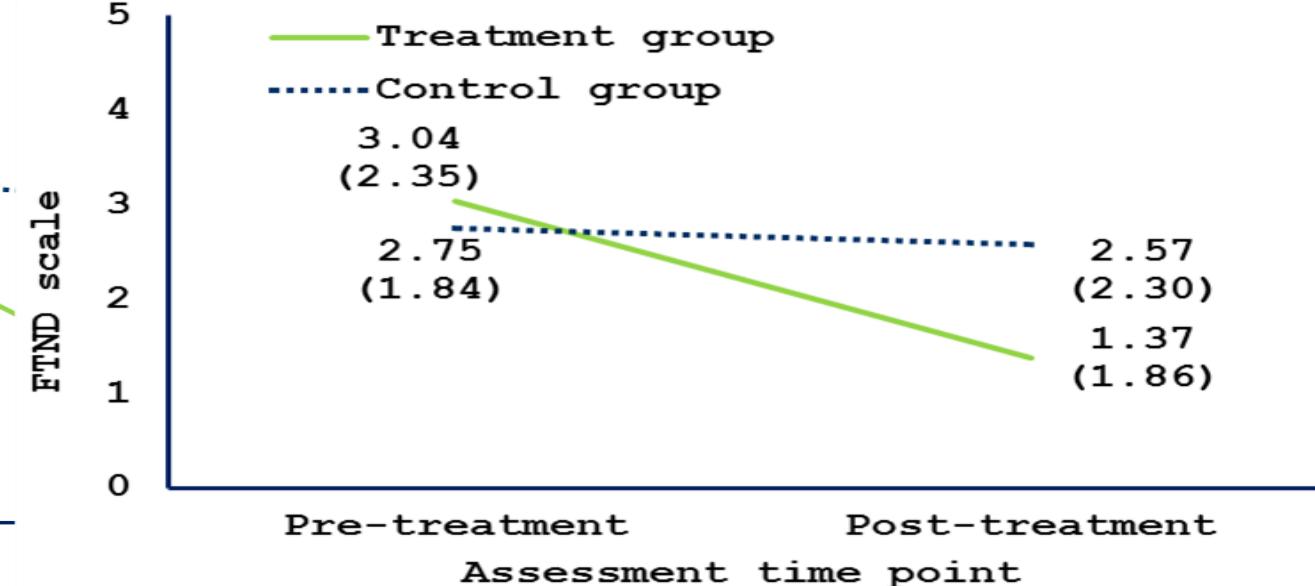
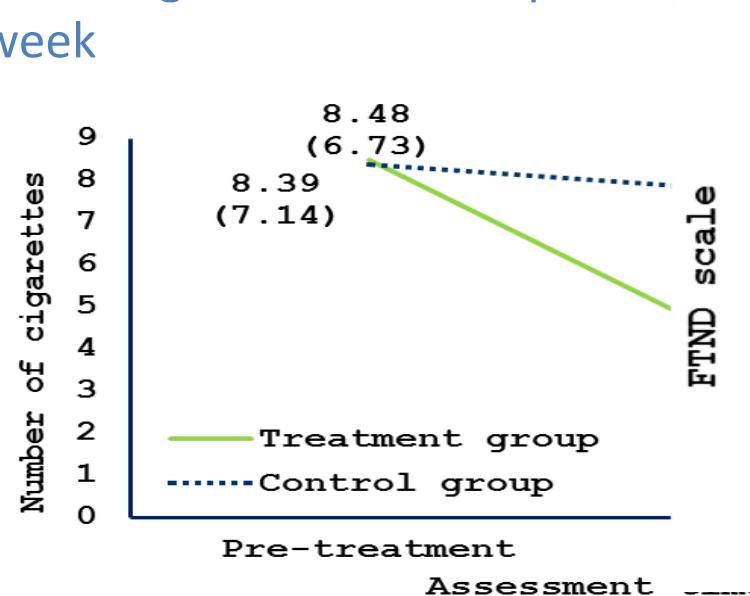


#FlexiQuit



Nicotine dependence

Number of cigarettes smoked per day over the past week

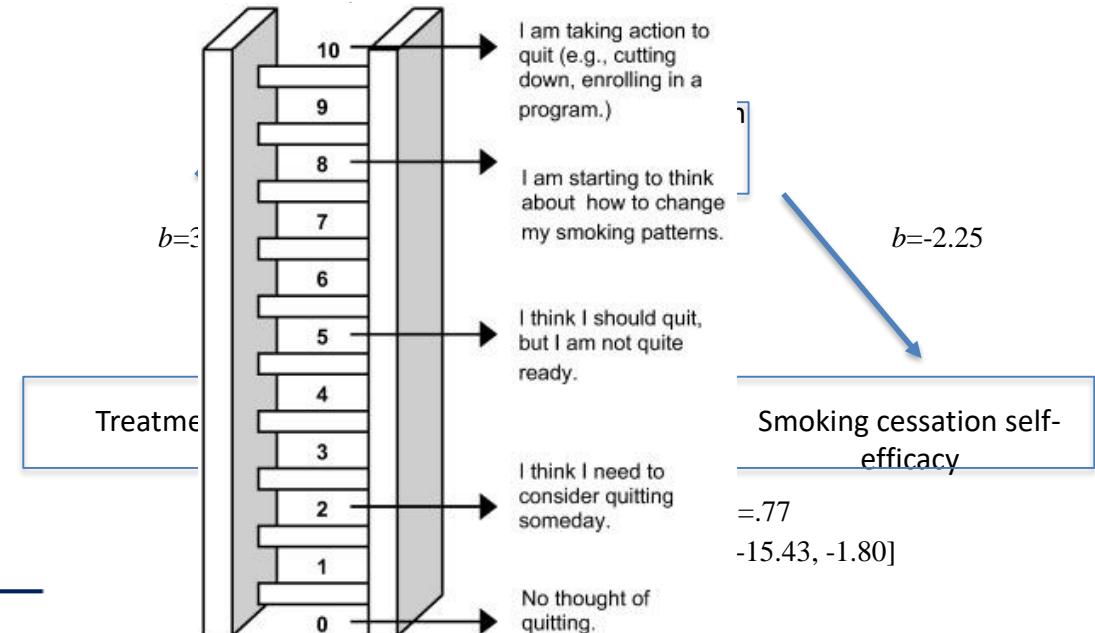
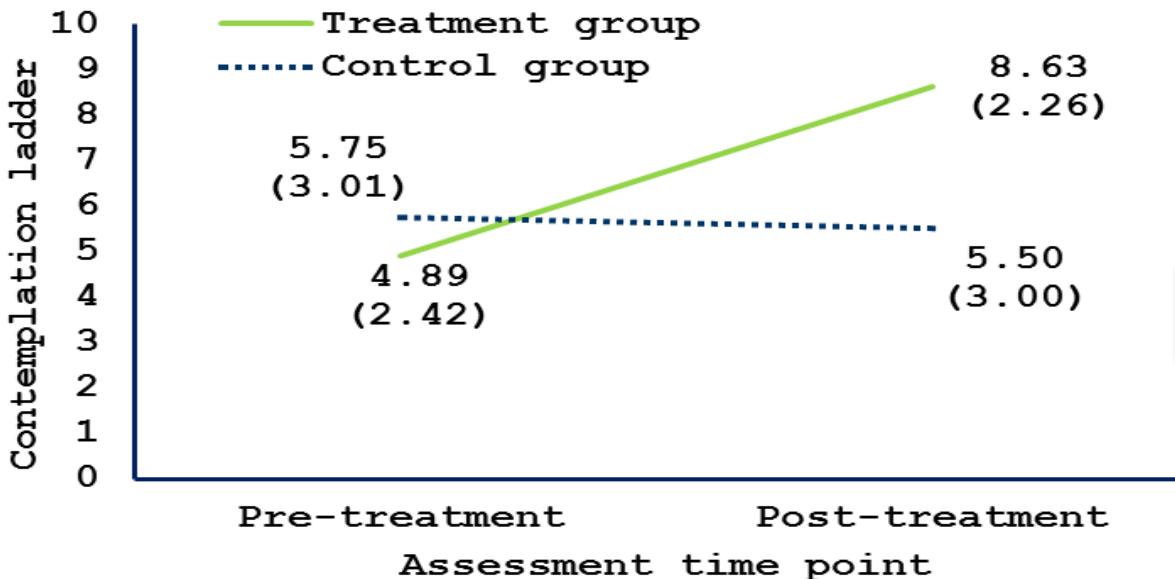




#FlexiQuit



Contemplation ladder: Stages of change



Συμπεράσματα

- Εφικτός και αποδεκτός τρόπος παρέμβασης
- Αποτελεσματικός (medium to high effect sizes)
- Κατάφερε να αυξήσει τη συμμετοχή και να βελτιώσει τη προσκόλληση στη θεραπεία

Thank you

