

Πρόγραμμα Διακοπής Καπνίσματος

Μαίρη Ιωάννου
Κλινικός Ψυχολόγος
Μάης 2025

Γιατί καπνίζουμε;

- Για να είμαστε καλά
- Για να είμαστε καλύτερα
- Για να κάνουμε καλύτερα αυτό που θέλουμε να κάνουμε
- Γιατί το κάνουν οι άλλοι



χρησιμοποιούμε λοιπόν «ουσίες»
γιατί προσφέρουν τον υψηλότερο βαθμό απόλαυσης και ικανοποίησης από
όλες τις γνωστές μας διαθέσιμες επιλογές

Γιατί καπνίζουμε είπαμε;

Ανεξάρτητα του αν η ουσία είναι νόμιμη ή παράνομη, επιδρά μέσω του φυσικού μεταβολισμού του εγκεφάλου και αλλάζει:

- Διάθεση
- Συναίσθημα
- Συνείδηση
 - Βίωμα
- Αντίληψη

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

πρόληψη

διακοπή

Στόχοι...

- Ενημέρωση και κινητοποίηση καπνιστών
- Επιλογή τρόπου θεραπευτικής παρέμβασης (τηλεφωνική ενημέρωση, ατομική ή ομαδική παρέμβαση)
- Πρόληψη υποτροπής
- Τήρηση θεραπευτικού πρωτοκόλλου εστιάζοντας αποκλειστικά στη διακοπή του καπνίσματος

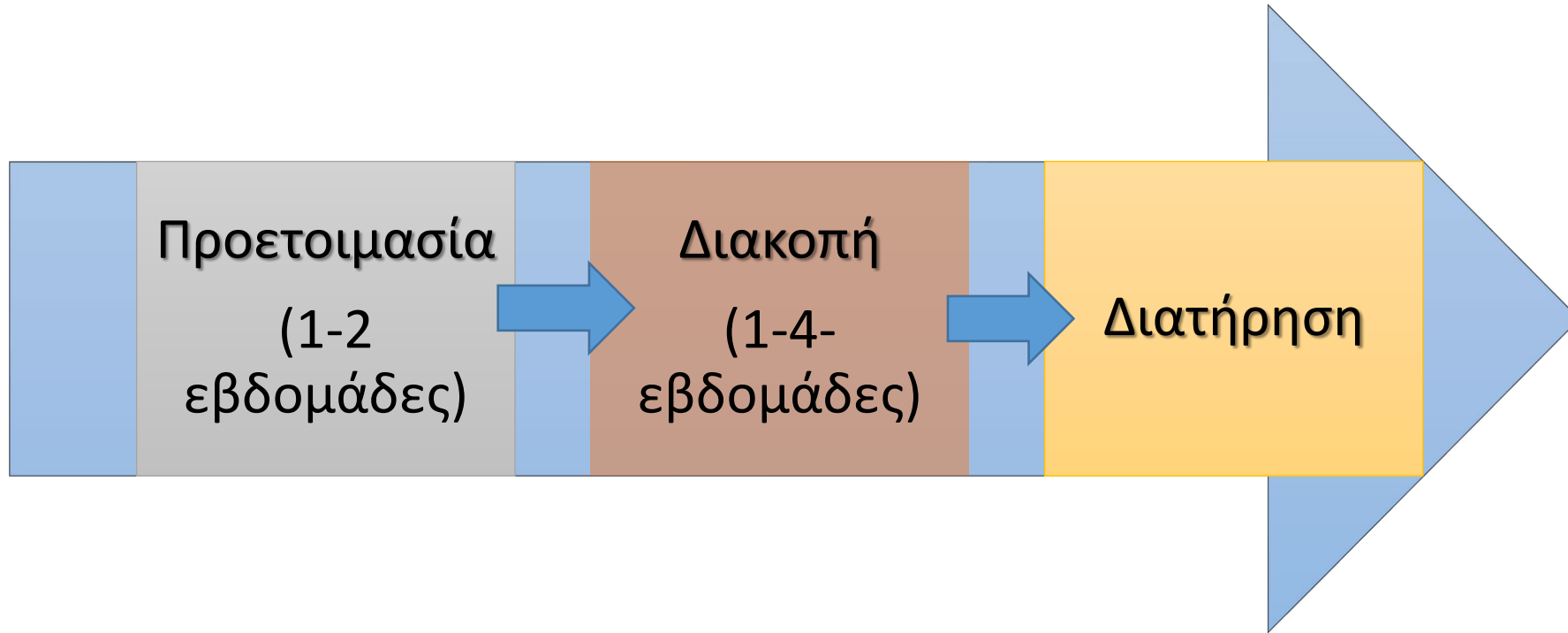
Βασικοί Λόγοι Δυσκολίας Διακοπής

Εθισμός στη νικοτίνη

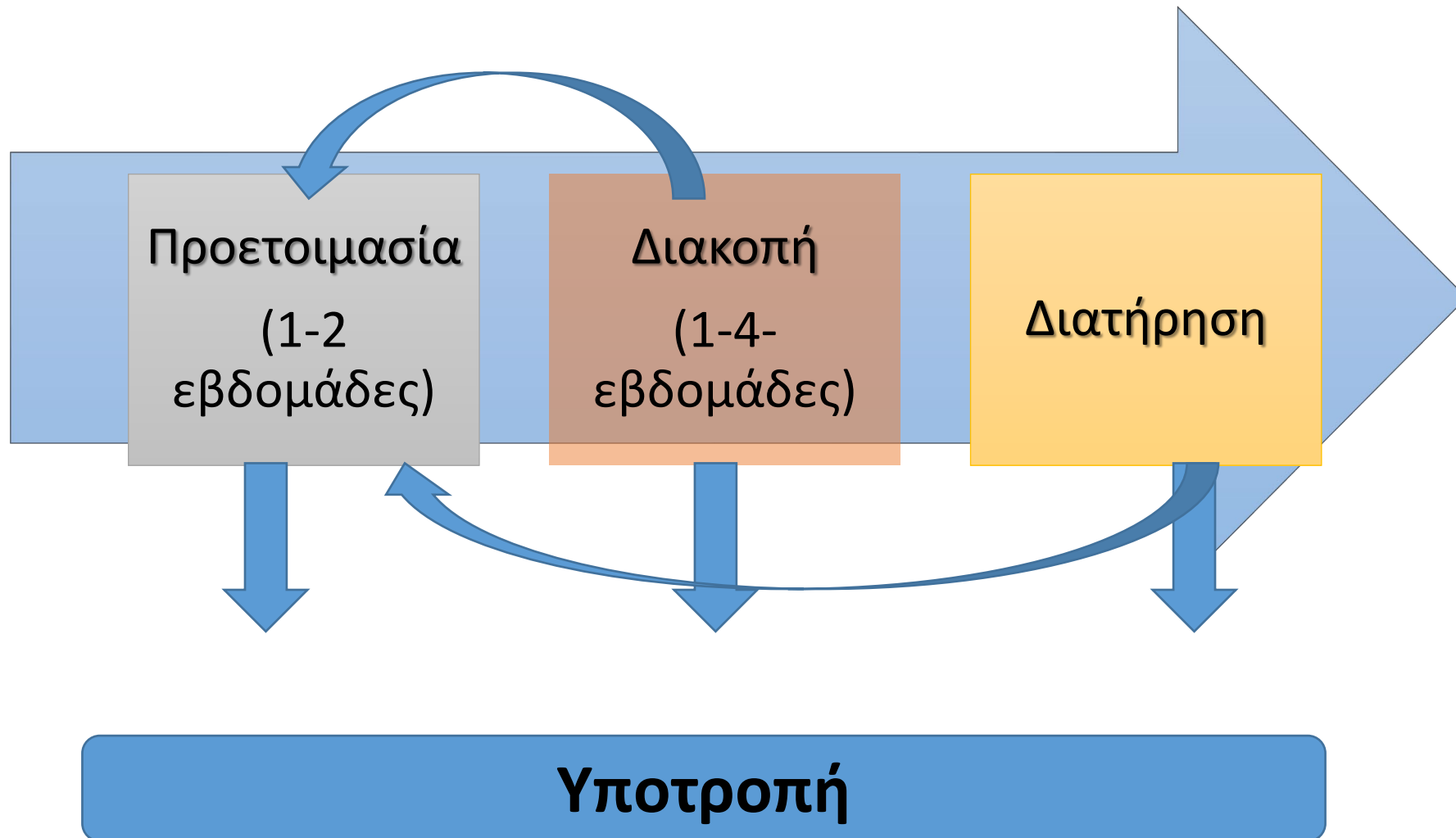
**Στερητικά
συμπτώματα**

**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, επίλυση προβλημάτων, αναγνώριση θετικών της αλλαγής
Φάση : Πρόληψη υποτροπής	Ανασκόπηση, παρακίνηση, επίλυση προβλημάτων, διαχείριση ολισθημάτων, μελλοντική στοχοθέτηση

Πλάνο διακοπής



Ορισμός Ημερομηνίας Διακοπής

- Καθορισμός στόχου («Μέθοδος μια και έξω»)

Προετοιμασία για την ημέρα διακοπής

- Ψυχολογική Προετοιμασία (Ποιο είναι το πιο δύσκολο τσιγάρο για να αποχωριστώ; Απόφαση ότι δε θα καπνίζει αυτές τις στιγμές/φάσεις της ημέρας)
- Παίρνω την απόφαση.

Πλάνο διακοπής...

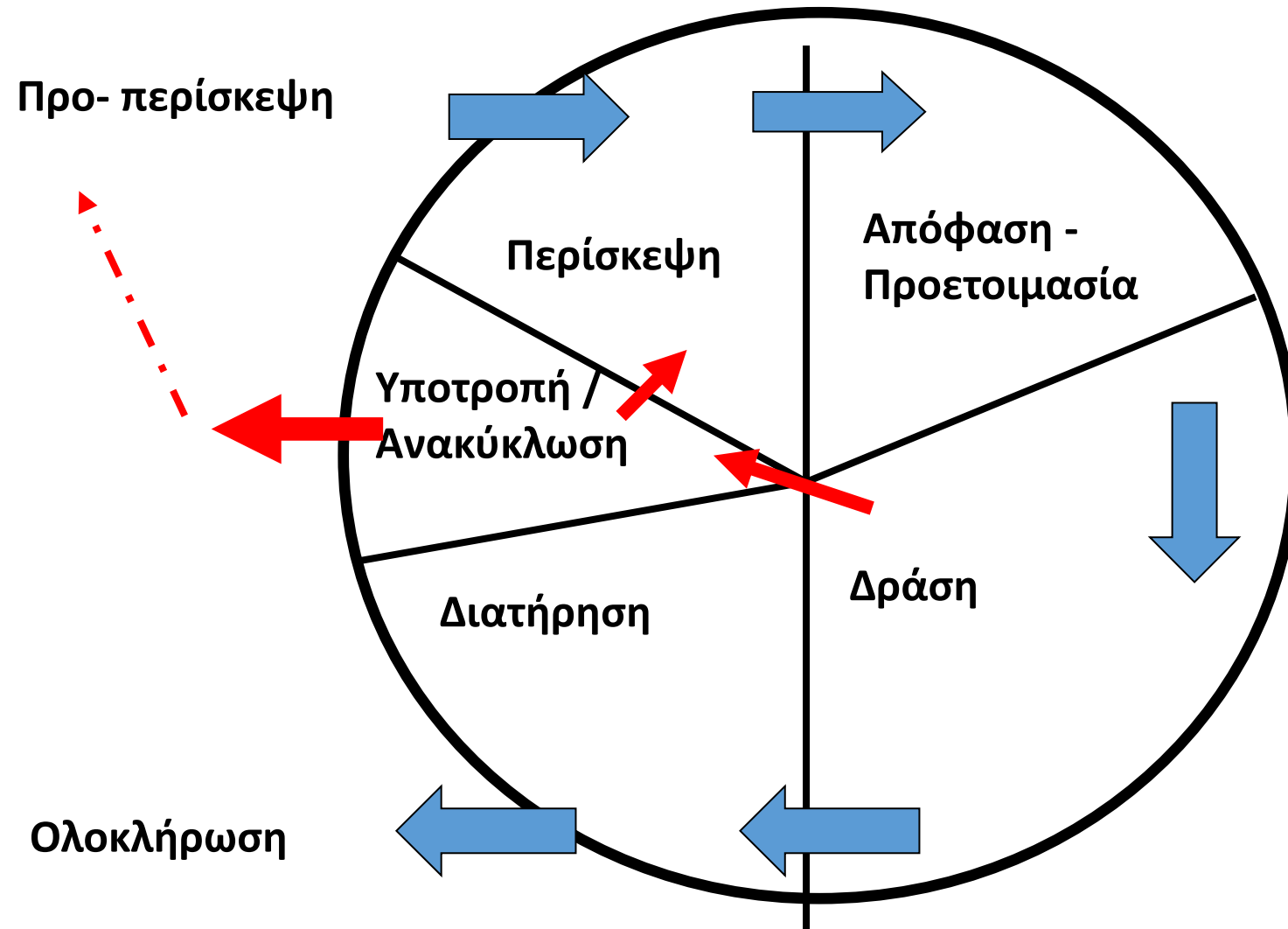
Διακοπή. Σχέδιο Δράσης.

- Απομάκρυνση ερεθισμάτων
- Αλλαγή συνηθειών
- Δέσμευση στην απόφαση.
- Σκέφτομαι τα κίνητρά μου.
- Αναμένω επιθυμίες και πειρασμούς.

Ορισμός πλάνου αποφυγής επιθυμιών/πειρασμών

- Τί με βοηθά να μείνω μακριά από το κάπνισμα. Άσκηση, διατροφή, διαχείριση στρες, υποστήριξη από κοινωνικό υποστηρικτικό δίκτυο.

Το μοντέλο αλλαγής (Prochaska & Diclemente)



Κυριότεροι λόγοι υποτροπής

Συμπτώματα στέρησης

Αρνητική διάθεση ή κατάθλιψη

Κακή συμμόρφωση στη θεραπεία

Αύξηση βάρους

Μέθοδος

**Γνωσιοσυμπερι-
φορική
Θεραπεία**



Φαρμακευτική

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

Θεραπευτικές παρεμβάσεις

Κινητοποιητικές

Ενημέρωση και ενίσχυση των κινήτρων για διακοπή του καπνίσματος

- 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.

Θεραπευτικές παρεμβάσεις...

Ψυχολογικές

Συμπεριφοριολογική

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

Γνωσιακή

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

Θεραπευτικές παρεμβάσεις...

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

Επιλογή θεραπευτικής παρέμβασης

Εξαρτάται από τη καπνιστική κατάσταση και το βαθμό κινητοποίησης του καπνιστή

Καπνιστής που επιθυμεί να προσπαθήσει να διακόψει το κάπνισμα

- ενίσχυση κινήτρων για τη διακοπή
- χορήγηση κατάλληλης θεραπείας

Καπνιστής που δεν επιθυμεί αυτή τη στιγμή να προσπαθήσει να διακόψει το κάπνισμα

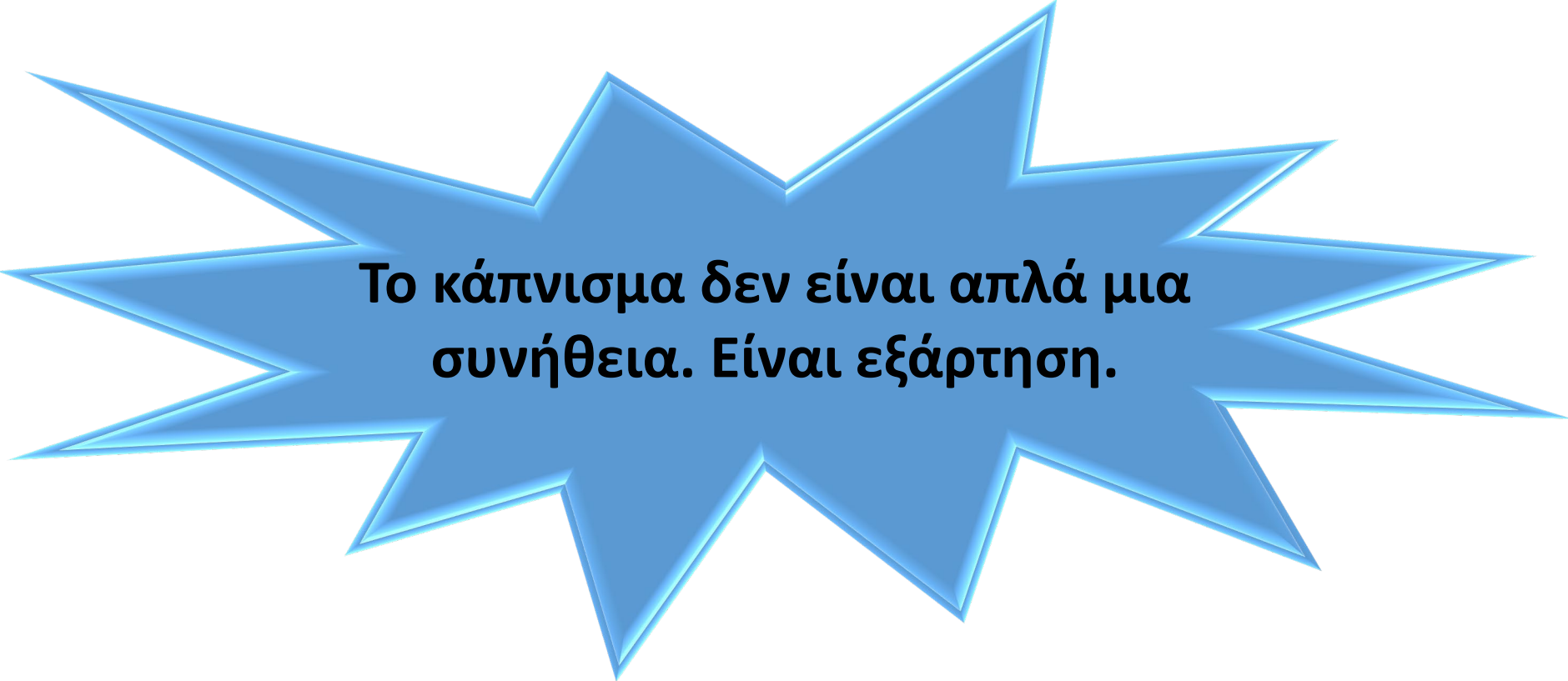
- ενίσχυση κινήτρων για τη διακοπή του καπνίσματος

Στατιστικά 2024

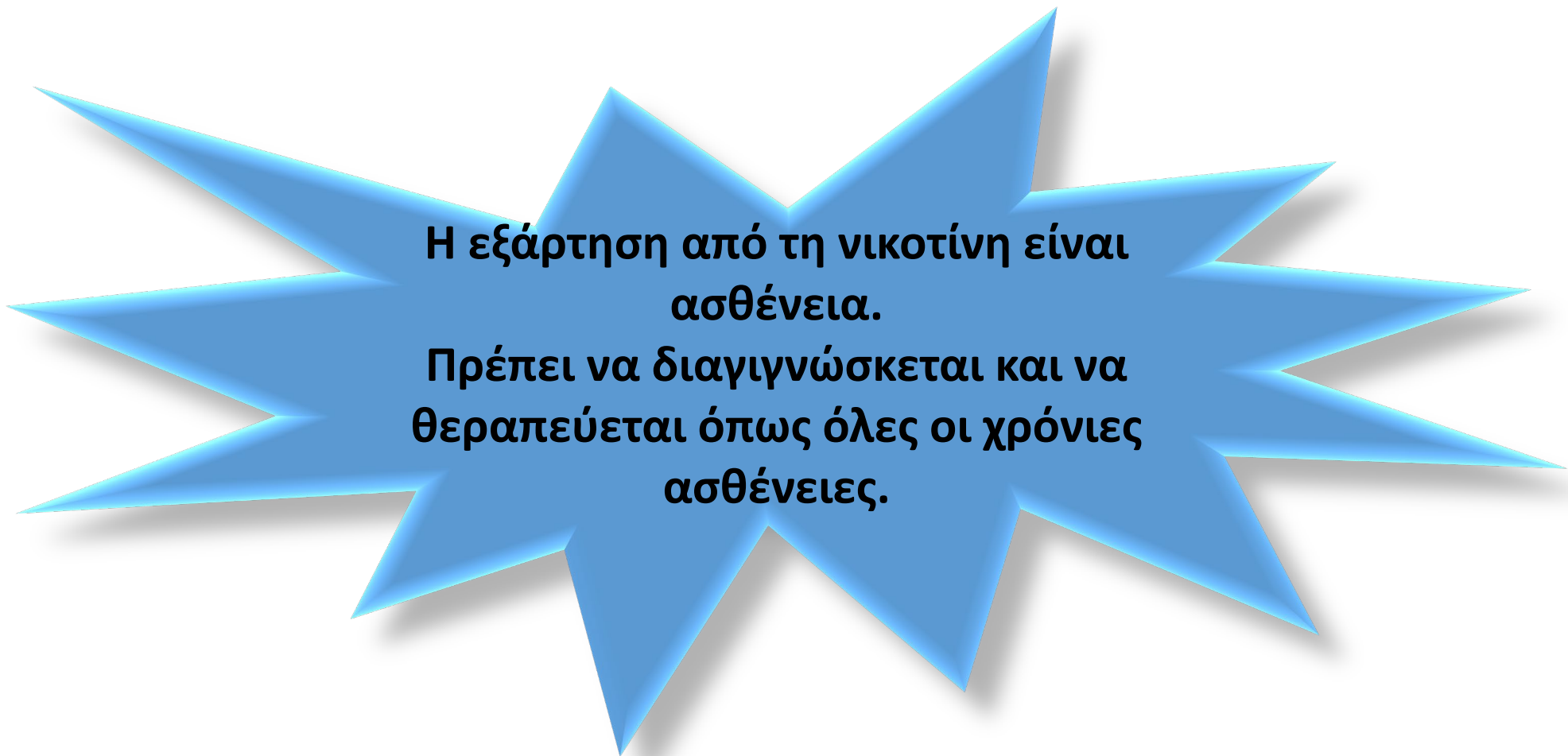
	ΣΥΝΟΛΟ	ΑΝΔΡΕΣ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ
Αριθμός αιτημάτων	632	418	214
Αριθμός εξυπηρετούμενων	561	366	195
Εξυπηρετούμενοι από προηγούμενα έτη	43	30	13
Ολοκλήρωσαν με επιτυχία	301	191	110
Διακοπή	155	99	56
Απλή ενημέρωση χωρίς συνέχεια	53	36	17
Παραπομπές από ΠΔΚ σε άλλα προγράμματα	15	9	6

Ηλικιακές Ομάδες

13 – 17	18 – 30	31 – 40	41 – 50	51– 60	61+
2	49	124	157	132	123



**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