

Διακοπή του καπνίσματος στις μέρες του κορωνοϊού
Μαρία Καρεκλά, PhD, Τμήμα Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Κύπρου
Μέλος Εθνικής Συμβουλευτικής Επιτροπής για το Κάπνισμα

Πληροφορίες για τα επακόλουθα της πανδημίας COVID-19 καθώς και τους παράγοντες κινδύνου αλλά και προστατευτικούς παράγοντες, αυξάνονται καθημερινός. Δεδομένου ότι ο ιός COVID-19 σχετίζεται με πνευμονολογικά προβλήματα, μια σημαντική παράμετρος ρίσκου, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε χειρότερες επιπτώσεις είναι το κάπνισμα. Το κάπνισμα είναι ευρέως γνωστό ότι επηρεάζει την υγεία των πνευμόνων μας, συνδέεται με πληθώρα από παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος, ενώ επηρεάζει το ανοσοποιητικό σύστημα θέτοντας του καπνιστές σε μεγαλύτερο κίνδυνο για λοιμώξεις. Πρόσφατες επιστημονικές μελέτες (Vardavas & Nikitara, 2020) καταλήγουν ότι το κάπνισμα συνδέεται με αρνητική εξέλιξη ατόμων που νοσούν από τον κορωνοϊό και επιπρόσθετα αρνητικά επακόλουθα. Άγνωστα παραμένουν τα επακόλουθα της χρήσης ηλεκτρονικού τσιγάρου σε σχέση με τον COVID-19. Το καλύτερο που μπορούν να κάνουν οι καπνιστές είτε συμβατικού είτε ηλεκτρονικού τσιγάρου είναι η προσπάθεια για διακοπή του καπνίσματος .

Η διακοπή του καπνίσματος δεν είναι εύκολη υπόθεση και για αυτό δυστυχώς πολλά άτομα δυσκολεύονται να το διακόψουν. Η διακοπή του καπνίσματος για να έχει επιτυχία χρειάζεται να είναι εξατομικευμένη στις ιδιαιτερότητες του κάθε καπνιστή. Επίσης ένα μεγάλος μέρος της εξάρτησης στο τσιγάρο αποτελεί η ψυχολογική κατάσταση του ατόμου, αφού η αντιμετώπιση συναισθημάτων (στρες, άγχους, θλίψης, βαρεμάρας, θυμού, ενθουσιασμού, χαράς) αποτελεί κύριο λόγο συνέχισης του καπνίσματος. Έτσι ένα αποτελεσματικό πρόγραμμα διακοπής χρειάζεται να συνδυάζει αντιμετώπιση των παραγόντων επιθυμίας για κάπνισμα συμπεριλαμβανομένου και τους λόγους συνέχισης του (π.χ. σκέψεις, συναισθήματα, συνήθειες κτλ.). Ένα τέτοιο πρόγραμμα είναι το διαδικτυακό πρόγραμμα παρέμβασης για διακοπή του καπνίσματος, **'Flexiquit.com'**. Το "Flexiquit" δημιουργήθηκε από το Εργαστήριο Κλινικής Ψυχολογίας και Συμπεριφορικής Ιατρικής, ACT*Healthy*, του Τμήματος Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Κύπρου με την στήριξη του Υπουργείου Παιδείας και Πολιτισμού και της Αρχής Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων Κύπρου με ευγενή χορηγία από τη Eurolife.

Το πρόγραμμα αποτελείται από 6 διαδικτυακές συνεδρίες των 25 λεπτών μέσο όρο και βασίζεται στη Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης, που στόχο έχει την αύξηση της Ψυχολογικής Ευελιξίας. Το πρόγραμμα "Flexiquit" αξιολογείτε ως ένα πολύ βοηθητικό εργαλείο, εύκολο στη χρήση, ενδιαφέρον και πολύ αποτελεσματικό. Το "Flexiquit" δεν συμβάλλει μόνο στη διακοπή του καπνίσματος αλλά συμβάλλει και στην πρόληψη της χρήσης άλλων ουσιών (αλκοόλ, ναρκωτικές ουσίες) καθώς και στην ενίσχυση των δεξιοτήτων για αύξηση της ποιοτικής ζωής. Το "Flexiquit" δίνει την ευκαιρία στον χρήστη να λάβει βοήθεια ανώνυμα και εντελώς δωρεάν. Οι ενδιαφερόμενοι δεν χρειάζεται να είναι έτοιμοι και κινητοποιημένοι για διακοπή, μπορούν απλώς να το δοκιμάσουν για να λάβουν δεξιότητες. Το μόνο που χρειάζεται είναι δημιουργία προσωπικού λογαριασμού με την χρήση του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου τους και ένα προσωπικό συνθηματικό για να εξασφαλίζεται η προστασία δεδομένων.

Η διακοπή του καπνίσματος ακόμα και στις μέρες του κορωνοϊού η οποία να συνδυάζεται με τεχνικές αντιμετώπισης εσωτερικών και εξωτερικών δυσκολιών μπορεί να εφοδιάσει άτομα με τεχνικές που παρέχουν μεγάλο όφελος για τους καπνιστές και τις οικογένειες του (δευτερογενών και τριτογενών καπνιστών).