

Διακοπή καπνίσματος:
Παρουσίαση ενός εγχειριδίου για
θεραπευτές και θεραπευόμενους

Κ. Ευθυμίου & Α. Σοφianoπούλου,
Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας
της Συμπεριφοράς

Διακόπτουμε το κάπνισμα – ζούμε ξανά ελεύθεροι και αυτόνομοι

- Ομαδικό πρόγραμμα διακοπής του καπνίσματος Γνωσιακού-Συμπεριφοριστικού τύπου (Unland 1990)
- Απευθύνεται σε Ψυχολόγους, Ιατρούς, άλλους επαγγελματίες Ψυχικής Υγείας με *εκπαίδευση* στην Ψυχοθεραπεία και *εμπειρία* στην ψυχολογική συμβουλευτική και το συντονισμό ομάδων. *Απαραίτητη* η γνώση βασικών αρχών της Θεραπείας της Συμπεριφοράς και της λογικο-θυμικής θεραπείας (Α. Ellis)

Το εγχειρίδιο

2 μέρη: 1. θεωρητικό υπόβαθρο

2. δόμηση της κάθε συνεδρίας (συνοπτικά
και αναλυτικά)

φύλλα ασκήσεων για το σπίτι

Η ομάδα

- 12 άτομα maximum
- 8 Συνεδρίες των 120 λεπτών
- 1 φορά/εβδομάδα
- Συνολική διάρκεια 2 μήνες

Η δυναμική που αναπτύσσεται στην ομάδα συντελεί σε:

- Βελτίωση
- Πρόληψη υποτροπής
- Διατήρηση της νέας συμπεριφοράς (συναντήσεις της ομάδας και μετά τη λήξη του προγράμματος)

Τεχνικές I

Συμπεριφοριστικές

- Αυτοπαρατήρηση (τήρηση ημερολογίου)
- Αυτοενίσχυση & αυτοτιμωρία (σύναψη «στοιχημάτων» τόσο για τους επιμέρους όσο και για τον τελικό στόχο)
- Συστηματική απευαισθητοποίηση (άσκηση in vivo)

Τεχνικές II

Γνωσιακές

- Λογικοθυμική θεραπεία: τροποποίηση των μη ρεαλιστικών πεποιθήσεων που συντηρούν την καπνιστική συμπεριφορά («πρέπει», αποικαταστροφοποίηση, χαμηλή ανεκτικότητα στη ματαίωση)
- Γνωσιακή αναδόμηση (αντεπιχειρήματα)
- Ασκήσεις χαλάρωσης
- Άσκηση στη φαντασία

Τεχνικές III

Φαρμακοθεραπεία

- Χρήση εμπλάστρου νικοτίνης κατά τη θεραπεία και μέχρι τα άτομα να διακόψουν τελείως το κάπνισμα ή
- Χρήση νεώτερων αντικαταθλιπτικών φαρμάκων (Bupropion) \leq Απαραίτητη η αναπροσαρμογή του προγράμματος, μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα μεταξύ των συνεδριών, μεγαλύτερο κόστος

Μέθοδος

- Εφικτή και εφαρμόσιμη από πολλούς καπνιστές (χαμηλό κόστος & σχετικά λίγος χρόνος)
- Έμφαση στην αντιμετώπιση της ψυχικής εξάρτησης και του αυτοματισμού που οδηγούν τα άτομα στο κάπνισμα
- Διαχείριση υποτροπής

1η Συνεδρία

Σκοπός: επίτευξη της συνοχής της ομάδας, ενίσχυση του κινήτρου για τη διακοπή του καπνίσματος και των προσδοκιών επιτυχίας, παρουσίαση των πρώτων δραστηριοτήτων.

1η Συνεδρία

- Χαιρετισμός και παρουσίαση του συντονιστή
- Συζήτηση γνωριμίας σε ζεύγη
- Εισαγωγική ομιλία και συζήτηση
- Το συμβόλαιο δέσμευσης και συμμετοχής
- Κίνητρα για τη διακοπή του καπνίσματος
- Φαρμακευτική υποστήριξη
- Μέθοδοι «μια κι έξω» ή μέθοδοι σταδιακής διακοπής του καπνίσματος;
- Ορισμός ημερομηνίας μέχρι την οποία οι συμμετέχοντες θα έχουν διακόψει το κάπνισμα
- Το στοίχημα του μη καπνιστή
- Λίστα καθημερινής καταγραφής των τσιγάρων

2η Συνεδρία

Σκοπός: ενίσχυση των κινήτρων, ενίσχυση των πρώτων επιτυχιών, εκμάθηση και νέων δεξιοτήτων

- Παιχνίδι με τα ονόματα
- Συζήτηση των εργασιών για το σπίτι/ ανταλλαγή εμπειριών
- Ενημέρωση φίλων σχετικά με τη διακοπή του καπνίσματος
- Καμπύλη επιτυχίας
- Ατομική ανάλυση της συμπεριφοράς σχετικά με το κάπνισμα
- Το στοίχημα της εβδομάδας

3η Συνεδρία

Σκοπός: ενίσχυση των μέχρι τώρα επιτυχιών. Εισαγωγή στο θέμα «μη ρεαλιστικές προσδοκίες»

- Συζήτηση των εργασιών για το σπίτι/ ανταλλαγή εμπειριών
- Διάγνωση για τις συνήθειες του καπνίσματος στις καθημερινές μέρες /τα σαββατοκύριακα
- Παρουσίαση και συζήτηση: ο ρόλος των σιέψεων

4η Συνεδρία

Σκοπός: ενίσχυση των μέχρι τώρα επιτυχιών.

Εισαγωγή στο θέμα «Διαχείριση των μη ρεαλιστικών πεποιθήσεων»

- Συζήτηση των ασιήσεων για το σπίτι/ Ανταλλαγή εμπειριών
- Αντιμετώπιση των μη ρεαλιστικών πεποιθήσεων

5η Συνεδρία

Σκοπός: να εντοπιστούν οι ανάγκες που δικαιολογούν και στηρίζουν την καπνιστική συμπεριφορά, να γίνει επεξεργασία εναλλακτικών δυνατοτήτων για την ικανοποίηση των αναγκών αυτών.

- Συζήτηση των ασκήσεων για το σπίτι/ Ανταλλαγή εμπειριών
- Ανάγκες και εναλλακτικές λύσεις
- Εναλλακτικές λύσεις

6η Συνεδρία

Σκοπός: ενίσχυση των επιτυχιών που έχουν μέχρι εκείνη τη στιγμή σημειωθεί. Ανάπτυξη και άλλων δεξιοτήτων διαχείρισης (στρεσογόνων) καταστάσεων

- Συζήτηση των ασκήσεων για το σπίτι/ Ανταλλαγή εμπειριών
- Άσκηση χαλάρωσης και άσκηση στη φαντασία

7η Συνεδρία

Στόχος: πρόληψη υποτροπής

- Συζήτηση των ασκήσεων για το σπίτι/ Ανταλλαγή εμπειριών
- Αντιμετώπιση μίας υποτροπής
- Άσκηση στη φαντασία και πρόληψη υποτροπής

8η Συνεδρία

Στόχος: πρόληψη υποτροπής, προώθηση της ιδέας να συναντώνται οι συμμετέχοντες και μετά το πέρας του προγράμματος

- Συζήτηση των ασιήσεων για το σπίτι/ Ανταλλαγή εμπειριών
- Πρόληψη υποτροπής
- Κριτική ανασιόπηση

Υλικό – Φύλλα εργασιών Ι

- Συμβόλαιο δέσμευσης και συμμετοχής
- Ερωτηματολόγιο για τα κίνητρα διακοπής του καπνίσματος
- Το στοίχημα του μη καπνιστή
- Το στοίχημα της εβδομάδας
- Ημερήσιο πρωτόκολλο καταγραφής τις εργάσιμες ημέρες/ Σαββατοκύριακα
- Ερωτηματολόγιο στάσεων για καπνιστές

Υλικό – Φύλλα εργασιών ΙΙ

- Διάγνωση για τις συνήθειες του καπνίσματος (εργάσιμες και Σαβ/κα)
- Άσκηση χαλάρωσης και άσκηση στη φαντασία
- Ανάγκες και εναλλακτικές λύσεις
- Άσκηση στη φαντασία για την πρόληψη υποτροπής
- Ασκήσεις για το σπίτι - Φυλλάδια 1-7