

**Τα αποτελέσματα της ομαδικής  
Γνωσιακής/Συμπεριφοριστικής  
παρέμβασης  
στη διακοπή του καπνίσματος  
με και χωρίς τη χρήση bupropion**

**Αγγελή, Κ., Ευθυμίου, Κ., Χαρίλα, Ν.,  
Καλπάκογλου, Θ., Βλάχου, Μ.,  
& Καλαντζή – Αζίζι, Α.**

*Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς*

# Έρευνες σχετικά με την αποτελεσματικότητα ψυχολογικών παρεμβάσεων στη διακοπή του καπνίσματος

- Σε γενικές γραμμές απογοητευτικά αποτελέσματα (Stiffman, 1993)
- Έρευνες σχετικά με αποτελεσματικότητα Γ/Σ παρεμβάσεων: σημαντικά βραχυπρόθεσμα, αλλά όχι μακροπρόθεσμα οφέλη
- Έρευνες σχετικά με το συνδυασμό ψυχολογικής παρέμβασης με τη χρήση αντικαταθλιπτικής αγωγής: ενθαρρυντικά αποτελέσματα
- Έλλειψη ελληνικών δεδομένων

# Χρόνος διεξαγωγής της έρευνας

Νοέμβριος 2000 – Φεβρουάριος 2003

## Φορείς διεξαγωγής της έρευνας

- Μονάδα Εντατικής Θεραπείας, Ευγενίδειο Νοσοκομείο, Πανεπιστήμιο Αθηνών
- Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς

# Ερευνητικός σχεδιασμός (1)

4 ερευνητικές ομάδες:

- Ομάδα ατόμων που έλαβαν bupropion χωρίς να συμμετάσχουν σε ομάδα ψυχολογικής παρέμβασης
- Ομάδα ατόμων που έλαβαν bupropion και συμμετείχαν σε ομάδα Γ/Σ παρέμβασης
- Ομάδα ατόμων που έλαβαν bupropion και συμμετείχαν σε ομάδα μη ειδικής ψυχολογικής παρέμβασης
- Ομάδα ατόμων που συμμετείχαν σε ομάδα Γ/Σ παρέμβασης χωρίς να λάβουν bupropion

## Ερευνητικός σχεδιασμός (2)

- Επιλογή συμμετεχόντων:
  - ◆ Ηλικία άνω των 30 ετών
  - ◆ Αποκλεισμός κατάθλιψης
  - ◆ Βαρύτητα καπνίσματος (άνω των 10 τσιγάρων ημερησίως)
  - ◆ Απουσία προβλημάτων υγείας
- Τυχαία κατανομή επιλεγθέντων στις τέσσερις ερευνητικές ομάδες (μέγιστος αριθμός μελών ομάδας: 10 άτομα)
- Διάρκεια παρέμβασης: 20 εβδομάδες
- Διάρκεια ομαδικών παρεμβάσεων: 10 δίωρες συναντήσεις, διεξαχθείσες κατά τις εβδομάδες 1-5, 8, 11, 14, 17 και 20.
- Αξιολόγηση των αποτελεσμάτων στους τρεις, τους έξι και τους 12 μήνες από την έναρξη της παρέμβασης

## Συμμετέχοντες

<b>ΦΥΛΟ</b>	f	rf (%)
Άντρες	115	51,6
Γυναίκες	108	48,4
<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>	<b>223</b>	

---

<b>ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ</b>		
Πρωτοβάθμια	7	3,1
Δευτεροβάθμια	90	40,4
Ανώτατη	126	56,5
<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>	<b>223</b>	

# Πρωτόκολλο των Γ/Σ ομάδων

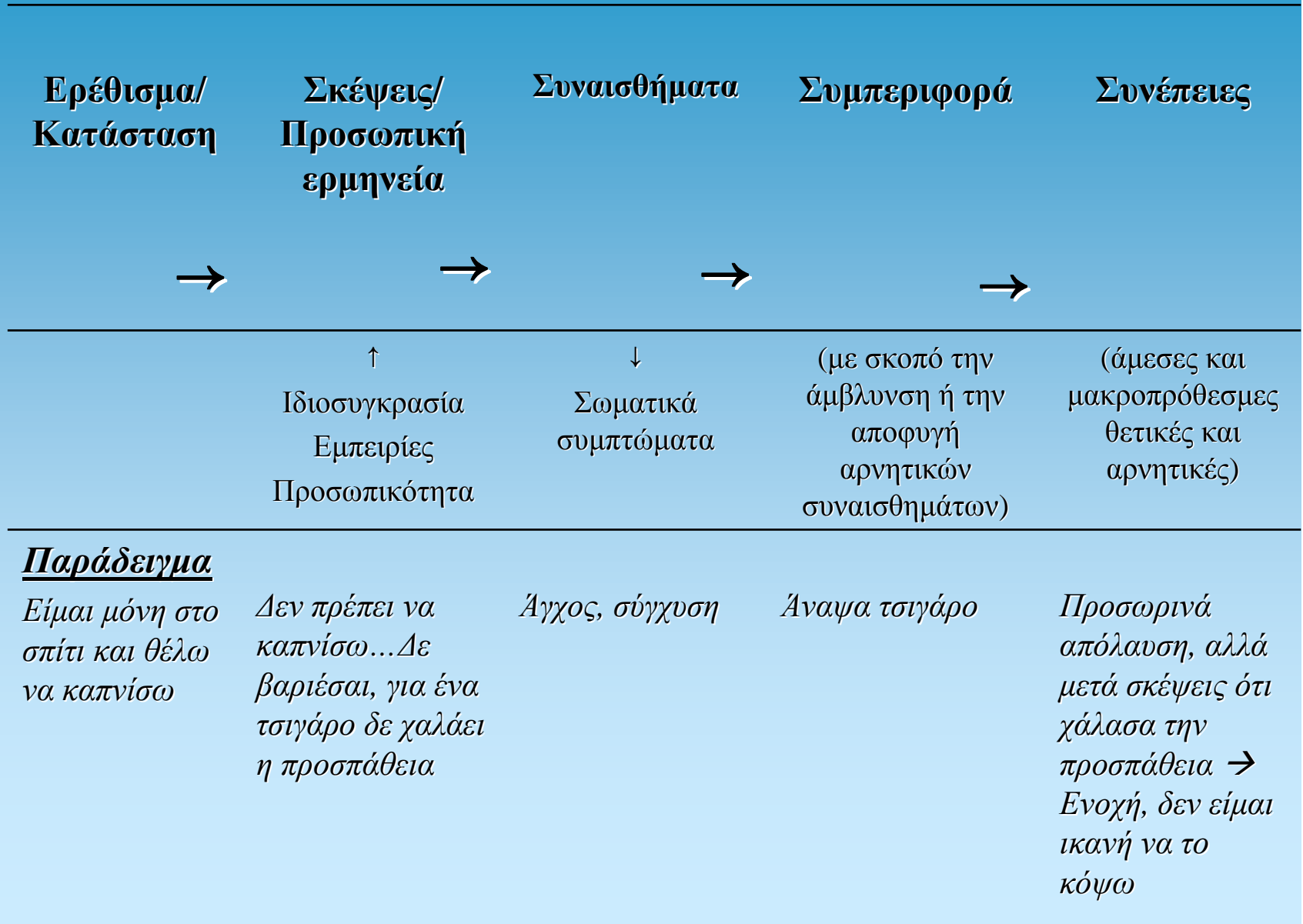
Συνεδρία	Στόχοι παρέμβασης
1η	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Εισαγωγή</li><li>■ Προσδοκίες</li><li>■ Ιστορικό καπνίσματος</li><li>■ Παρουσίαση της παρέμβασης</li><li>■ Θεραπευτικό συμβόλαιο</li></ul>
2η	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Εισαγωγή στη Γ/Σ θεραπεία</li><li>■ Εισαγωγή στη χαλάρωση</li></ul>
3η	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Εισαγωγή στη γνωσιακή αναδόμηση</li><li>■ Εισαγωγή στη διεκδικητικότητα</li><li>■ Εισαγωγή στη χαλάρωση</li></ul>
4η-9η	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Αξιολόγηση της δουλειάς για το σπίτι</li><li>■ Καθορισμός θεμάτων προς συζήτηση</li><li>■ Γνωσιακή αναδόμηση</li><li>■ Αξιολόγηση της συνεδρίας</li></ul>
10η	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Εισαγωγή στην πρόληψη υποτροπής</li><li>■ Αξιολόγηση της προσωπικής προσπάθειας</li><li>■ Αξιολόγηση της ομαδικής προσπάθειας</li></ul>

→ Δουλειά για το σπίτι σε όλες τις συνεδρίες

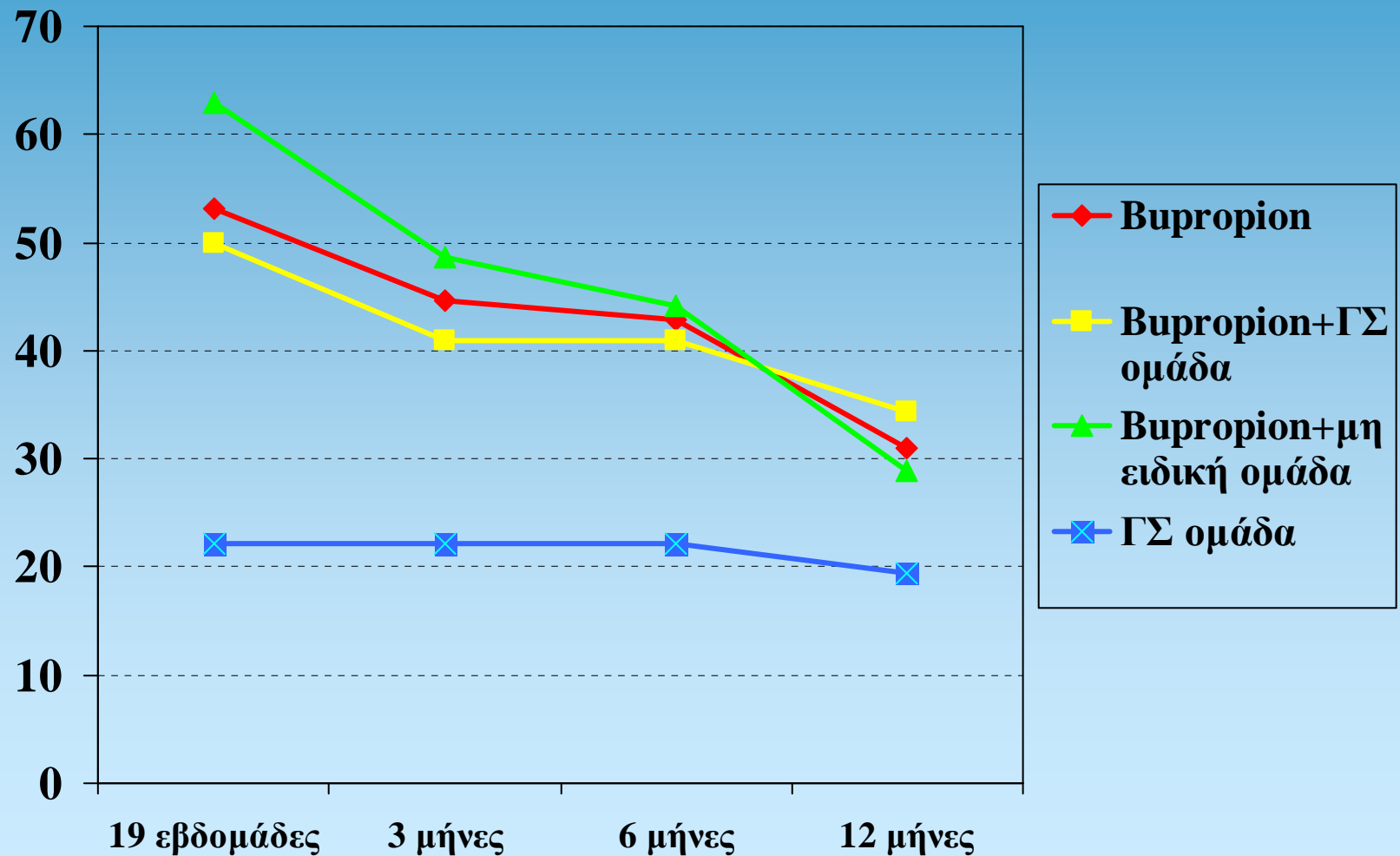
# Υλικό που χρησιμοποιήθηκε στις ομάδες Γ/Σ παρέμβασης

- Θεραπευτικό συμβόλαιο
- Εισαγωγικό υλικό για τη Γ/Σ θεραπεία
- Πληροφορίες σχετικά με τις σωματικές αλλαγές που ακολουθούν τη διακοπή του καπνίσματος
- Μοντέλο γνωσιακής αναδόμησης
- Εκπαιδευτικό υλικό σχετικά με τις δυσλειτουργικές σκέψεις
- Τρόποι αμφισβήτησης δυσλειτουργικών σκέψεων
- Κασέτες με ασκήσεις χαλάρωσης και φύλλα καταγραφών
- Ημερολόγια καταγραφής σκέψεων και συμπεριφορών που σχετίζονται με το κάπνισμα
- Φύλλα εργασίας ποικίλων θεμάτων (λόγοι διακοπής καπνίσματος, λόγοι συνέχισης καπνίσματος, εναλλακτικές συμπεριφορές κλπ.)

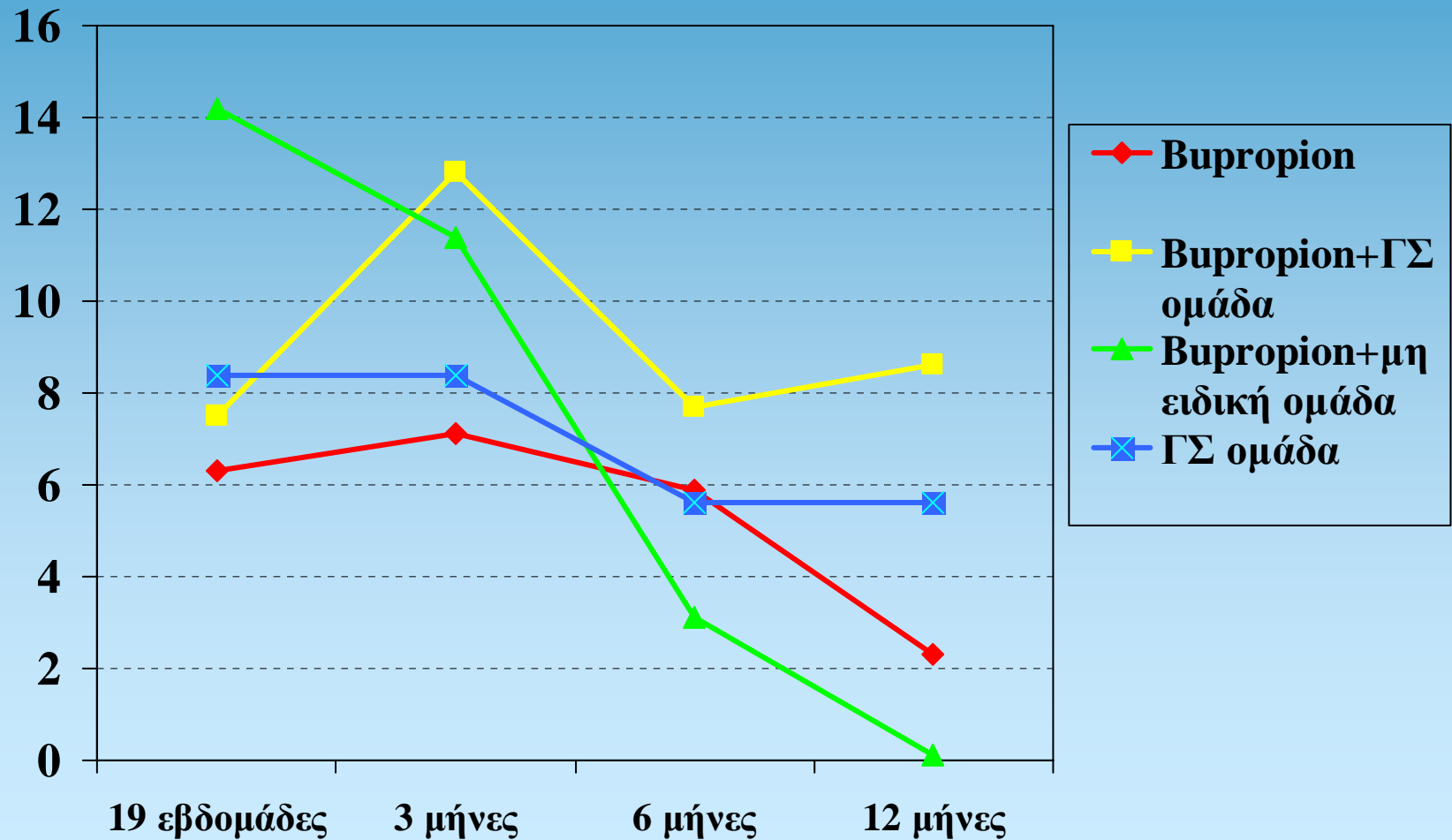
# Γνωσιακό μοντέλο για το κάπνισμα



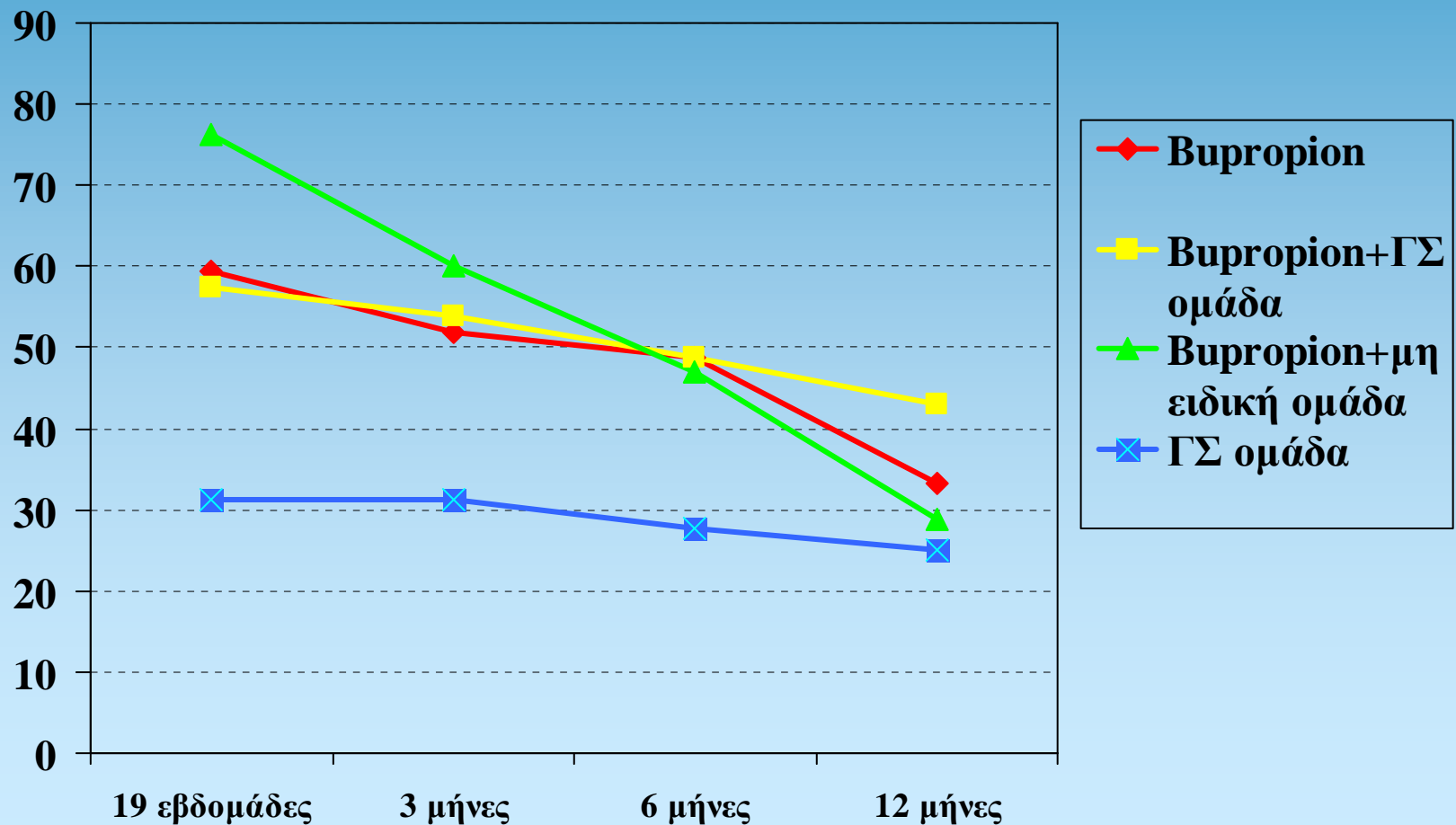
## Ποσοστά (%) διακοπής του καπνίσματος στις τέσσερις ομάδες



## Ποσοστά μείωσης του καπνίσματος (>50%) στις τέσσερις ομάδες



# Συνολικά ποσοστά διακοπής & μείωσης (>50%) του καπνίσματος στις τέσσερις ομάδες





# Συμπεράσματα