

# Ανακοίνωση

**Τύπου**  
προς δημοσίευση



Πανεπιστήμιο  
Κύπρου

Γραφείο Επικοινωνίας  
Τομέας Προώθησης  
και Προβολής

Τηλέφωνο: 22894304

Ηλ. Διεύθυνση: [prinfo@ucy.ac.cy](mailto:prinfo@ucy.ac.cy)

Ιστοσελίδα: [www.ucy.ac.cy/pr](http://www.ucy.ac.cy/pr)



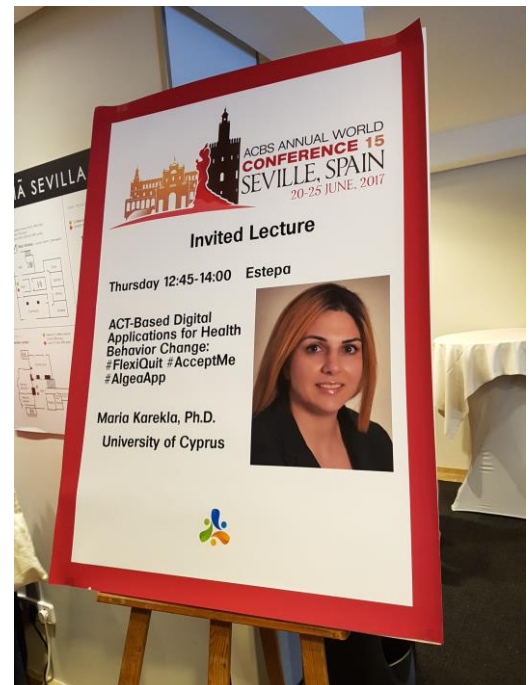
01 Αυγούστου 2017

## ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΟΜΙΛΗΤΡΙΑ ΣΕ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ Η ΕΠΙΚΟΥΡΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΚΥΠΡΟΥ, ΜΑΡΙΑ ΚΑΡΕΚΛΑ

**Στο επίκεντρο του παγκόσμιου συνεδρίου η έρευνά της για τα πρωτοπόρα  
διαδικτυακά ψυχοθεραπευτικά προγράμματα**

Στο επίκεντρο του Παγκόσμιου Συνεδρίου του Association for Contextual Behavioral Science, βρέθηκε η έρευνα της Επίκουρης Καθηγήτριας Κλινικής Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Κύπρου, Μαρίας Καρεκλά.

Συγκεκριμένα, η Δρ. Καρεκλά προσκλήθηκε ως κύρια ομιλήτρια του παγκόσμιου συνεδρίου και παρουσίασε την έρευνα του Εργαστηρίου *ACThealthy: Κλινικής Ψυχολογίας και Συμπεριφορικής Ιατρικής* του Τμήματος Ψυχολογίας, του Πανεπιστημίου Κύπρου, του οποίου είναι επικεφαλής. Το εργαστήριο ασχολείται με πρωτοπόρα διαδικτυακά ψυχοθεραπευτικά προγράμματα.



Πέραν του 1/3 του παγκόσμιου πληθυσμού, (300 εκατομμύρια εκ του οποίου βρίσκεται στη Ευρώπη) χρησιμοποιεί «έξυπνα» τηλέφωνα και διαδικτυακές πύλες για εξεύρεση πληροφοριών ή για επικοινωνία με άλλα άτομα (statista.com). Ως αποτέλεσμα της ευρείας χρήσης, τα ψηφιακά μέσα παρουσιάζουν μεγάλες ευκαιρίες για αξιοποίηση της αλλαγής μη-υγιεινών συμπεριφορών των ατόμων. Η ψηφιοποίηση



των κοινωνιών σε συνδυασμό με τις αυξανόμενες απαιτήσεις για αυτοδιαχείριση, οικονομική αποδοτικότητα, περιορισμένη χρονική διάρκεια, ευρέως προσβάσιμες και ποιοτικές υπηρεσίες, αποτελούν το ιδανικό πλαίσιο για καινοτόμες προσεγγίσεις στην παροχή υπηρεσιών υγείας. Ψηφιακά προγράμματα βασισμένα πάνω στις αρχές της Θεραπείας Αποδοχής και Δέσμευσης κερδίζουν έδαφος στην επιστημονική βιβλιογραφία όσον αφορά την ικανότητά τους να επιτύχουν αποτελεσματικά την αλλαγή συμπεριφορών υγείας και να οδηγήσουν σε βελτίωση της ποιότητας ζωής και ευεξίας ασθενών και ατόμων σε υψηλό κίνδυνο για ανάπτυξη προβλημάτων υγείας.

Η παρουσίαση της Επίκουρης Καθηγήτριας Μαρίας Καρεκλά εξέτασε τις ευκαιρίες και προκλήσεις σχετικά με τη χρήση ψηφιακών παρεμβάσεων για αλλαγή συμπεριφορών υγείας. Επίσης παρουσιάστηκε η αποτελεσματικότητα των ψηφιακών προγραμμάτων που διεξήγαγαν οι ερευνητές του Εργαστηρίου *ACThealthy* και συγκεκριμένα το πρόγραμμα για διακοπή καπνίσματος σε εφήβους και νεαρούς ενήλικες (*FlexiQuit*) και το πρόγραμμα για πρόληψη διατροφικών διαταραχών (*AcceptME*). Τέλος, παρουσιάστηκε η δημιουργία του νέου ψηφιακού προγράμματος για διαχείριση χρόνιων πόνων και πονοκεφάλων (*AlgeaApp*), το οποίο αναμένεται να ξεκινήσει το Σεπτέμβριο του 2017 και το οποίο δημιουργήθηκε βάση των προηγούμενων μελετών ούτως ώστε να παρουσιάζει την πιο πρόσφατη τεχνολογία και ερευνητικά υποστηριζόμενη ψυχολογική παρέμβαση για τη μεγιστοποίηση των αποτελεσμάτων σε πάσχοντες με χρόνιους πόνους.

**Τέλος ανακοίνωσης**

---