

Ανακοίνωση

Τύπου
προς δημοσίευση



Πανεπιστήμιο
Κύπρου

Γραφείο Επικοινωνίας
Τομέας Προώθησης
και Προβολής

Τηλέφωνο: 22894304

Ηλ. Διεύθυνση: prinfo@ucy.ac.cy

Ιστοσελίδα: www.ucy.ac.cy/pr



15 Δεκεμβρίου 2017

ΣΧΟΛΕΙΟ ΧΩΡΙΣ ΚΑΠΝΟ

Ημερίδα – Δράση για την Πρόληψη κατά του Καπνίσματος



Η Επίκουρη Καθηγήτρια και Υπεύθυνη του εργαστηρίου Acthealthy Δρ Μαρία Καρεκλά

Ημερίδα δράσης κατά του καπνίσματος με τον τίτλο «Σχολείο χωρίς καπνό» πραγματοποιήθηκε στο Πανεπιστήμιο Κύπρου την Τετάρτη, 6 Δεκεμβρίου 2017. Την ημερίδα στην οποία παρευρέθηκαν Διευθυντές, καθηγητές και μαθητές της Μέσης Γενικής και Μέσης Τεχνικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης, καθώς και εκπρόσωποι του Πανεπιστημίου Κύπρου, του Υπουργείου Υγείας και της χορηγού εταιρείας EuroLife, διοργάνωσε το Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού, σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο Κύπρου και τη χορηγό εταιρεία EuroLife.

Οι παρευρισκόμενοι απόλαυσαν ένα ιδιαίτερα ενδιαφέρον και δημιουργικό πρόγραμμα σχετικά με τους μύθους και τις αλήθειες για το τσιγάρο, αλλά και το επιτυχημένο πρόγραμμα του Πανεπιστημίου Κύπρου για την επιτυχή διακοπή του καπνίσματος σε νέους «FlexiQuit».

Στη συνέχεια, οι μαθητές έλαβαν μέρος σε διαδραστικό εργαστήριο παρακολουθώντας από κοντά το πρωτοποριακό διαδικτυακό πρόγραμμα διακοπής καπνίσματος «FlexiQuit», με τη βοήθεια εκπροσώπων του Πανεπιστημίου Κύπρου, ενώ στη συνέχεια ακολούθησαν συζητήσεις και παρουσιάσεις σχετικά με τη νομοθεσία γύρω από το κάπνισμα και τις εξαρτησιογόνες ουσίες στα σχολεία, τον ρόλο που διαδραματίζει ο διευθυντής του σχολείου, καθώς και άλλες πολλές συζητήσεις και παρουσιάσεις που κέντρισαν το ενδιαφέρον μικρών και μεγάλων.

FlexiQuit: Διαδικτυακό Πρόγραμμα Διακοπής Καπνίσματος σε Έφηβους και Νεαρούς Ενήλικες

Γενικός σκοπός του προγράμματος «FlexiQuit: Διαδικτυακό Πρόγραμμα Διακοπής Καπνίσματος σε Έφηβους και Νεαρούς Ενήλικες» του εργαστηρίου ACThealthy του Τμήματος Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Κύπρου, είναι η επίτευξη της διακοπής του καπνίσματος, η πρόληψη χρήσης άλλων ουσιών



(αλκοόλ, ναρκωτικές ουσίες), η ενίσχυση δεξιοτήτων και η αύξηση της ποιοτικής και καθοδηγούμενης από αξίας ζωής, ανάμεσα σε εφήβους και νεαρούς ενήλικες. Για την επίτευξη του σκοπού αυτού έχει δημιουργηθεί ένα καινοτόμο διαδικτυακό πρόγραμμα το οποίο διατηρεί τον διαδραστικό χαρακτήρα παραδοσιακών προγραμμάτων παρέμβασης (π.χ. face-to-face προσέγγιση), στηρίζεται στις αρχές της Θεραπείας Αποδοχής και Δέσμευσης και παρέχει περιεχόμενο συγκεκριμένο για τις ανάγκες, τους λόγους που άρχισαν ή συνεχίζουν το κάπνισμα οι έφηβοι και νεαροί ενήλικες καπνιστές προσαρμοσμένο στα



Κυπριακά δεδομένα (Karekla et al., 2009). Το πρωτόκολλο διαμορφώθηκε σε διαδικτυακή μορφή και χρησιμοποιεί υλικό προσαρμοσμένο στα ενδιαφέροντα και ανάγκες του εφηβικού και νεαρού ενήλικου πληθυσμού, όπως μεταφορές, βίντεο, παιχνίδια, παραδειγματικές και εμπειρικές ασκήσεις κ.α. Το πρόγραμμα διακοπής καπνίσματος ολοκληρώνεται σε 6 ηλεκτρονικές συναντήσεις των 20 λεπτών. Οι ενδιαφερόμενοι καλούνται να συνδέονται με την ιστοσελίδα (flexiquit.com) χρησιμοποιώντας τον κωδικό πρόσβασης που θα τους

σταλεί στο διαδικτυακό ταχυδρομείο τους. Το συγκεκριμένο πρωτόκολλο δοκιμάστηκε ήδη πιλοτικά στη Κύπρο σε πληθυσμό νεαρών φοιτητών καπνιστών με θετικά αποτελέσματα για τη διακοπή του καπνίσματος (διακοπή καπνίσματος σε 51.9% του δείγματος σε σύγκριση με 14.3% στην ομάδα ελέγχου, Savvides & Karekla, 2015). Το πρόγραμμα έχει αξιολογηθεί από τους συμμετέχοντες ως πολύ βοηθητικό, υψηλής ποιότητας, εύκολο στη χρήση, ενδιαφέρον, και αποτελεσματικό ώστε τα άτομα να μπορέσουν να αλλάξουν την καπνιστική συμπεριφορά.

Τέλος ανακοίνωσης