

Το ερευνητικό πρόγραμμα του Παν. Κύπρου που βοηθά τους χρόνιους καπνιστές

Η μάχη για να κόψεις το τσιγάρο

Την ώρα που όλοι μας λίγο πολύ γνωρίζουμε τις αρνητικές επιπτώσεις του καπνίσματος στη ζωή του ατόμου, αντί να μειώνεται χρόνο με τον χρόνο ο αριθμός των καπνιστών, μελέτες δείχνουν ότι οι καπνιστές αυξάνονται. Το κάπνισμα παραμένει ο πρώτος παράγοντας κινδύνου για εμφάνιση χρόνιων ασθενειών και πρόωρη θνησιμότητα. Δεν είναι λίγοι εκείνοι που καπνίζουν και ενώ έχουν προσπαθήσει πάρα πολλές φορές να διακόψουν το κάπνισμα, μέχρι στιγμής, δεν τα έχουν καταφέρει. Προσπαθούν, αποτυγχάνουν, απογοητεύονται και έπειτα επιστρέφουν στις παλιές-κακές τους συνήθειες. Άραγε γιατί είναι τόσο δύσκολο να διακόψει κανείς το κάπνισμα; Υπάρχει τρόπος να βοηθηθούν αυτοί οι άνθρωποι να διακόψουν το κάπνισμα μια και έξω; Σ' αυτά και σε άλλα πολλά ερωτήματα καλείται να δώσει απαντήσεις η πρωτοποριακή έρευνα του Πανεπιστημίου Κύπρου, η οποία φέρει τον τίτλο «Ανάπτυξη νέων θεραπευτικών στρατηγικών για τη διακοπή του καπνίσματος μέσω ταυτοποίησης νέων βιοδεικτών- BioNic».



Της **Αντρίας Γεωργίου**

Παρ' όλο που υπάρχουν διαθέσιμες φαρμακοθεραπείες και στρατηγικές πρόληψης, αυτές οι παρεμβάσεις δεν μπορούν να αποτρέψουν πλήρως την υποτροπή, γεγονός που υπογραμμίζει την ανάγκη για την εντοπισμό νέων μοριακών στόχων για δημιουργία καινοτόμων και πιο αποτελεσματικών φαρμακοθεραπευτικών για την πλήρη διατήρηση της μακροχρόνιας αποχής από το κάπνισμα.

Το πρόγραμμα BioNic, με κύριους ερευνητές τους δρ Πάνο Ζάνο (επίκουρο καθηγητή Νευροφαρμακολογίας), δρ Ανδρέα Χατζήτοφ (επίκουρο καθηγητή Ψυχιατρικής) και τη δρ Αντρία Γεωργίου (ανάτολη ερευνητριά Γενετικής Επιδιομορφολογίας), αποτελεί ένα σημαντικό βήμα προς την κατεύθυνση της βελτίωσης των θεραπευτικών επιλογών για τους ασθενείς με εξάρτηση στη νικοτίνη και εστιάζει στην κατανόηση βιολογικών δεικτών που θα μπορούσαν να προβλέψουν μελλοντική υποτροπή στην προσπάθεια διακοπής του καπνίσματος. Δύο εκ των βασικών ερευνητών, ο δρ Πάνος Ζάνος και η δρ Αντρία Γεωργίου, ανέλυσαν στον «Π» πώς λειτουργεί το πρόγραμμα, το οποίο τρέχει αυτό το διάστημα και θα μπορούσαν ακόμη και τώρα να ενταχθούν σ' αυτό άτομα από 18 μέχρι 60 ετών που επιθυμούν να διακόψουν το κάπνισμα.

Τι είναι το BioNic

Αρχικά οι δρ. Ζάνος και δρ. Γεωργίου επεσήμαναν ότι το BioNic είναι ένα ερευνητικό πρόγραμμα που διεξάγεται από το Τμήμα Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Κύπρου, το οποίο στοχεύει στην υποστήριξη για τη διακοπή του καπνίσματος μέσω της ανάλυσης βιολογικών δεικτών. Ο όρος «βιολογικοί δείκτες» εξηγούν ότι αναφέρεται στα «σημάδια στο σώμα μας που μπορούμε να μετρήσουμε και μας δίνουν πληροφορίες για την υγεία μας και πιο συγκεκριμένα για το πρόγραμμα BioNic μας δείχνουν πώς αλληλεπιδρά το στρες με την πορεία διακοπής του καπνίσματος». Πρόκειται επί της ουσίας για «μετρήσιμες ουσίες ή χαρακτηριστικά στο σώμα, όπως επίπεδα ορμονών στρες (π.χ. κορτιζόλη) στο



Πάνος Ζάνος

Αντρία Γεωργίου

Το BioNic είναι ένα ερευνητικό πρόγραμμα που διεξάγεται από το Τμήμα Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Κύπρου, το οποίο στοχεύει στην υποστήριξη για τη διακοπή του καπνίσματος μέσω της ανάλυσης βιολογικών δεικτών

αίμα ή το σάλιο, νευροδιαβιβαστές στον εγκέφαλο (π.χ. ντοπαμίνη), γενετικοί δείκτες που σχετίζονται με την εξάρτηση και επίπεδα νικοτίνης ή των μεταβλητών της στο σώμα. Η ικανότητα πρόβλεψης επικείμενης υποτροπής σημαίνει ότι αυτοί οι δείκτες μπορούν να υποδείξουν, πριν συμβεί, ότι ένα άτομο είναι πιθανό να ξαναρχίσει το κάπνισμα, ενώ η ευαλωτότητα στην υποτροπή αναφέρεται στο πόσο εύκολα μπορεί κάποιος να επιστρέψει στο κάπνισμα». Σύμφωνα με τα όσα αναφέρουν οι ερευνητές, η χρησιμότητα του BioNic έγκειται στο ότι μπορεί να βοηθήσει στην εξατομικευση των θεραπειών διακοπής καπνίσματος, επιτρέποντας την έγκαιρη παρέμβαση πριν συμβεί η υποτροπή και βοηθώντας στην κατανόηση των βιολογικών μηχανισμών πίσω από την εξάρτηση και την υποτροπή, αντιπροσωπεύοντας έτσι μια πιο επιστημονική και εξατομικευμένη μέθοδο για την αντιμετώπιση της εξάρτησης από το κάπνισμα.

Πότε να διακόψει

Απαντώντας σε ερώτηση ως προς το ποιο είναι ο λόγος για τους οποίους ένα άτομο το οποίο καπνίζει για χρόνια αποφασίζει ότι έφτασε η στιγμή για να μπει στη διαδικασία και να διακόψει το κάπνισμα, οι μελετητές σημείωσαν ότι οι λόγοι αυτοί είναι συνήθως περισσότεροι από έναν. «Πρωταρχικό ρόλο παίζει η προστασία της υγείας, με τη μείωση του κινδύνου για καρδιαγγειακές παθήσεις, καρκίνο και αναπνευστικά προβλήματα, οδηγώντας σε αύξηση του προσδόκιμου ζωής. Οικονομικοί παράγοντες, όπως το υψηλό κόστος των τσιγάρων, και κοινωνικοί, όπως η αυξανόμενη αποδοκίμασία του καπνίσματος, επίσης συμβάλλουν. Αισθητικοί λόγοι (βελτίωση οσμής και εμφάνισης), ψυχολογικοί (απαλλαγής από την εξάρτηση), οικογενειακοί (προστασία από το παθητικό κάπνισμα), καθώς και η επιθυμία για καλύτερη φυσική κατάσταση και γονιμότητα αποτελούν επιπλέον κίνητρα. Τέλος, νευρολογικοί όφελος, όπως η μείωση του κινδύνου εγκεφαλικού

και η βελτίωση των γνωστικών λειτουργιών, συμπληρώνουν το φάσμα επιστημονικά αποδεδειγμένων αιτιών που οδηγούν στην απόφαση διακοπής του καπνίσματος. Η απόφαση για διακοπή του καπνίσματος είναι συχνά αποτέλεσμα συνδυασμού αυτών των παραγόντων. Η επιστημονική έρευνα έχει τεκμηριώσει τα πολλαπλά όφελος της διακοπής, παρέχοντας ισχυρά κίνητρα για όσους επιθυμούν να αποχαιρετήσουν αυτή τη συνήθεια».

Ψυχολογική υποστήριξη

Πέραν των επιστημονικών δεδομένων και των ερευνών, σημαντικό ρόλο στο να πετύχει η προσπάθεια του χρόνιου καπνιστή να διακόψει το κάπνισμα παίζει η ψυχολογία του και η συμπαράσταση που λαμβάνει από τον περίγυρο του. Αυτός είναι άλλωστε και ο λόγος που στο πρόγραμμα περιλαμβάνεται και μια καινοτόμα ψυχολογική παρέμβαση (Flexiquit). Η παρέμβαση αυτή αποτελείται από έξι εικονικές συνεδρίες με τη χρήση avatar στο κινητό τηλέφωνο των συμμετεχόντων, με τους ερευνητές να συμπληρώνουν ότι «η εφαρμογή αυτή θα καθοδηγήσει και θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες στην προσπάθειά τους να διακόψουν το κάπνισμα. Επομένως, το όφελος για τους συμμετέχοντες είναι πολύπλευρο».

Συμβουλή προς καπνιστές

Δεδομένης της σημασίας που έχει η καλή ψυχολογία του ατόμου που μπαίνει στη διαδικασία να διακόψει το κάπνισμα, ο «Π» ζήτησε από τους δρ Ζάνο και δρ Γεωργίου να δώσουν μια συμβουλή στους καπνιστές αλλά και στα άτομα που αποτελούν τον περίγυρο τους, με τους ερευνητές να αναφέρουν τα ακόλουθα:

Για τους καπνιστές: «Είναι σημαντικό να κατανοήσουν ότι η υποτροπή είναι συχνή και αποτελεί μέρος της διαδικασίας διακοπής. Οι επιστημονικές έρευνες που έχουν διεξαχθεί, αποτελέσματα δείχνουν ότι οι περισσότεροι καπνιστές χρειάζονται πολλαπλές προσπάθειες πριν πετύ-

χουν μόνιμη διακοπή. Είναι χρήσιμο να μάθουν από κάθε προσπάθεια, αναλύοντας τη λειτουργία και τι όχι. Η εξέταση φαρμακευτικής υποστήριξης, όπως εγκεκριμένα φάρμακα ή υποκατάστατα νικοτίνης, μπορεί να διπλασιάσει τις πιθανότητες επιτυχίας. Είναι σημαντικό οι καπνιστές να αναζητούν υποστήριξη από επαγγελματίες υγείας και από το οικογενειακό και φιλικό τους περιβάλλον. Επίσης, μπορούν να χρησιμοποιούν επιστημονικά αποδεδειγμένες μεθόδους και να αξιοποιούν τα διαθέσιμα εργαλεία, όπως το πρόγραμμα BioNic. Η διακρίση του στρες μέσω τεχνικών χαλάρωσης και άσκησης καθώς και η προετοιμασία για τα συμπτώματα στέρησης μπορούν να βοηθήσουν στην αποφυγή υποτροπής. Το πρώτο διάστημα θα ήταν καλό να αποφευχθούν συνήθειες οι οποίες συνδυάζονται με το κάπνισμα, όπως είναι η παράδειγμα μια έξοδος για ποτό ή συνάντηση με άτομα που θα καπνίσουν ακόμη και αν ενθαρρυνθούν για την προσπάθειά τους να διακόψουν το κάπνισμα».

Για τον περίγυρο: «Η προσφορά υποστήριξης χωρίς κριτική είναι πολύ σημαντική, καθώς η βετική ενίσχυση και ενθάρρυνση είναι πιο αποτελεσματικές από την επικρίση. Είναι σημαντικό να κατανοήσουν τη φύση της εξάρτησης από τη νικοτίνη και να ενθαρρύνουν τα άτομα που θέλουν να διακόψουν το κάπνισμα στην αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας. Η δημιουργία ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος, αποφεύγοντας το κάπνισμα μπροστά στο άτομο και απομακρύνοντας ερεθίσματα που σχετίζονται με το κάπνισμα, μπορεί να είναι ιδιαίτερα βοηθητική. Ο εορτασμός των μικρών επιτυχιών είναι επίσης σημαντικός, καθώς κάθε μέρα χωρίς τσιγάρο αποτελεί μια νίκη που αξίζει αναγνώριση. Είναι απαραίτητο να θυμίζουμε ότι η διακοπή του καπνίσματος είναι μια προσωπική διαδικασία που απαιτεί υπομονή, επιμονή και υποστήριξη, και κάθε προσπάθεια αυξάνει τις πιθανότητες μακροπρόθεσμης επιτυχίας».