

Tratarea dependentei de tutun folosind componenta virtuala

Ducu Ionut
UMF “Carol Davila”, Bucuresti
2011

Tutunul – autopsia unui ucigaș



În fiecare an, în România, aproximativ 33.000 de fumatori mor din cauza cancerului pulmonar.

În ultimii ani, datorită și legilor impuse, cea mai mare parte a fumatorilor apelează la programe de dezintoxicare.

Internetul – o posibila rezolvare

- Incercarile de oprire a fumatului nu sunt intotdeauna incununate de succes, fumatorii neavand intotdeauna acces la asistenta medicala sau la clinici de dezintoxicare apropiate.
- Internetul este extrem de versatil, putand fi accesat oriunde, de catre oricine, la orice ora.
- Oferă informatii in legatura cu orice, pastrand in acelasi timp anonimatul persoanei care cauta.



Terapia virtuala

Exista numeroase website-uri dedicate opririi fumatului, acestea avand o audienta destul de ridicata, datorita unor serii de avantaje:

- Cost scazut per vizitator
- Sunt operationale tot timpul
- Informatiile sunt date de profesioniști, ceea ce le ofera calitate , vizitatorii fiind increzatori in adevarul afirmatiilor

Analiza eficientei Internetului

- Studii care sa evidentieze eficienta website-urilor in incetarea fumatului sunt foarte putine, datorita noutatii acestui program.
- Cel mai important studiu a fost condus de cercetatorii australieni in patru mari tari (SUA, Suedia, Norvegia, Japonia) in anul 2010.

Analiza eficientei Internetului

- Studiul a dezvaluit un rezultat pozitiv pentru terapia cu componenta virtuala, aceasta avand o eficienta comparabila cu cea condusa de un terapeut fata in fata.
- Totodata , 53% dintre participantii la studiu au reusit sa renunte la fumat pentru o perioada mai mare de 12 luni.

Analiza eficientei Internetului

- Un alt studiu a comparat eficienta interventiei virtuale fata de un grup de control si a identificat cele mai “populare” componente ale website-urilor, cautate de catre potentialii pacienti.
- rezultate au indicat o rata de abstinenta de 2,6 ori mai mare in grupul interventiei virtuale fata de grupul de control.

Analiza eficientei Internetului

- In ceea ce priveste componentele site-urilor cu cel mai mare succes asupra navigatorilor virtuali, cel mai important este forumul de discutii, unde fumatorii si ex-fumatorii discuta liber despre problemele lor, in mod anonim
- O alta trasatura foarte cautata sunt povestile personale scrise de fumatori sau membrii familiilor acestora, mesajele cu o incarcatura emotionala negativa fiind principalii motivatori pentru incetarea fumatului.

Concluzii



- Interventiile virtuale au capacitatea de a urmarii un numar mare de pacienti de-a lungul timpului, prin intermediul postei electronice.
- Ele au o eficienta ridicata daca sunt folosite intr-un program care sa contina si o componenta medicala si una psihologica.

Bibliografie

- J. F. Etter, *Internet-based smoking cessation programs*, International Journal of Medical Informatics, 75 (2006)
- S. Gainsbury, A. Blaszczynski, *A systematic review of Internet-based therapy for the treatment of addictions*, Clinical Psychology Review, 2010

Va multumesc!

