

E-POP – bezpłatna aplikacja wsparcia dla osób z problemem nadużywania alkoholu

W obecnej sytuacji pandemii aplikacja może wspomóc osoby walczące z nadmiernym spożywaniem alkoholu w wytrwaniu w postanowieniu jego ograniczania, a także zmotywować osoby które przekroczyły próg bezpiecznej konsumpcji napojów alkoholowych do podjęcia decyzji leczenia uzależnienia.

E-POP to aplikacja stworzona przez specjalistów, która ma pomagać przyjrzeć się swojemu picu alkoholu, a dzięki zastosowanym metodom – pomagać w skutecznym jego ograniczeniu. To, co ważne – program jest anonimowy, dobrowolny i nieodpłatny i w każdej chwili można wycofać się z udziału.

Propozycja jest kierowana głównie dla osób pijących alkohol w sposób szkodliwy, które nie są uzależnione od alkoholu. Z aplikacji mogą korzystać także osoby uczestniczące w programach ograniczania picia w placówkach odwykowych.



E-POP to nowoczesny Program Ograniczania Picia opracowany przez Państwową Agencję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych we współpracy z Uniwersytetem Jagiellońskim Collegium Medicum w Krakowie, pod kierunkiem dr hab. Barbary Bętkowskiej-Korpały.

W związku z tym ważne jest aby znajdować także inne możliwości wsparcia. W tym trudnym momencie warto sięgnąć także po cyfrowe narzędzia terapeutyczne, które wspomagają proces leczenia i nie wymagają wychodzenia z domu.

Jednym z takich narzędzi jest program E-POP – aplikacja telefoniczna i platforma internetowa,

Więcej informacji na temat aplikacji zamieszczamy poniżej.



PROGRAM OGRANICZANIA PICIA

Dołącz do nas Skutecznie ogranicz spożycie alkoholu

Masz już konto? [Zaloguj się](#)

Nie masz konta? [Przejdź Dalej](#)



UNIwersytet
JAGIELLOŃSKI
W KRAKOWIE

Aplikacja skierowana do osób, które chcą ograniczyć picie. Jest to program terapeutyczny trwający 11 tygodni. Udział w programie jest dobrowolny i nieodpłatny. Aplikacja i platforma E-POP jest narzędziem zarówno do samodzielnej pracy nad ograniczaniem picia, jak i narzędziem, z którego można korzystać w procesie terapii.

Aplikacja oferuje trzy etapy uczestniczenia w programie oddziaływań terapeutycznych:

- Etap I polega na zapoznaniu się z podstawowymi informacjami dotyczącymi programu oraz problematyki nadużywania alkoholu. Zainteresowani wypełniają także kwestionariusze pozwalające poznać ich sposób picia.
- Etap II – po zalogowaniu się – związany jest z otrzymaniem pełnej informacji zwrotnej z testów oraz pierwszych ćwiczeń. W jej skład wchodzi m.in.: zestawienie korzyści i strat

wynikających z picia alkoholu, prezentacja picia osoby na tle ogólnej populacji, analiza czynników pomagających w dokonaniu zmiany.

- Etap III ma charakter terapeutyczny. Przez 11 tygodni osoba monitoruje swoje picie poprzez codzienne wypełnianie arkusza samoobserwacji i otrzymuje na bieżąco informacje zwrotne.

Każdy tydzień związany jest z samodzielną pracą terapeutyczną nad różnymi tematami ważnymi w ograniczaniu picia alkoholu.

Ćwiczenia obejmują między innymi:

- analizę i pogłębianie rozumienia powodów sięgania po alkohol i niekorzystnych aspektów z tego wynikających,
- poznanie własnych motywów sprzyjających pozytywnej zmianie,
- naukę przydatnych umiejętności w analizowaniu i podejmowaniu pożądanых zmian;
- poszukiwanie alternatywnych zachowań zamiast picia,
- ustalenie planu ograniczania picia wraz z jego późniejszym monitoringiem.

Uczestnik angażuje się w interaktywne ćwiczenia wydobywające motywacje do zmiany swojego zachowania i wprowadza zachowania najlepsze dla określonych przez siebie celów zmiany.

Najważniejsze informacje z podsumowań arkusza i wniosków z ćwiczeń są gromadzone w schowku uczestnika, z którego może wygenerować treści w pdf i przesłać do swojego terapeuty.

Pomocnym dla użytkownika jest bezpośredni dostęp z poziomu aplikacji i strony www do kalkulatora zamieniającego ilość i jakość wypitego alkoholu na porcje standardowe oraz do bazy wiedzy, w której znajdują się bezpośrednie porady i innych aspektów spożywania alkoholu.



Po kolejnych trzech miesiącach uczestnik – jeśli wyrazi zgodę – otrzyma propozycje monitorowania zmiany, uzyskując informacje o dynamice zmian od momentu rozpoczęcia udziału w programie E-POP, poprzez moment zakończenia 11 tygodni terapeutycznych i po 6 miesiącach od podjęcia pracy w programie E-POP.



E-POP pomoże Ci **przyjrzeć się**
swojemu **picciu alkoholu,**
osiągnąć sukces w jego
ograniczeniu



Zastosowane metody mają
udowodnioną **skuteczność**

Uczestnictwo jest **anonimowe i**
nieodpłatne



Aplikacja i platforma E-POP (E – Program Ograniczania Picia) powstała we współpracy Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych z Uniwersytetem Jagiellońskim Collegium Medicum. Projekt pt. „Utworzenie, obsługa i promocja platformy e-terapii oraz aplikacji telefonicznej wspierającej ograniczenie spożywania alkoholu” (nr SAP K/PBI/000096), realizowany przez Zakład Psychologii Lekarskiej Katedry Psychiatrii UJ CM, jest dofinansowany ze środków na realizację zadań z zakresu zdrowia publicznego określonych w Narodowym Programie Zdrowia na lata 2016-2020.

Źródło: Zespół E-POP / PARPA / CWR