

E-POP - Program Ograniczenia Picia

written by Mariusz Chruściel | 9 maja 2024



nieodpłatna aplikacja na smartfona, która pomaga ograniczyć picie alkoholu

Platforma internetowa oraz aplikacja E-POP jest narzędziem wspierającym samoleczenie osób pijących problemowo, zainteresowanych uzyskaniem pomocy nakierowanej na ograniczenie spożywania alkoholu opracowanym przez Uniwersytet Jagielloński **Collegium Medicum**.

Udział w programie jest **anonimowy, dobrowolny i nieodpłatny**. Możesz w każdej chwili może wycofać się z udziału w programie. Aplikacja oferuje **trzy etapy** uczestniczenia w programie oddziaływań terapeutycznych.

Etap I

Polega na zapoznaniu się z podstawowymi informacjami dotyczącymi programu oraz problematyki nadużywania alkoholu. Możesz wypełnić także kwestionariusze pozwalające poznać ich sposób picia.

Oprócz wypełnienia testu AUDIT, możesz zanalizować swoje picie na podstawie stworzonej na potrzeby programu przesiewowej Skali Problemowego Picia (SPP) opartej na klasyfikacji DSM-5. Otrzymasz wstępną informację zwrotną oraz propozycję udziału w programie poprzez zalogowanie się.

Etap II

Pełna informacja zwrotna, dostaniesz m.in. zestawienie korzyści i strat wynikających z picia alkoholu, prezentację swojego picia na tle ogólnej populacji, analizę czynników pomagających w dokonaniu zmiany.

Etap III ma charakter terapeutyczny.

Przez 11 tygodni możesz monitorować swoje picie poprzez codzienne wypełnianie arkusza samoobserwacji i dzięki temu otrzymasz na bieżąco informację czy twój sposób picia mieści się w granicach o niskim ryzyku szkód zdrowotnych według WHO.

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 pożądaných zmian;
- poszukiwanie alternatywnych zachowań zamiast picia,
- ustalenie planu ograniczania picia wraz z jego późniejszym monitoringiem.

Pamiętaj, nigdy nie jest za późno, aby spróbować coś zmienić w swoim życiu. Program ograniczania picia może Ci pomóc. **Zapraszamy!**

źródło:

<https://e-pop.cm-uj.krakow.pl>

<https://e-pop.pl>