

E-POP: nieodpłatna aplikacja na smartfona, która pomaga ograniczyć picie alkoholu

W dzisiejszych czasach powszechny jest dostęp do aplikacji pomocnych właściwie w każdej dziedzinie życia. Od teraz również w walce z nadmiernym spożywaniem alkoholu. PARPA, we współpracy z Uniwersytetem Jagiellońskim Collegium Medicum, opracowała nowoczesny mobilny Program Ograniczania Picia. Składa się on z aplikacji E-POP raz platformy internetowej www.e-pop.pl.

Jak wskazują autorzy aplikacji, E-POP ma pomagać przyjrzeć się swojemu picciu 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.

Tworzone przez Państwową Agencję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych programy ograniczania picia są propozycją głównie dla osób pijących alkohol w sposób szkodliwy, które nie są uzależnione od alkoholu. Zdaniem PARPY, nowe technologie stwarzają ciekawe możliwości w kontekście pomocy również dla osób pijących problemowo. Odpowiedzią jest właśnie aplikacja E-POP, która pozwala na dotarcie do tej grupy osób, która – z jednej strony – nie chce korzystać z leczenia odwykowego, ale z drugiej – ma potrzebę zmiany w zakresie zachowań alkoholowych. Nie oznacza to jednak, że E-POP jest skierowana tylko do nich. Z aplikacji mogą korzystać także osoby uczestniczące w [programach ograniczania picia w placówkach odwykowych](#).

Korzystanie z platformy

Aplikacja oferuje trzy etapy uczestnictwa w programie. Konto założone za pośrednictwem smartfona jest zintegrowane z tym w wersji komputerowej, dlatego można korzystać z obu platform jednocześnie.

1 etap: Zapoznanie się z informacjami na temat programu oraz samej problematyki nadużywania alkoholu. Osoby chcące korzystać z E-POPu muszą wypełnić kwestionariusz pozwalający poznać ich sposób picia. Składa się on z dwóch części. Pierwszą jest test AUDIT opracowany przez WHO, drugą analiza picia na podstawie stworzonej na potrzeby programu przesiewowej Skali Problemowego Picia (SPP). Po wprowadzeniu danych pojawia się wstępna informacja zwrotna oraz możliwość zalogowania, która równa się chęci udziału w programie.

2 etap: Rozpoczyna się po zalogowaniu. Osoba otrzymuje wówczas pełną informację zwrotną, czyli m.in. zestawienie korzyści i strat wynikających z picia alkoholu, prezentację picia osoby na tle ogólnej populacji czy też wykaz czynników pomagających w dokonaniu zmiany. Dane przedstawione są na wykresach i w kolorach, co ułatwia ich zrozumienie i prawidłowe odczytanie.

3 etap: Jego wymiar jest już ściśle terapeutyczny. Program zaplanowano na 11 tygodni, w czasie których zadaniem osoby korzystającej z platformy jest codzienne monitorowanie własnego spożycia alkoholu i wypełnianie arkusza samoobserwacji. Ponadto powinna także

rozwiązywać interaktywne ćwiczenia motywujące do zmiany zachowania. Jednocześnie użytkownik otrzymuje na bieżąco informacje zwrotne na temat tego, czy jego sposób picia mieści się w granicach niskiego ryzyka szkód zdrowotnych wg. WHO.

W każdym tygodniu osoba korzystająca z E-POPu skupia się na innych obszarach. Są to ćwiczenia skoncentrowane między innymi na analizie:

- analizie i pogłębianiu rozumienia powodów sięgania po alkohol,
- analizie rozumienia niekorzystnych aspektów z tego wynikających,
- poznawaniu własnych motywów sprzyjających zmianie,
- nauce przydatnych umiejętności pomocnych w podejmowaniu pożądanых zmian,
- poszukiwaniu alternatywnych dla picia zachowań,
- ustaleniu planu ograniczania picia i jego przestrzegania na dalszym etapie.

Wszystkie zebrane dane zapisywane są w tzw. schowku, do którego można zaglądać. Możliwe jest również wygenerowanie pliku w formacie pdf, co może być przydatne podczas spotkań indywidualnych z terapeutą lub w czasie terapii grupowej. Przygotowano także przewodnik dla terapeutów, którzy mogą w ten sposób korzystać z treści i ćwiczeń znajdujących się z programie.

W czasie „bycia w programie” i korzystania z aplikacji, jej użytkownicy mogą korzystać także z kalkulatora pozwalającego przeliczać ilość wypitego alkoholu na porcje standardowe. Otrzymują także dostęp do bazy wiedzy, w której znajdują się porady i inne treści związane ze spożywaniem alkoholu.

Jeśli po zakończeniu programu uczestnik wyrazi zgodę, po trzech miesiącach otrzyma propozycje monitorowania zmiany poprzez kolejne wypełnienie skali SPP. To pozwoli zaobserwować dynamikę zmian od momentu przystąpienia do programu E-POP, przez 11 tygodni jego trwania aż po okres pół roku po jego zakończeniu.

Źródła:

<https://e-pop.pl>

http://www.tuiw.pl/images/pdf/2019/Terapia_UiW_6_2019.pdf