

---

# Aplikace v telefonu poslouží k odvykání kouření i v Česku

---

## Aplikace v telefonu poslouží k odvykání kouření i v Česku

Speciální aplikaci pro mobilní telefony, která má sloužit jako pomocník pro odvykání kouření, testuje nyní výzkumný tým Kliniky adiktologie 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze. Program, jež vyvinuli vědci v Norsku, kde již s úspěchem funguje, nyní přizpůsobují českým podmínkám a zkoumají v pilotní studii. Vedoucí týmu Mgr. Adam Kulhánek představil dosavadní výsledky na 5. Evropském kongresu duševního zdraví (5th European Conference on Mental Health – ECMH).



„Aplikace je jakýmsi interaktivním průvodcem člověka, který se snaží zbavit závislosti na tabáku. Například mu klade otázky, zda si dnes zapálil cigaretu nebo zda na ni měl chuť, ale překonal ji, jaké měl při tom pocity. K dispozici jsou i rady, jak se zachovat, když má kuřák nutkání si zapálit nebo když mu někdo nabízí cigaretu. Mimo jiné radí rovněž při problémech s přibíráním hmotnosti či s abstinenčními příznaky,“ vysvětluje Mgr. Kulhánek. Podle něj je výhodou snadná dostupnost na rozdíl od ambulantní léčby závislosti, kdy kuřák musí do ambulance fyzicky přijít, zatímco v mobilním telefonu nebo tabletu má pomocníka při odvykání po ruce. Nyní běží pilotní studie a dalším krokem bude studie efektivity on-line intervence. Pokud půjde všechno podle plánu, mohli by se kuřáci dočkat běžného využívání aplikace do pěti let. Mgr. Kulhánek realizuje studii ve spolupráci s norským Centrem pro výzkum závislostí při Univerzitě v Oslu. Partnerem 5. Evropského kongresu duševního zdraví byl 1. lékařská fakulta UK, záštitu nad ním převzal děkan 1. LF UK prof. MUDr. Aleksi Šedo, DrSc. Na přípravě a zajištění akce se podílí Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze, Spolek mediků českých a Česká asociace studentů adiktologie.