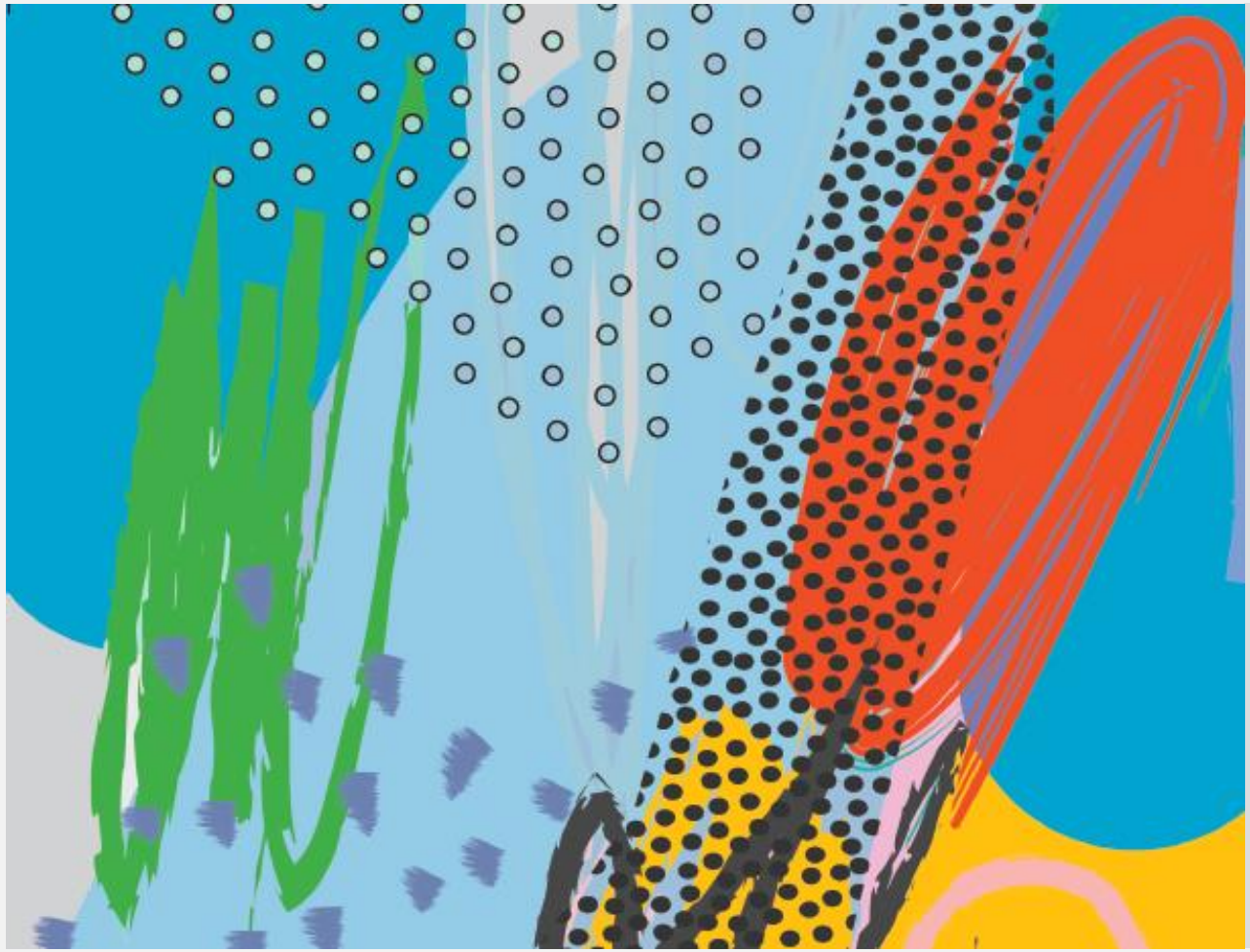


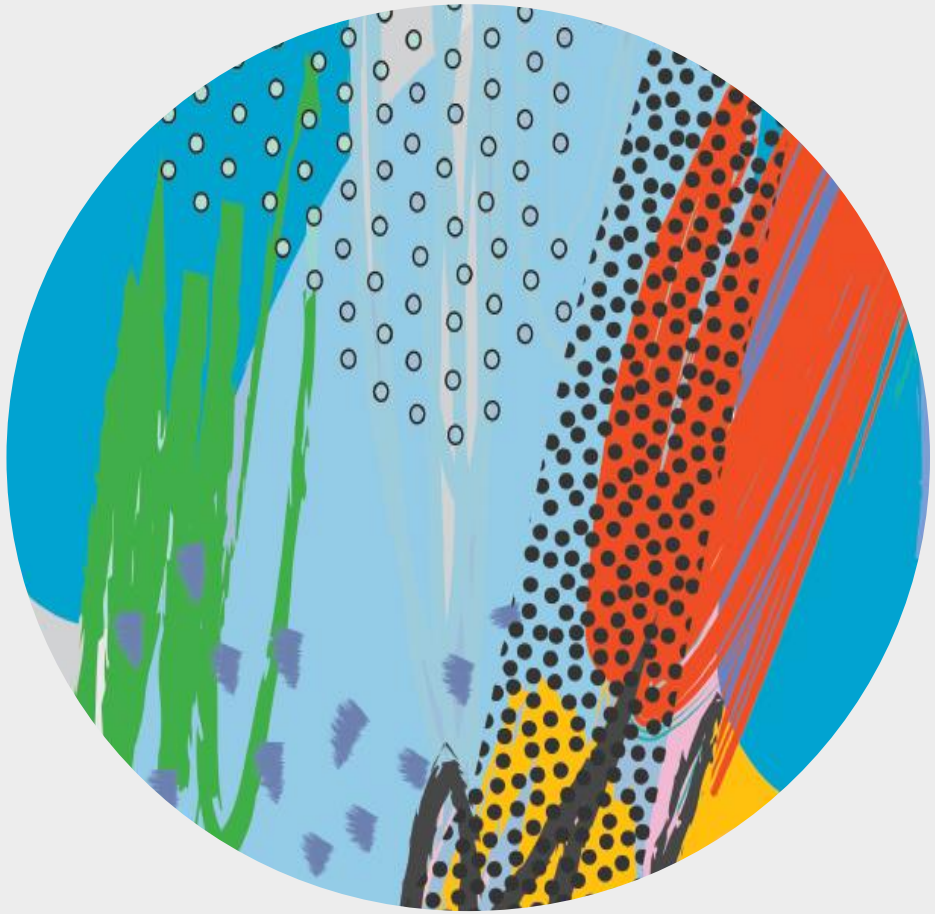
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10

ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ & ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΣΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ

Συγγραφέας

Σωτηρία Μακαρώνη
Ψυχολόγος Υγείας MSc Υπ. Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ,
Επιστ. Υπεύθυνη, Κέντρο Πρόληψης Εξαρτήσεων & Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας «ΠΡΟΝΟΗ», Δήμος Κηφισιάς - ΟΚΑΝΑ

SMOKE FREE GREECE
Pierce Darce Alba 1875
Institute of Public Health
George D. Behrakis RESEARCH LAB HELLENIC CANCER SOCIETY



Σύνοψη

- Εφηβεία και Κάπνισμα
- Η Εξελικτική Πορεία του Καπνίσματος
- Η Πορεία προς την Εξάρτηση από το Κάπνισμα
- Για ποιους Λόγους οι Έφηβοι Καπνίζουν;
- Παράγοντες που Επηρεάζουν το Κάπνισμα
- Τύποι Παρεμβάσεων Πρόληψης του Καπνίσματος
- Θεωρητικό Πλαίσιο Παρεμβάσεων Πρόληψης του Καπνίσματος στο Χώρο του Σχολείου
- Αξιολόγηση Προγραμμάτων στο χώρο του Σχολείου

Εφηβεία και Κάπνισμα Ι.

Η **εφηβεία** είναι η αναπτυξιακή φάση στην οποία τυπικά ξεκινά, συνήθως, ο **πειραματισμός** με το κάπνισμα, με αποτέλεσμα αυξημένες πιθανότητες **έναρξης καπνίσματος**

Όσο **πιο αργά** γίνει η **έναρξη του καπνίσματος**, τόσο **μειώνονται** οι **πιθανότητες εξάρτησης** από τη νικοτίνη

Οι περισσότεροι καπνιστές (**88.2%**) ξεκινούν το κάπνισμα **πριν τα 18 έτη**, με μέσο όρο έναρξης τα **15 - 16 έτη**

Περίοδος ανάπτυξης που χαρακτηρίζεται από αξιοσημείωτες εγκεφαλικές αλλαγές, υψηλά επίπεδα συναισθηματισμού, παρορμητικότητας και ριψοκίνδυνες συμπεριφορές

Ο πειραματισμός με ουσίες:

- Συνδέεται με την προσπάθεια αυτονόμησης, ανεξαρτησίας και επανάστασης απέναντι στην εξουσία
- Τρόπος να είναι κανείς δημοφιλής και αποδεκτός από τους συνομηλίκους, ανάπτυξης μιας αίσθησης «ταυτότητας» και ωριμότητας

Εφηβεία και Κάπνισμα ΙΙ.

Στη βάση μίας λανθασμένης αντίληψης, η χρήση καπνού ή αλκοόλ δημιουργεί την εντύπωση ότι μπορεί κανείς να κατακτήσει όλους τους παραπάνω αναπτυξιακούς στόχους

Η Εξελικτική Πορεία του Καπνίσματος

Η εξέλιξη του μη-καπνιστή σε εξαρτημένο καπνιστή αναπτύσσεται μέσω μίας πολυ-σταδιακής διαδικασίας που περιλαμβάνει 6 στάδια:

1. Προ-περίσκεψη
2. Προετοιμασία
3. Έναρξη
4. Πειραματισμός
5. Τακτική χρήση
6. Εξάρτηση/ εθισμός

Στάδια Ανάπτυξης Καπνίσματος στην Εφηβεία Ι.

SMOKE FREE GREECE
Institute of Public Health
George D. Behrakis RESEARCH LAB HELLENIC CANCER SOCIETY

Η Πορεία προς την Εξάρτηση από το Κάπνισμα ΙΙ.

Στάδιο προ-περίσκεψης	Στάδιο προετοιμασίας
Σε αυτή την φάση οι νέοι δεν έχουν ξεκινήσει σοβαρά να σκέπτονται το κάπνισμα	Σε αυτή την φάση οι μη καπνιστές αρχίζουν να διαμορφώνουν πεποιθήσεις και αντιλήψεις για την χρησιμότητα του καπνίσματος

Η Πορεία προς την Εξάρτηση από το Κάπνισμα ΙΙΙ.

Στάδιο έναρξης

- Οι έφηβοι κάνουν το πρώτο τους τσιγάρο ή τις πρώτες «τζούρες»
- Οι συνομήλικοι ασκούν πολύ μεγαλύτερη επιρροή από τους γονείς

Στάδιο πειραματισμού

- Σταδιακή αύξηση της συχνότητας του καπνίσματος
- Οι έφηβοι και οι νέοι δεν πειραματίζονται απλώς με τον καπνό αλλά και με την εικόνα του εαυτού τους ως καπνιστές
- Αναρωτιούνται και σκέπτονται τα αντιλαμβανόμενα «οφέλη» και συνέπειες που έχει το να είναι κανείς καπνιστής

Η Πορεία προς την Εξάρτηση από το Κάπνισμα IV.

Στάδιο τακτικής χρήσης	Στάδιο εξάρτησης/εθισμού
Οι νέοι καπνίζουν σε μια μη συστηματική, αλλά τακτική βάση σε συνδυασμό με μια ποικιλία καταστάσεων και κοινωνικών σχέσεων	Ο έφηβος έχει αναπτύξει πλέον σωματική και ψυχολογική εξάρτηση από τον καπνό. Καπνίζει καθημερινά σε διαφορετικές καταστάσεις και συνθήκες

Για ποιους λόγους οι Έφηβοι Καπνίζουν;

Το κάπνισμα των εφήβων είναι μια πολυπαραγοντική συμπεριφορά

Παράγοντες
Συνδυασμός βιολογικών, κοινωνικών, ψυχολογικών και περιβαλλοντικών επιρροών

Επίδραση
Λειτουργούν είτε ως παράγοντες κινδύνου είτε ως παράγοντες προστασίας

Παράγοντες που Επηρεάζουν το Κάπνισμα

Κοινωνικοί – Δημογραφικοί
Ηλικία, φύλο
Κοινωνικοοικονομικό επίπεδο οικογένειας
Εθνικότητα
Τόπος διαμονής

Ατομικοί
Γνωσιακοί
Βιολογικοί
Ψυχολογικοί

Περιβαλλοντικοί
Οικογενειακές επιρροές, κάπνισμα συνομηλίκων, μάρκετινγκ
Διαφήμιση
Πρόσβαση/ διαθεσιμότητα του καπνού

Συμπεριφορικοί
Σεξουαλική δραστηριότητα
Χρήση αλκοόλ
Χρήση άλλων ουσιών
Παραβατικότητα

Τύποι Παρεμβάσεων Πρόληψης του Καπνίσματος

Επικεντρωμένη πρόληψη
(Selective prevention)

Καθολική Πρόληψη
(Universal Prevention)

Ενδεδειγμένη Πρόληψη
(Indicated prevention)

Θεωρητικό Πλαίσιο Παρεμβάσεων Πρόληψης του Καπνίσματος στο Χώρο του Σχολείου Προσεγγίσεις

- Ορθολογιστικές ή Βασιζόμενες στο έλλειμμα πληροφοριών
- Ψυχο-συναισθηματικές ή Ανάπτυξης κοινωνικής επάρκειας
- Εστιασμένες στις κοινωνικές επιρροές
- Συνδυαστικές
- Εστιασμένες στην πολιτική του σχολείου
- Πολυ-επίπεδες

Αξιολόγηση Προγραμμάτων στο Χώρο του Σχολείου

Αποτελεσματικότερη προσέγγιση	Μη αποτελεσματικές προσεγγίσεις
Συνδυάζει το μοντέλο ανάπτυξης κοινωνικών δεξιοτήτων και δεξιοτήτων αντίστασης στις κοινωνικές επιρροές	• Τα προγράμματα εκπαίδευσης που εστιάζουν μόνο σε δεξιότητες αντίστασης στην πίεση των κοινωνικών επιρροών • Τα προγράμματα που βασίζονται στην ενημέρωση-πληροφόρηση για το κάπνισμα

Αποτελεσματικά Σχολικά Προγράμματα

Χαρακτηριστικά παρεμβάσεων

- Διαδραστικές τεχνικές
- Κοινωνικές επιρροές
- Εκμάθηση κοινωνικών δεξιοτήτων
- Έμφαση σε δεξιότητες αντίστασης & γνωσιακής επεξεργασίας (κανονιστική εκπαίδευση)
- Αποδόμηση μηνυμάτων από ΜΜΕ
- Τουλάχιστον 15 συναντήσεις

Πλαίσιο εφαρμογής

Σχολείο

Υπεύθυνοι υλοποίησης

Εκπαιδευτικοί
Επαγγελματίες Υγείας
Συνομήλικοι

Εφαρμογή σε συνδυασμό με μέτρα στην κοινότητα

- Μέρος μιας συνολικής προσέγγισης
- Προσαρμοσμένα στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα και στις ανάγκες διάφορων πολιτισμικών ομάδων
- Χρήση νέων τεχνολογιών και ηλεκτρονικών ΜΜΕ

Παρεμβάσεις στην Οικογένεια

- Η συμπεριφορά των γονέων αναδύεται ως ένας σημαντικός παράγοντας στη διαμόρφωση της συμπεριφοράς των εφήβων απέναντι στο κάπνισμα

- Οι παρεμβάσεις στοχεύουν σε:
  - ✓ αλλαγή συμπεριφοράς, γνώσεων και αντιλήψεων γονέων σχετικά με το κάπνισμα
  - ✓ Αλλαγή καπνιστικής συμπεριφοράς άλλων μελών της οικογένειας (γονείς και αδέλφια)
  - ✓ Ενίσχυση και βελτίωση της επικοινωνίας και αλληλεπίδρασης των μελών της οικογένειας

Δράσεις για Γονείς

Εκπαίδευση και πληροφόρηση γύρω από το κάπνισμα

Αποστολή/διανομή **ενημερωτικού υλικού** στους γονείς

Συμμετοχή σε **δίκτυα υποστήριξης** με άλλους γονείς, με στόχο την αλλαγή της πολιτικής στο σχολείο

Εκμάθηση δεξιοτήτων επικοινωνίας και γενικότερα δεξιοτήτων που σχετίζονται με τον γονεϊκό ρόλο και τη διαχείριση της συμπεριφοράς των παιδιών

Παρεμβάσεις Πρόληψης στο Ευρύτερο Κοινωνικό Πλαίσιο

Αποτελούν πλέον μέρος της ευρύτερης πολιτικής πολλών χωρών παγκοσμίως, λόγω της αποτελεσματικότητάς τους

Πολλαπλές, συντονισμένες δράσεις που υποστηρίζουν τον αγώνα για την πρόληψη του καπνίσματος

- Εφαρμογή αντικαπνιστικών πολιτικών (όριο ηλικίας για την αγορά καπνού, ρυθμιστικά μέτρα που παίρνει μια κοινότητα ή μια κοινωνία συνολικά για την απαγόρευση του καπνού σε δημόσιους χώρους)
- Φορολόγηση και αύξηση των τιμών
- Καμπάνιες των ΜΜΕ
- Εξειδικευμένα σχολικά προγράμματα

Συμπεράσματα Ι.

Οι προσπάθειες για την πρόληψη του καπνίσματος πρέπει να αντιμετωπίζουν το σύνολο των αιτιολογικών παραγόντων

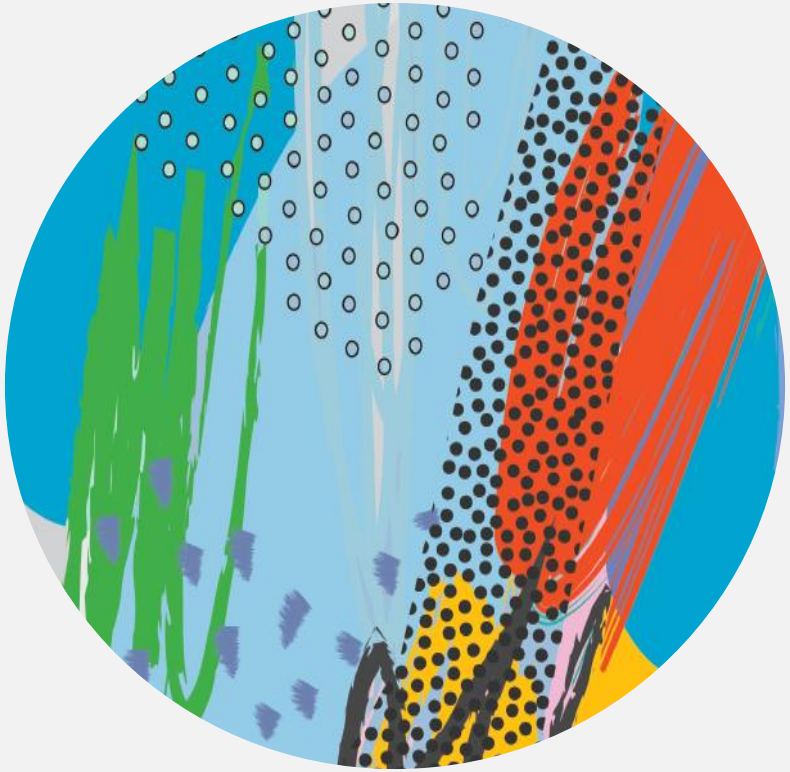
Συνιστάται σχεδιασμός ξεκάθαρης σχολικής πολιτικής για την επιτυχή πρόληψη του καπνίσματος

Για μεγαλύτερη επιτυχία τα σχολικά προγράμματα πρόληψης του καπνίσματος, πρέπει να ξεκινούν νωρίς στο Νηπιαγωγείο & Δημοτικό

Συμπεράσματα ΙΙ.

Απαιτούνται συντονισμένες, πολυσύνθετες παρεμβάσεις, που να συνδυάζουν αλλαγές σε κοινοτικό και εθνικό επίπεδο

- Σχολικά προγράμματα
- Ξεκάθαρη σχολική πολιτική
- Παρεμβάσεις στους γονείς
- Προγράμματα διακοπής καπνίσματος
- Καμπάνιες στα ΜΜΕ
- Εφαρμογή της νομοθεσίας για το κάπνισμα
- Αύξηση της φορολόγησης στην τιμή του καπνού



SMOKE FREE GREECE

Institute of Public Health

George D. Behrakis RESEARCH LAB HELLENIC CANCER SOCIETY