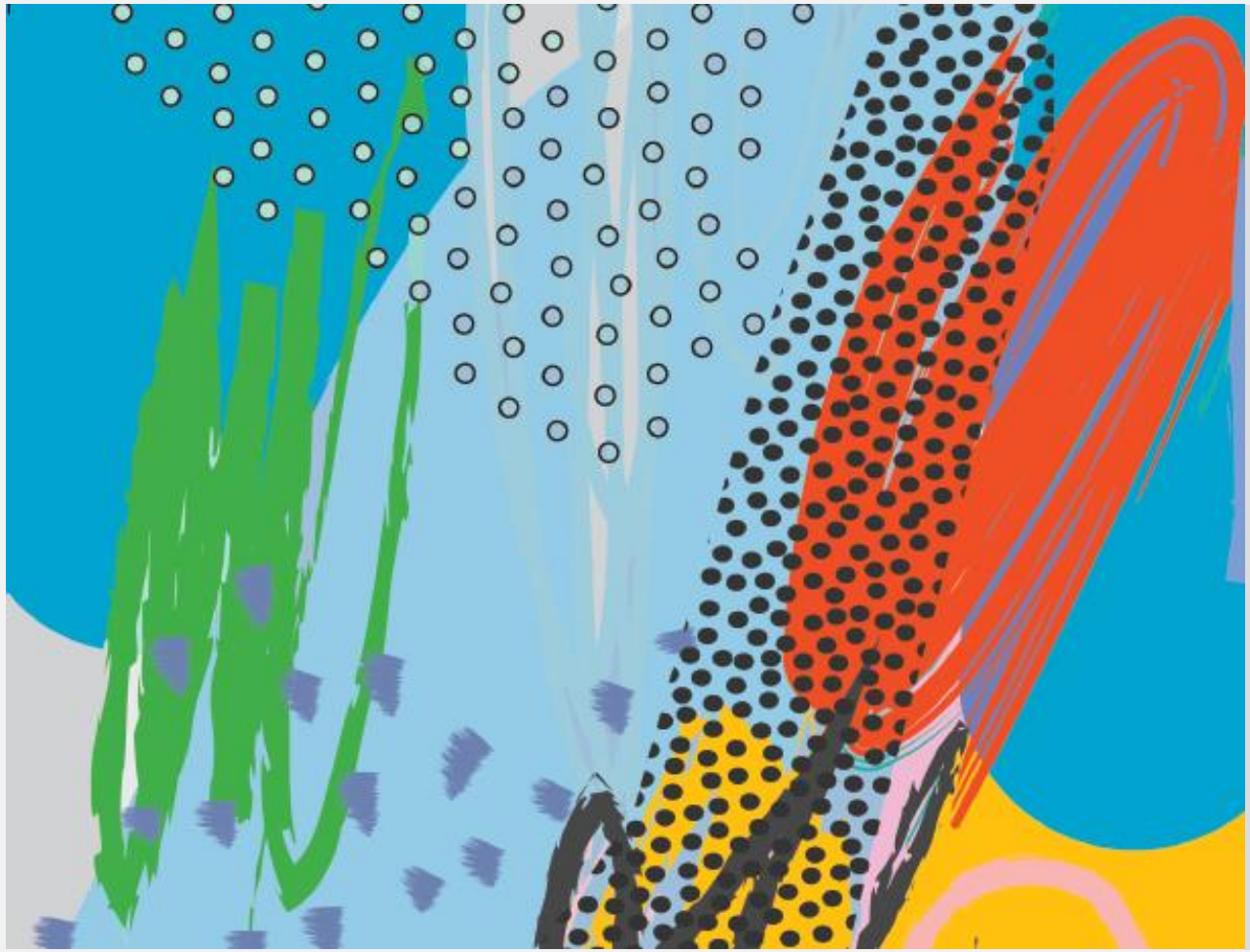


ΚΕΦΑΛΑΙΟ

11

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

Συγγραφέας

Αρχοντούλα Αλεξάκη – Αναστασοπούλου

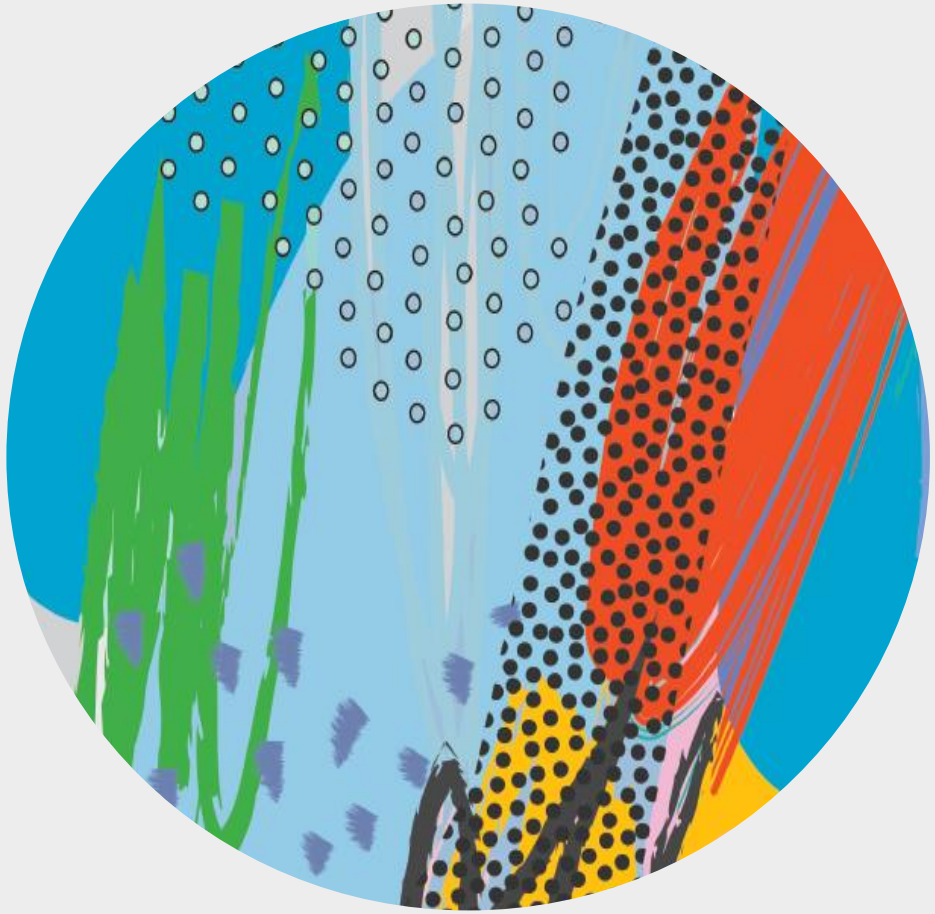
Κοινωνική Λειτουργός, Ψυχοθεραπεύτρια –Επιστημονικό Στέλεχος Πρόληψης, Κέντρο Πρόληψης Εξαρτήσεων & Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Δήμου Κηφισιάς - ΟΚΑΝΑ «ΠΡΟΝΟΗ»

SMOKE FREE GREECE

Pierce Darce Alba 1875 THE AMERICAN COLLEGE OF GREECE

Institute of Public Health

George D. Behrakis RESEARCH LAB HELLENIC CANCER SOCIETY



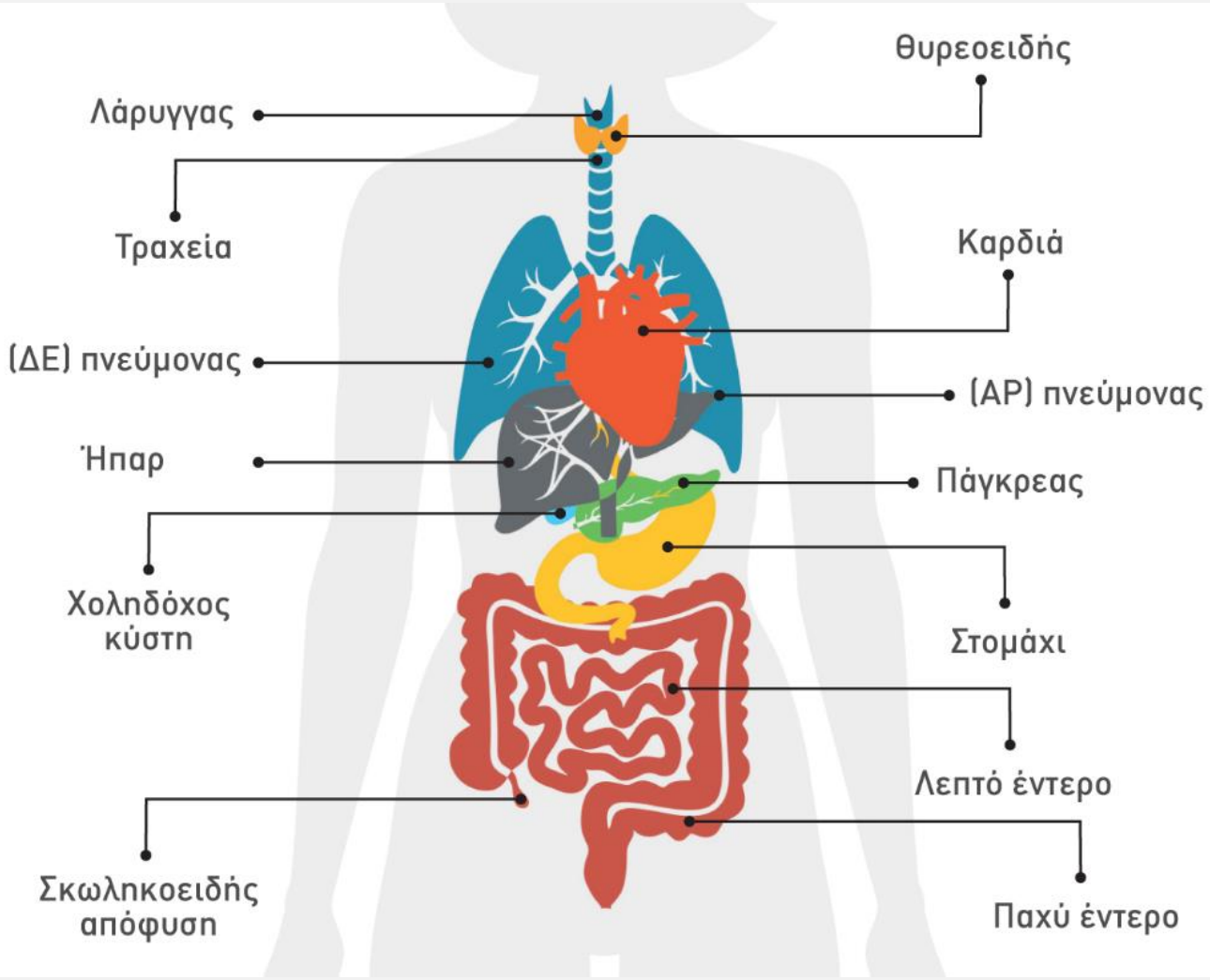
Σύνοψη

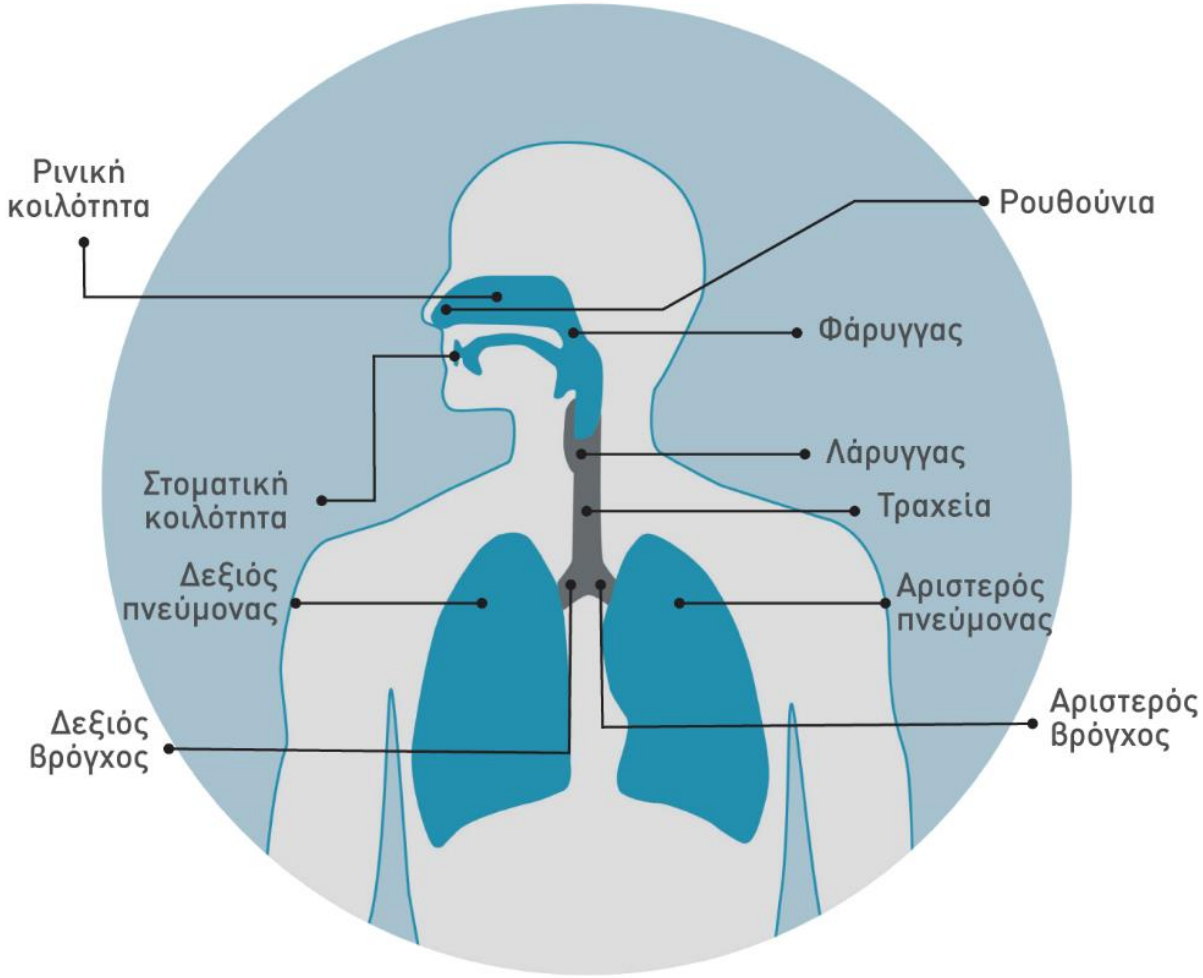
- Ορισμός της Εξάρτησης
- Συνέπειες από το κάπνισμα
- Χημικές ουσίες του Τσιγάρου
- Νικοτίνη
- Πείραμα με Τσιγάρο
- Συνέπειες Καπνίσματος στους Πνεύμονες
- Γιατί Καπνίζει ένα Άτομο;
- Η περίπτωση της Μαρίας
- Διαφήμιση
- Τι μπορώ να κάνω εγώ;

Εξάρτηση

- **Εξάρτηση** η κατάσταση κατά την οποία ο οργανισμός συνηθίζει σε μια ουσία, και δεν μπορεί να λειτουργήσει φυσιολογικά αν δεν χρησιμοποιήσει την ουσία αυτή
- Η **εξάρτηση** μπορεί να είναι σωματική ή ψυχολογική

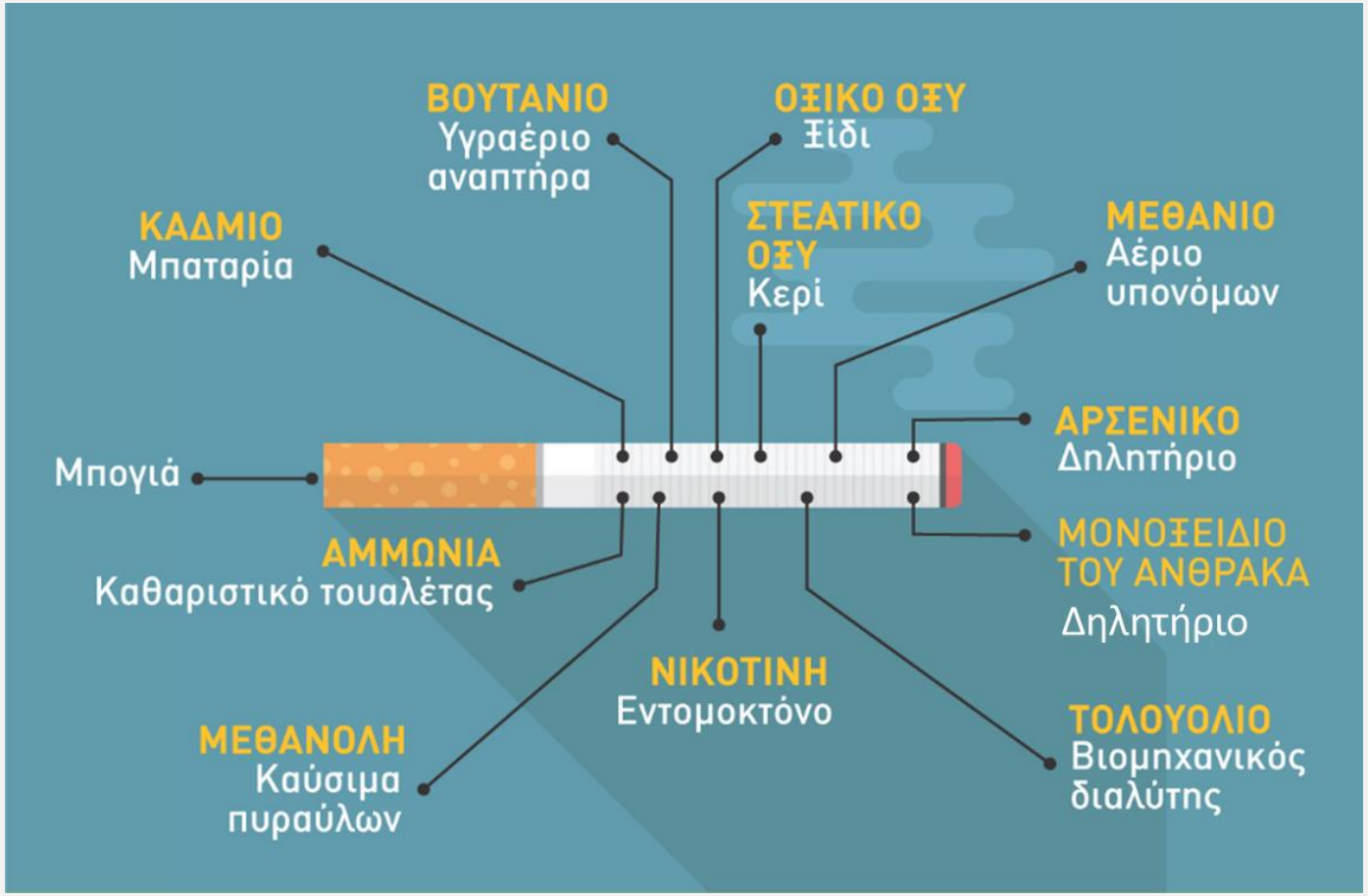
Συνέπειες από το κάπνισμα





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

Τσιγάρο: 7.000 χημικές ουσίες…



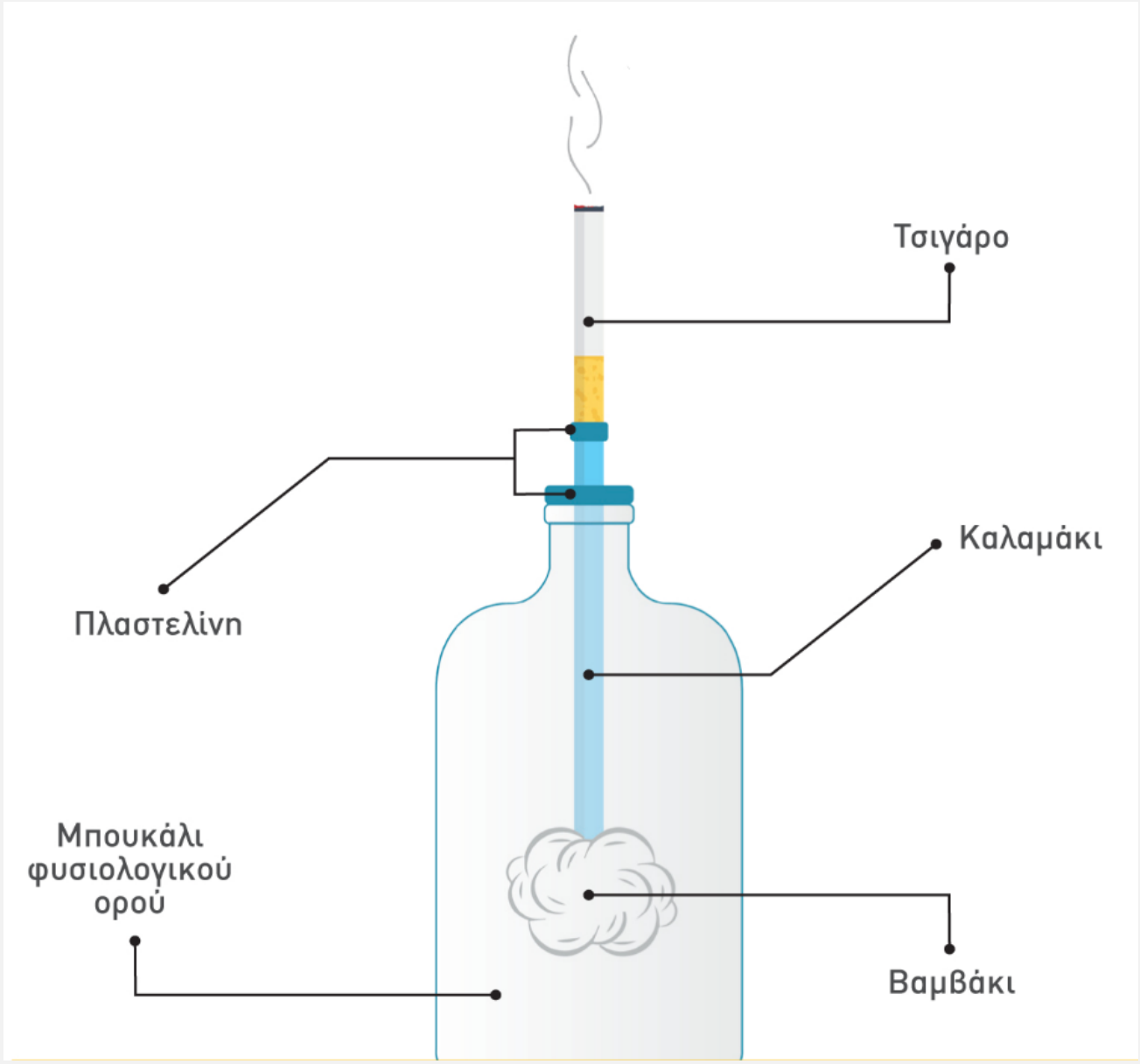
«Ποια πιστεύετε ότι είναι η πιο εθιστική χημική ουσία;»

Η **νικοτίνη** είναι μία εξαιρετικά βλαβερή χημική ουσία, γιατί εμποδίζει τους ανθρώπους να σταματήσουν το κάπνισμα

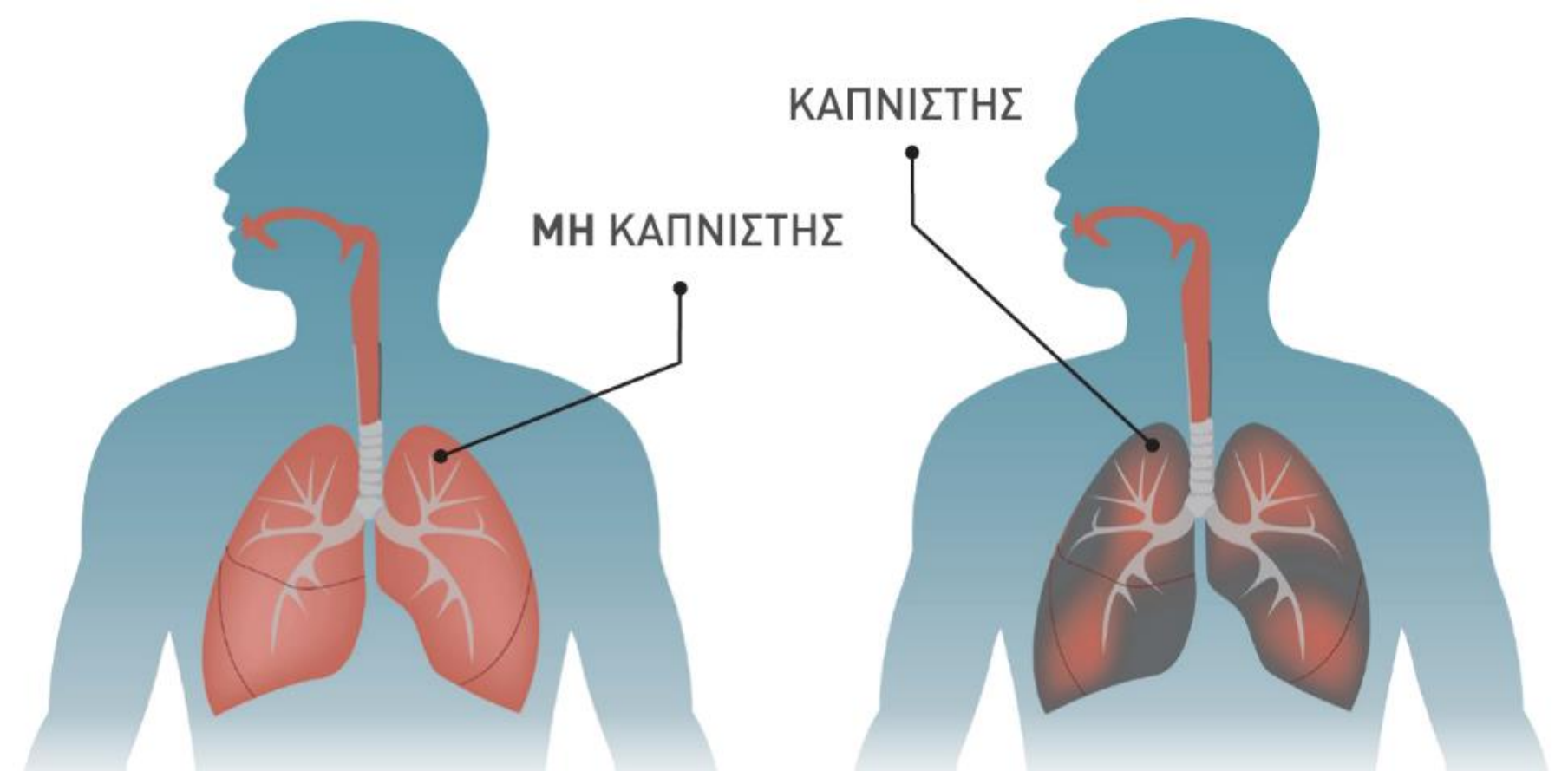
Οι άνθρωποι που καπνίζουν είναι **εξαρτημένοι από τη νικοτίνη, χωρίς να το συνειδητοποιούν**

Η **νικοτίνη** κατατάσσεται στην **3η θέση των ναρκωτικών** ουσιών μετά την **ηρωίνη** και την **κοκαΐνη** (ως προς την εξάρτηση)

Πείραμα με τσιγάρο



Συνέπειες Καπνίσματος στους Πνεύμονες



Γιατί Καπνίζει ένα Άτομο;

Κοινωνικό - Πολιτιστικό Περιβάλλον

Κοινωνικές Τάσεις

Πολιτισμός

Εθνικότητα

ΜΜΕ

Θρησκεία

Προώθηση Τσιγάρου

Διαθεσιμότητα

Κόστος

Προσωπικό Περιβάλλον

Σχέσεις

Κοινωνική Υποστήριξη

Φίλοι

Κοινωνικές δραστηριότητες

Σχολείο

Οικογένεια

Ατομικά Χαρακτηριστικά

Κοινωνικές Δεξιότητες, Αυτοεκτίμηση, Στάσεις & Πεποιθήσεις, Προσωπικότητα, Φύλο, Απόψεις για το Κάπνισμα, Αυτο-εικόνα, Γνώσεις

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

Η Περίπτωση της Μαρίας

Η Μαρία δεν έχει καπνίσει ποτέ της.

Την περασμένη εβδομάδα, η Μαρία επέστρεφε στο σπίτι μετά το σχολείο με τη μεγαλύτερη αδερφή της, την Ελένη και τις φίλες της αδερφής της.

Οι φίλες της Ελένης άναψαν δύο τσιγάρα, καθώς περπατούσαν και είπαν στη Μαρία να δοκιμάσει κι εκείνη ένα. Της είπαν πως είναι σε μια παρέα με μεγάλες και γι' αυτό πρέπει να κάνει ό,τι κάνουν οι μεγάλες.

Εξάλλου, κανείς δε θα μάθαινε ότι κάπνισε...

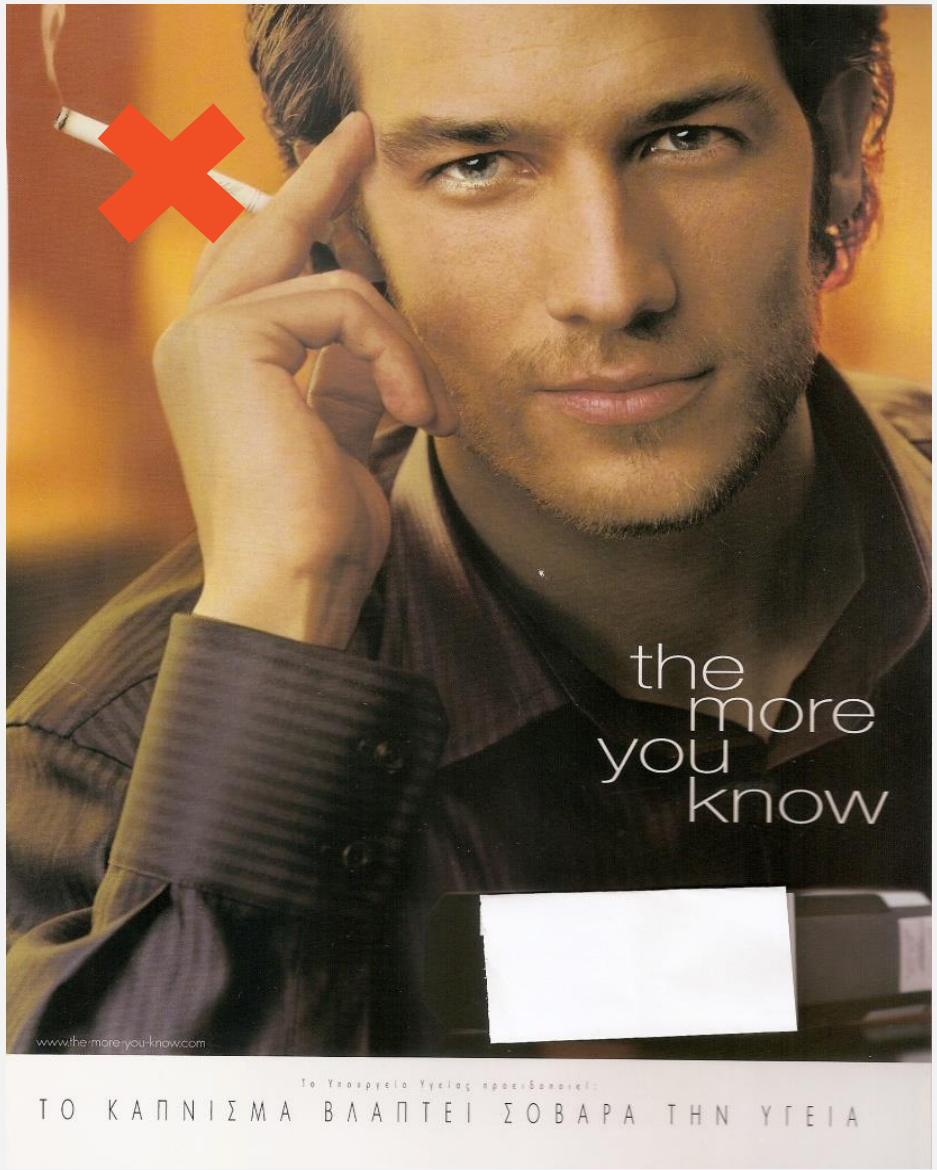
Η Δύναμη της Διαφήμισης

Οι φίλοι σας δεν είναι οι μόνοι που μπορεί να σας πιέσουν να καπνίσετε

Οι άνθρωποι που φτιάχνουν τα τσιγάρα θέλουν πολύ να καπνίζετε, για να αγοράζετε τα τσιγάρα τους και να τους κάνετε πλούσιους

Χρησιμοποιούν παραπλανητικές διαφημίσεις, δίνοντας στους νέους την εντύπωση πως το κάπνισμα κάνει τους ανθρώπους λαμπερούς και γοητευτικούς

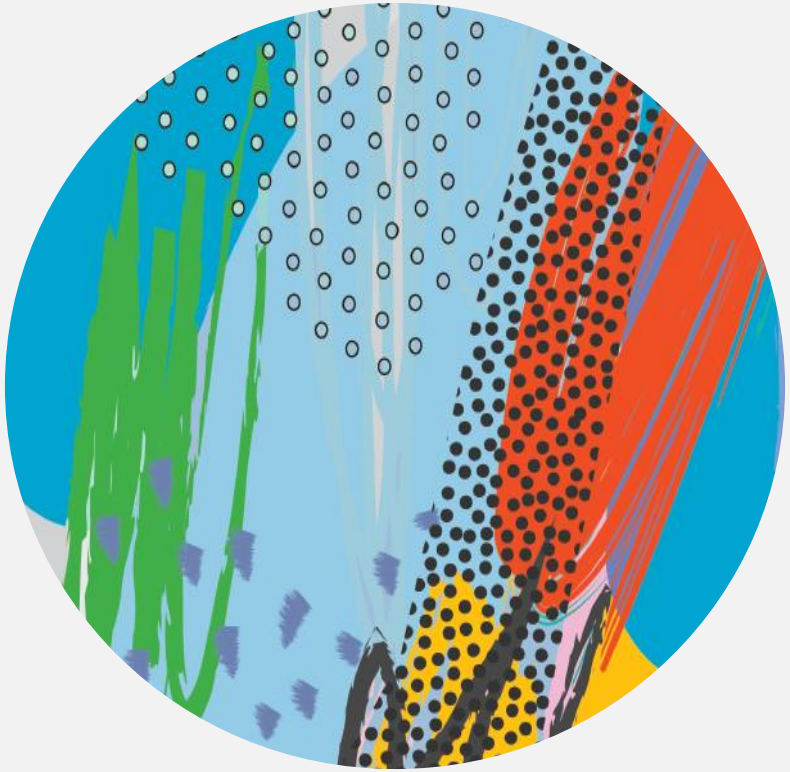
Διαφήμιση


the more you know
www.the-more-you-know.com
ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΒΛΑΠΤΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Τι μπορώ να κάνω εγώ;

- Υπόσχομαι εγώ και οι φίλοι μου ότι δε θα καπνίσουμε ποτέ
- Να γίνω πρεσβευτής για μια ζωή χωρίς τσιγάρο: Να μιλήσω για το κάπνισμα στους γονείς, στα αδέρφια και στους φίλους μου
- Να κάνω εργασίες και να τις παρουσιάσω στο σχολείο μου
- Να πιστεύω στον εαυτό μου

Τι άλλο θα μπορούσαμε να προσθέσουμε;



SMOKE FREE GREECE

Institute of Public Health

George D. Behrakis RESEARCH LAB HELLENIC CANCER SOCIETY