



ΚΕΦΑΛΑΙΟ

12

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ  
ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗΣ  
ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟ  
ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ  
ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ - ΛΥΚΕΙΟΥ

Συγγραφέας

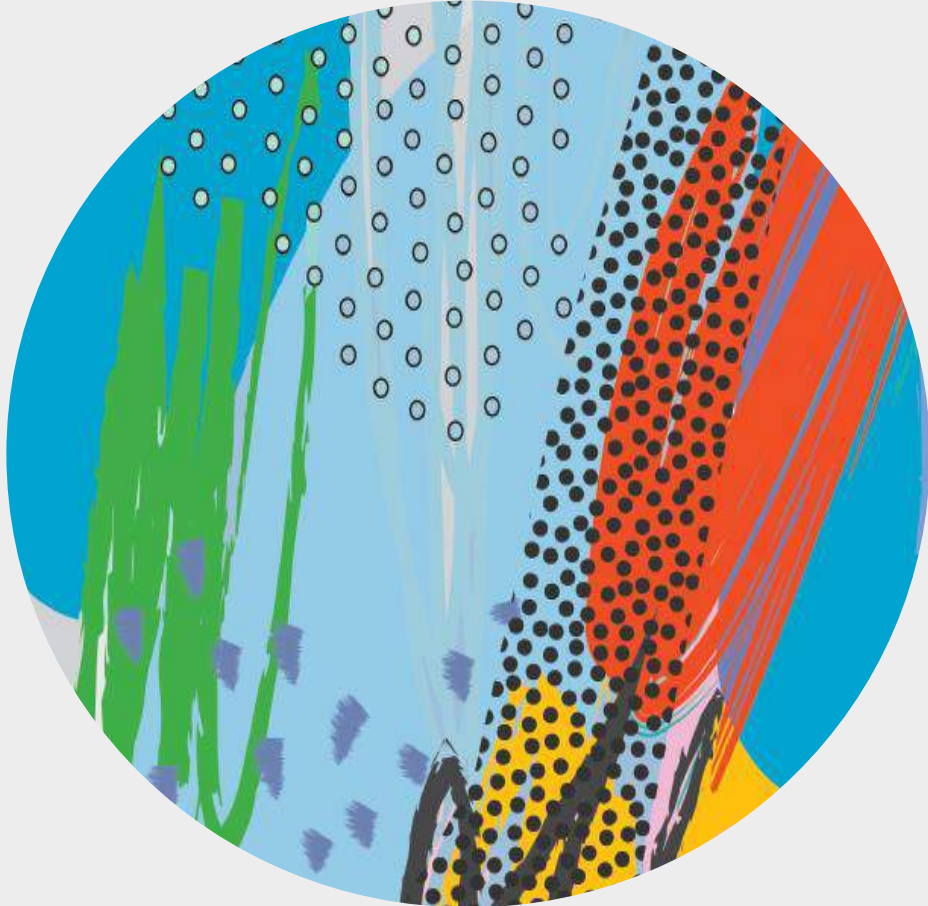
**Βασιλική Αλεξάκη**

Κοινωνική Λειτουργός, Ψυχοθεραπεύτρια – Σύμβουλος Εξαρτήσεων Νέων,  
Επιστημονικό Στέλεχος στο Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων  
& Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας «Πρόνοη», Δήμος Κηφισιάς – ΟΚΑΝΑ



Institute  
of Public Health

**LB** George D. Behrakis  
RESEARCH LAB  
HELLENIC CANCER SOCIETY



# Σύνοψη Ερωτήσεων

- Πιστεύετε ότι υπάρχει εξάρτηση από το κάπνισμα;
- Γνωρίζετε τι σημαίνει «Εξάρτηση» και ειδικότερα πως συσχετίζεται με το κάπνισμα;
- Γνωρίζετε εάν το τσιγάρο περιέχει κι άλλες χημικές ουσίες, εκτός από τη νικοτίνη;
- Γνωρίζετε ποιες είναι οι συνέπειες του καπνίσματος;
- Γνωρίζετε ποια είναι τα διάφορα καπνικά προϊόντα;
- Πιστεύετε ότι οι περισσότεροι ή οι λιγότεροι νέοι και νέες της ηλικίας σας καπνίζουν;
- Θεωρείτε ότι η διακοπή του καπνίσματος είναι εύκολη υπόθεση;
- Γνωρίζετε πού μπορώ να απευθυνθώ εάν θέλω να σταματήσω το κάπνισμα;
- Η χρήση 2 – 3 τσιγάρων καθημερινά μπορεί να έχει βλαβερές συνέπειες στην υγεία μου;
- Εάν είμαι παθητικός καπνιστής, υπόκειμαι σε βλαβερές συνέπειες για την υγεία μου;
- Η διαφήμιση του τσιγάρου επιτρέπεται;
- Οι καπνιστές μπορούν να καπνίζουν όπου θέλουν;
- Έχετε αναλογιστεί για ποιους λόγους οι άνθρωποι καπνίζουν;
- Ποια είναι η δύναμη της διαφήμισης;



Institute  
of Public Health

**LB** George D. Behrakis  
**RESEARCH LAB**  
HELLENIC CANCER SOCIETY

# Πιστεύετε ότι υπάρχει εξάρτηση από το κάπνισμα;



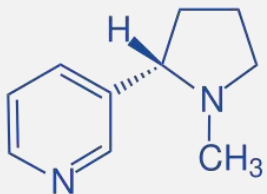
Ναι, το τσιγάρο ή οποιαδήποτε άλλη μορφή καπνίσματος προκαλεί πολύ ισχυρή εξάρτηση και είναι πολύ δύσκολη η διακοπή του



Τα 2/3 των καπνιστών επιθυμούν να διακόψουν το κάπνισμα, ωστόσο τα καταφέρνουν ελάχιστοι



Μόνο 2%-3% των καπνιστών καταφέρνουν να διακόψουν μόνοι τους



Η κύρια αιτία, η οποία δυσκολεύει τους καπνιστές να σταματήσουν το κάπνισμα, είναι η **νικοτίνη**

# Γνωρίζετε τι σημαίνει εξάρτηση και ειδικότερα πως συσχετίζεται με το κάπνισμα;

## Εξάρτηση

Η ανάγκη για συνεχή χρήση συγκεκριμένης χημικής ουσίας με στόχο την αλλαγή της διάθεσής μας (ηρωίνη, κοκαΐνη, αμφεταμίνες, κ.α)

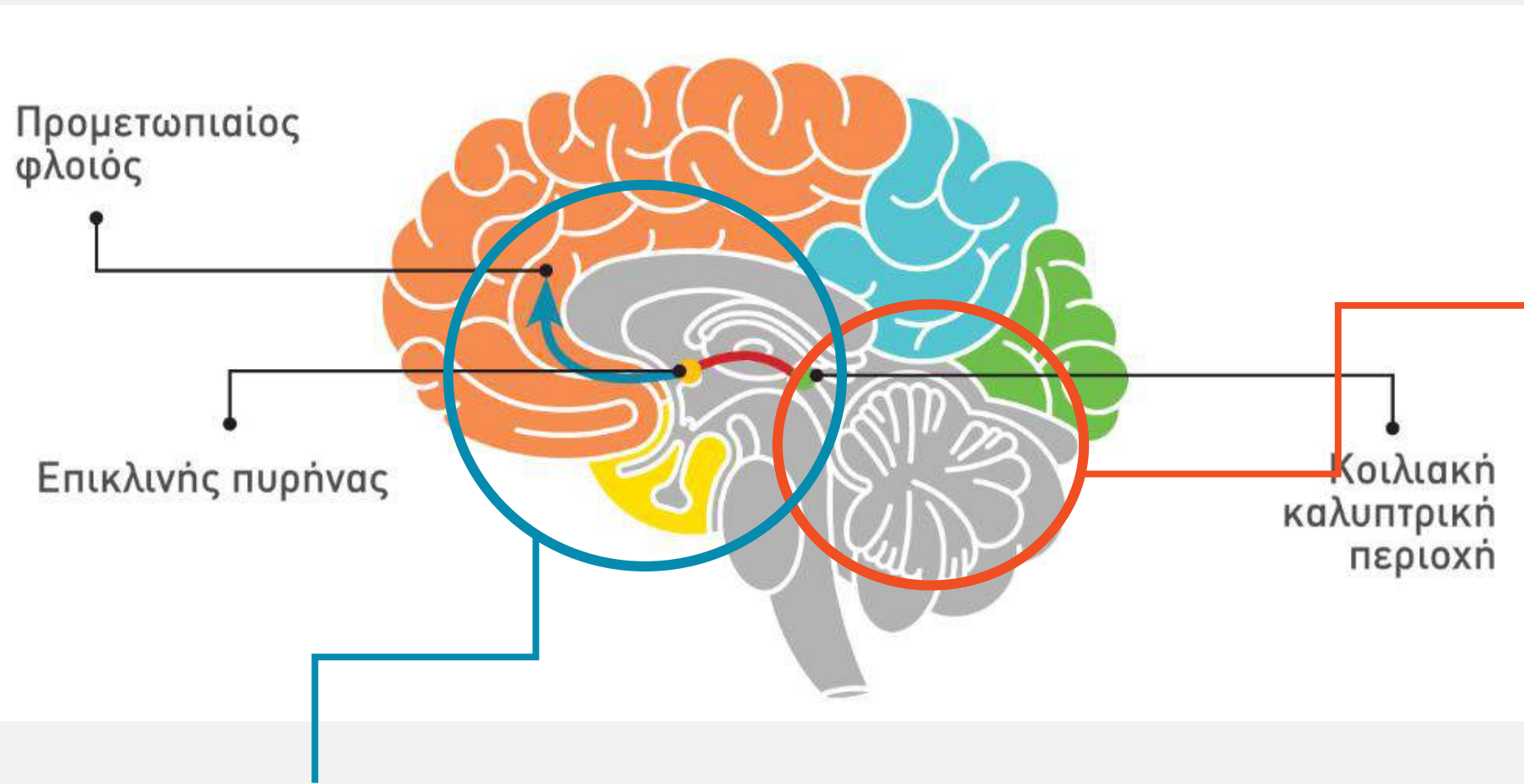
Εξάρτηση από το κάπνισμα είναι κατά βάση σωματική στηρίζεται στη διέγερση και λειτουργία ως δίπολο των εγκεφαλικών κέντρων



Institute  
of Public Health

**LB** George D. Behrakis  
RESEARCH LAB  
HELLENIC CANCER SOCIETY

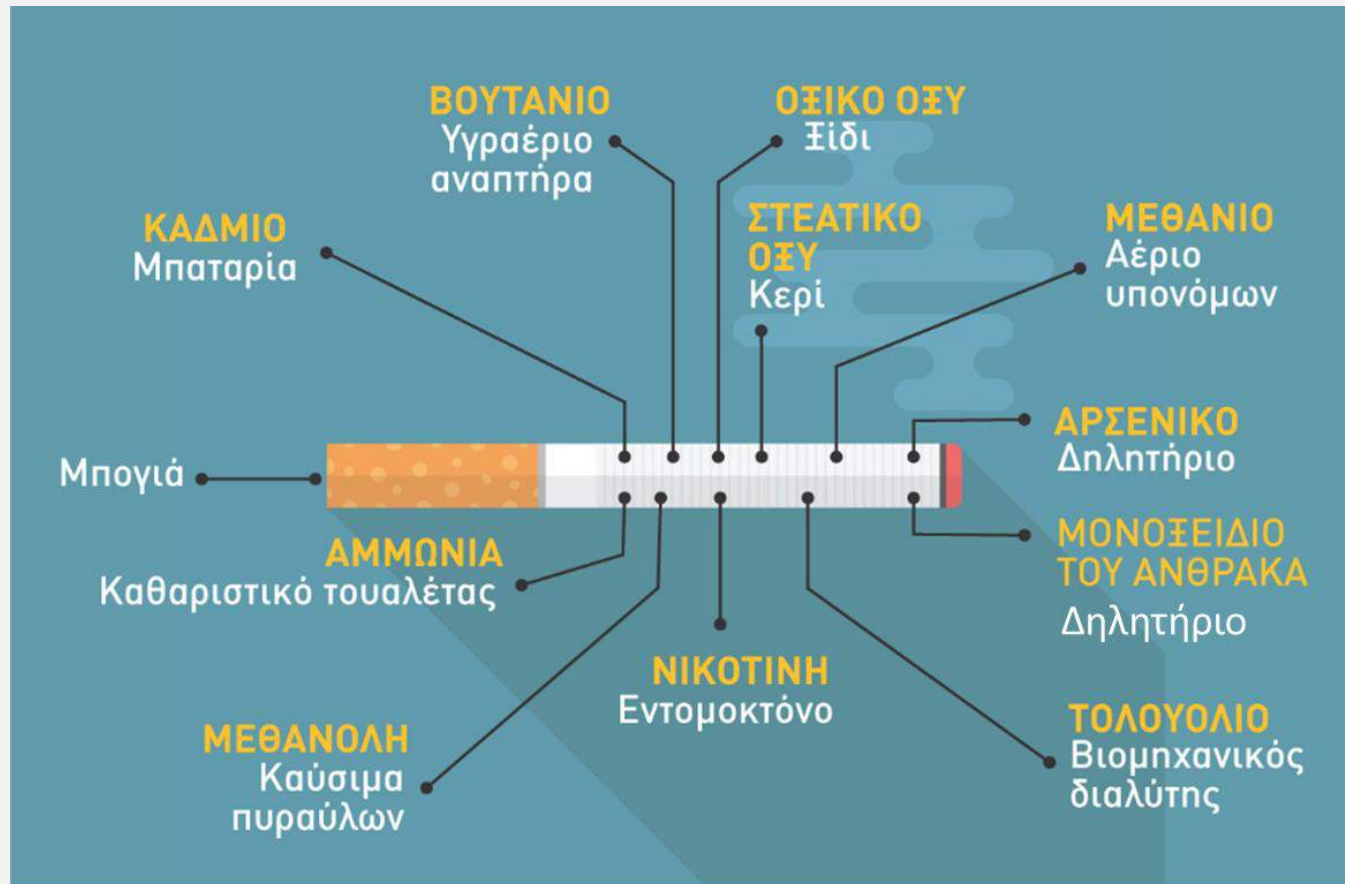
# Φαύλος Κύκλος Εξάρτησης



**Κέντρο της στέρησης** διεγείρεται, όταν έχει πέσει η στάθμη της εξαρτησιογόνου ουσίας στο αίμα με αποτέλεσμα να προκαλείται άγχος και έντονη ανάγκη για χρήση

**Κέντρο της ικανοποίησης** διεγείρεται και προκαλεί ευχαρίστηση, μόλις πάλι ανέβει η στάθμη της ουσίας στο αίμα

# Γνωρίζετε εάν το τσιγάρο περιέχει κι άλλες χημικές ουσίες, εκτός από την νικοτίνη;



- Κάθε τσιγάρο περιέχει περίπου **7.000** επικίνδυνες χημικές ουσίες για την υγεία μας
- Οι **70** είναι καρκινογόνες

# Ενδεικτικά Χημικά Συστατικά του Τσιγάρου Ι.

- **Ακεταλδεΰδη** χρησιμοποιείται στην κατασκευή κόλλας
- **Ακετόνη** κύριο συστατικό στο ξεβαφτικό νυχιών
- **Αμμωνία** χρησιμοποιείται στα απορρυπαντικά τουαλέτας
- **Αρσενικό** χρησιμοποιείται στα εντομοκτόνα
- **Βενζόλιο** εύφλεκτο τοξικό υγρό, χρησιμοποιείται ως διαλύτης και καύσιμο
- **Κάδμιο** χρησιμοποιείται στις μπαταρίες
- **Κυάνιο** χρησιμοποιείται στα ποντικοκτόνα
- **Μονοξείδιο του Άνθρακα** ισχυρό δηλητήριο, παράγωγο καύσης
- **Νικοτίνη** χρησιμοποιείται ως εντομοκτόνο



# Ενδεικτικά Χημικά Συστατικά του Τσιγάρου II.

- **Στυρένιο** χρησιμοποιείται στην παραγωγή συνθετικού καουτσούκ και πλαστικών
- **Τολουένιο** χρησιμοποιείται ως αντικροτικό συστατικό της βενζίνης
- **Υδροξίνη** χρησιμοποιείται ως καύσιμο στους πυράλους και τα αεροσκάφη
- **Φαινόλη** δηλητηριώδες χημικό, χρησιμοποιείται ως απολυμαντικό
- **Φορμαλδεΰδη** χρησιμοποιείται για τη συντήρηση πτωμάτων
- **Χλωριούχο βινύλιο** χρησιμοποιείται για να κατασκευάζονται οι σακούλες σκουπιδιών



Institute  
of Public Health

**LB** George D. Behrakis  
**RESEARCH LAB**  
HELLENIC CANCER SOCIETY



# Γνωρίζετε ποιες είναι οι ήπιες συνέπειες του καπνίσματος;

- Μυρίζουν

- ✓ τα μαλλιά
- ✓ τα ρούχα
- ✓ η αναπνοή



- Κιτρινίζουν

- ✓ τα δόντια
- ✓ τα δάχτυλα

- Επιδερμίδα: σκληρή, τραχιά, με ρυτίδες, γερνάει γρηγορότερα

- Μειώνεται γεύση & όσφρηση

- Αδυναμία συγκέντρωσης

- Απώλεια μνήμης

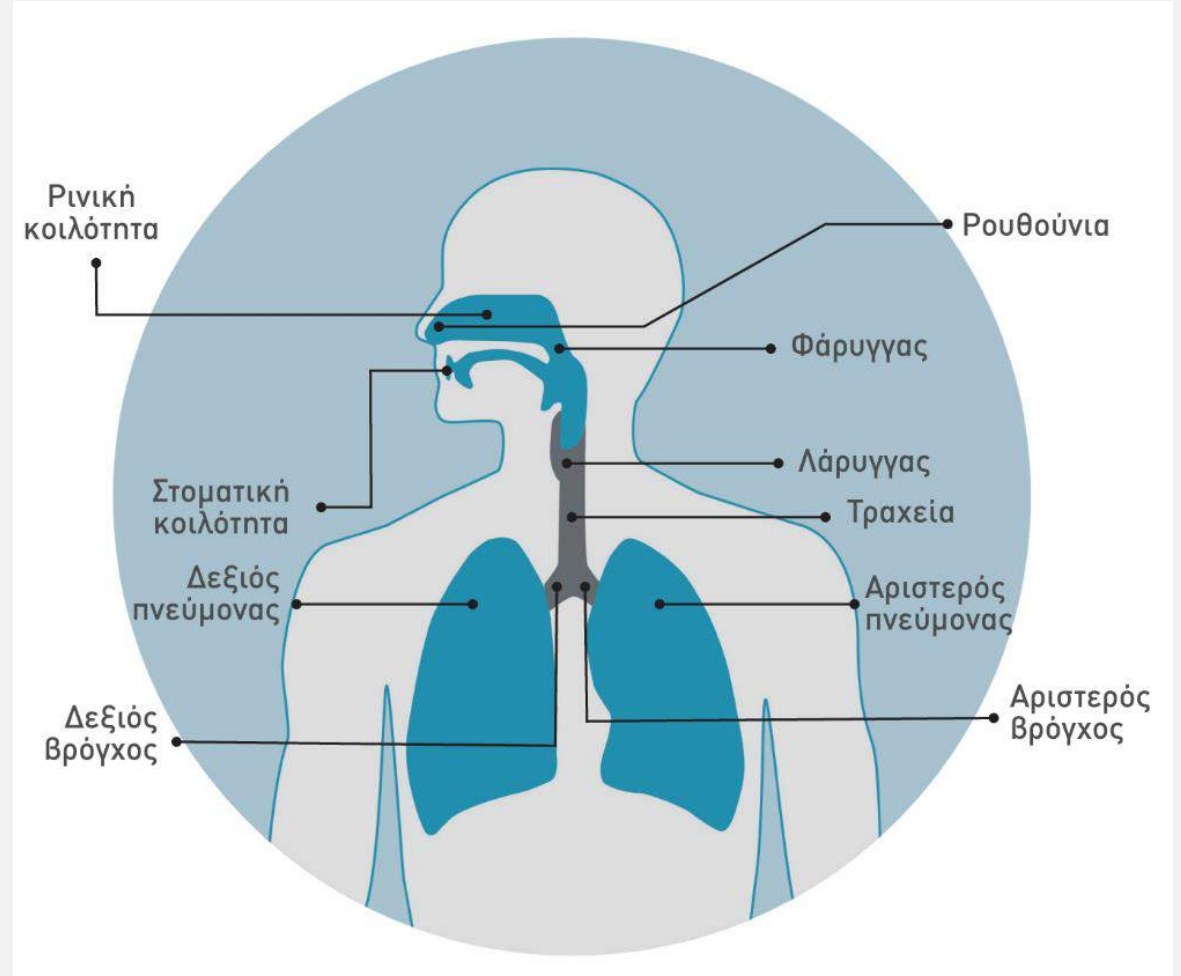
- Είναι αντι-σεξουαλικό

- Έχει οικονομικό κόστος



# Γνωρίζετε ποιες είναι οι πιο σοβαρές συνέπειες του καπνίσματος; I.

- Χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ)
- Πνευμονικό εμφύσημα
- Παρόξυνση άσθματος
- Βλάβες εγκεφαλικών αγγείων
- Καρδιοπάθειες
- Αλλεργίες



# Γνωρίζετε ποιες είναι οι πιο σοβαρές συνέπειες του καπνίσματος; II.

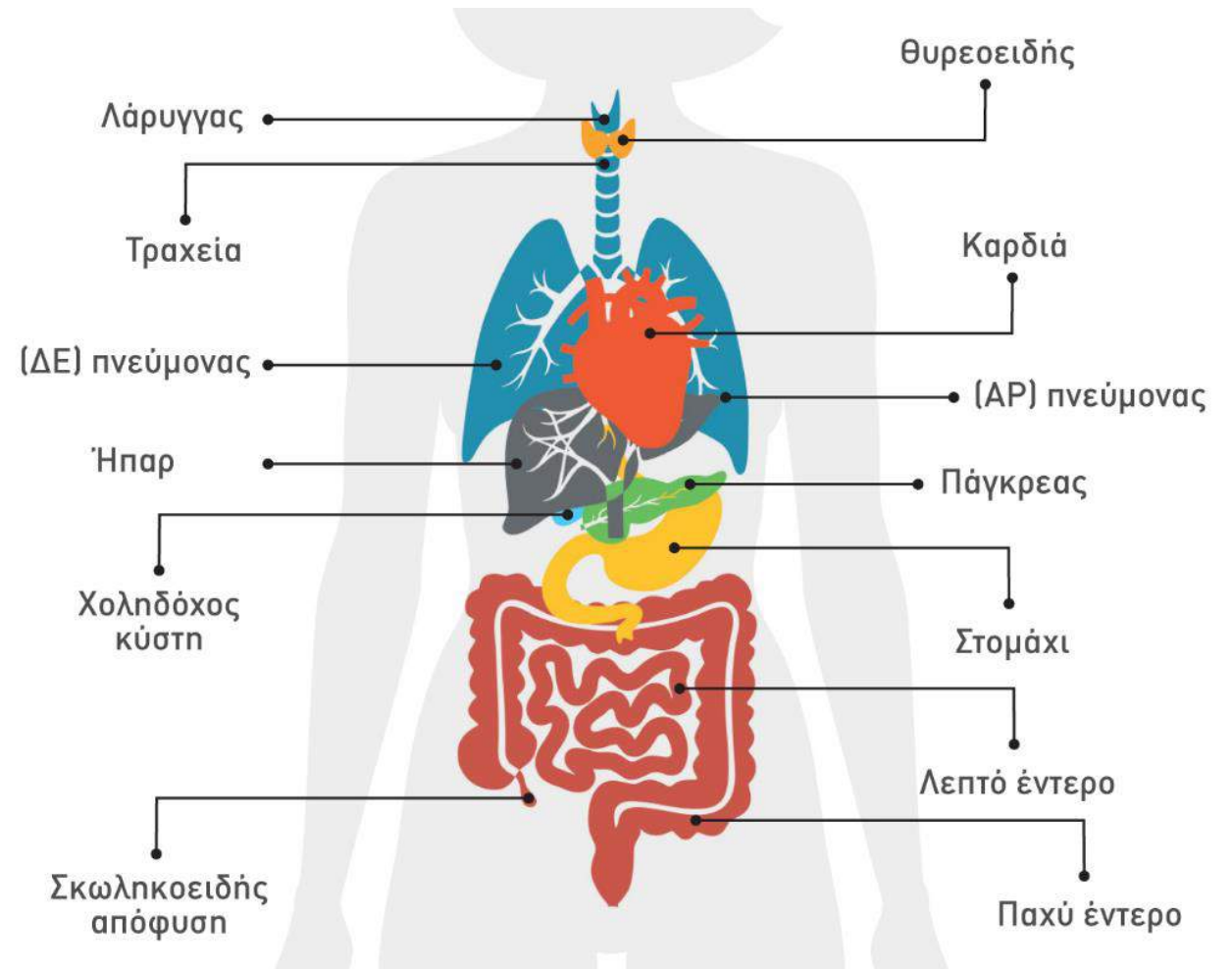
Το κάπνισμα ευθύνεται για το 40% των καρκίνων παγκοσμίως

## Καρκίνος πνεύμονα

- 8.000 άτομα κάθε χρόνο στην Ελλάδα πεθαίνουν από καρκίνο του πνεύμονα,
- το 90% των θανάτων από καρκίνο του πνεύμονα από αυτούς προκαλείται από το κάπνισμα

## Καρκίνος

- ✓ στοματικής κοιλότητας
- ✓ λάρυγγα
- ✓ φάρυγγα
- ✓ οισοφάγου
- ✓ ουροδόχου κύστεως



# Γνωρίζετε ποιες είναι οι πιο σοβαρές συνέπειες του καπνίσματος; III.

- Μείωση **αντοχών** και **φυσικής άμυνας** του οργανισμού
- Προβλήματα **υπογονιμότητας**  
(συστήνεται στα ζευγάρια να διακόψουν το κάπνισμα πριν την προσπάθεια τεκνοποίησης)
- Σύνδρομο «**αιφνιδίου θανάτου**» στα βρέφη
- Προβλήματα σωματικής & νοητικής ανάπτυξης παιδιών
- Κατάποση ενός και μόνο τσιγάρου, μπορεί να προκαλέσει το θάνατο μικρού παιδιού
- Ποσότητα 0,05 γραμμαρίων καθαρής νικοτίνης είναι θανατηφόρα για τον ενήλικα

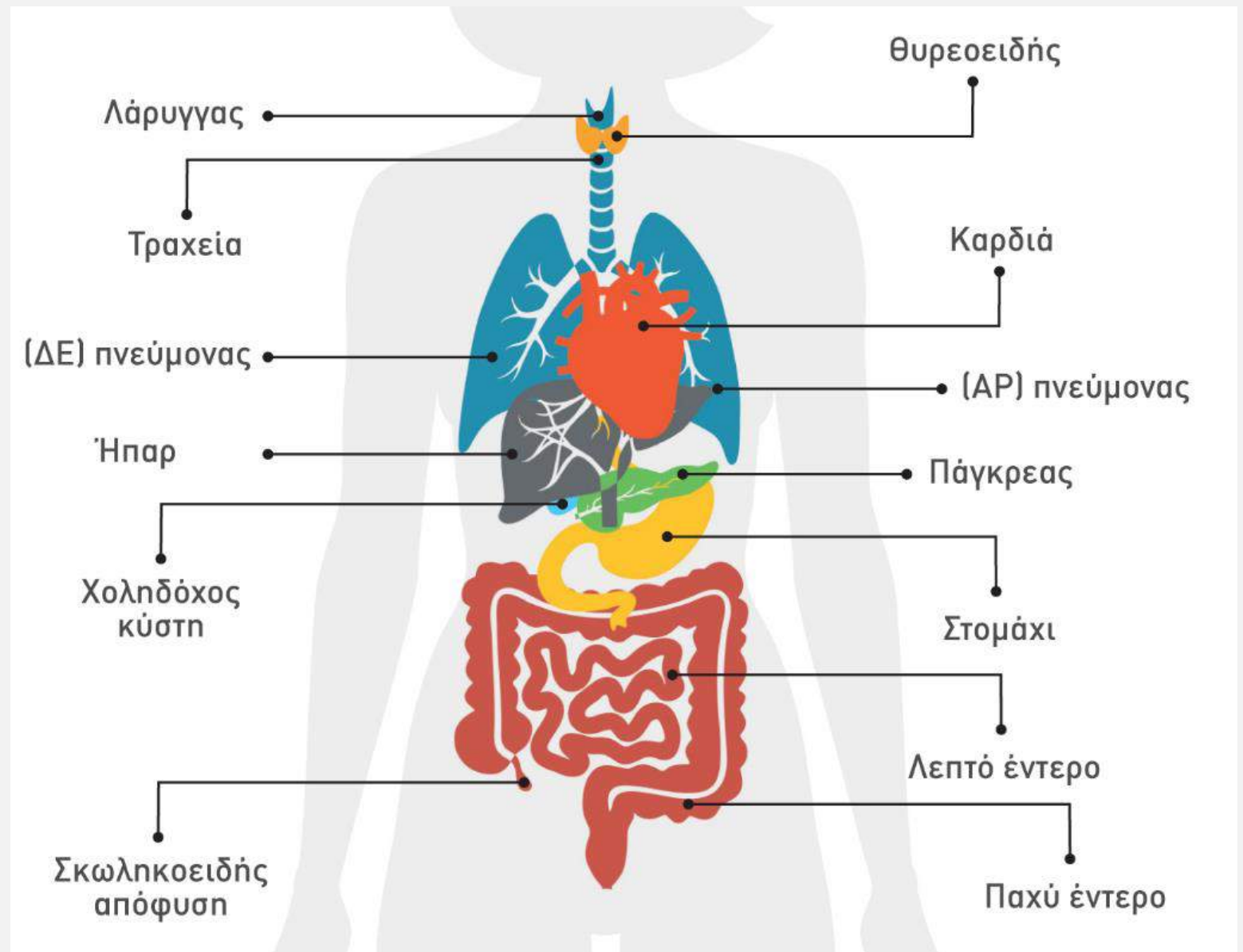
Κάθε τσιγάρο  
αφαιρεί  
**11 λεπτά ζωής**  
από τον καπνιστή



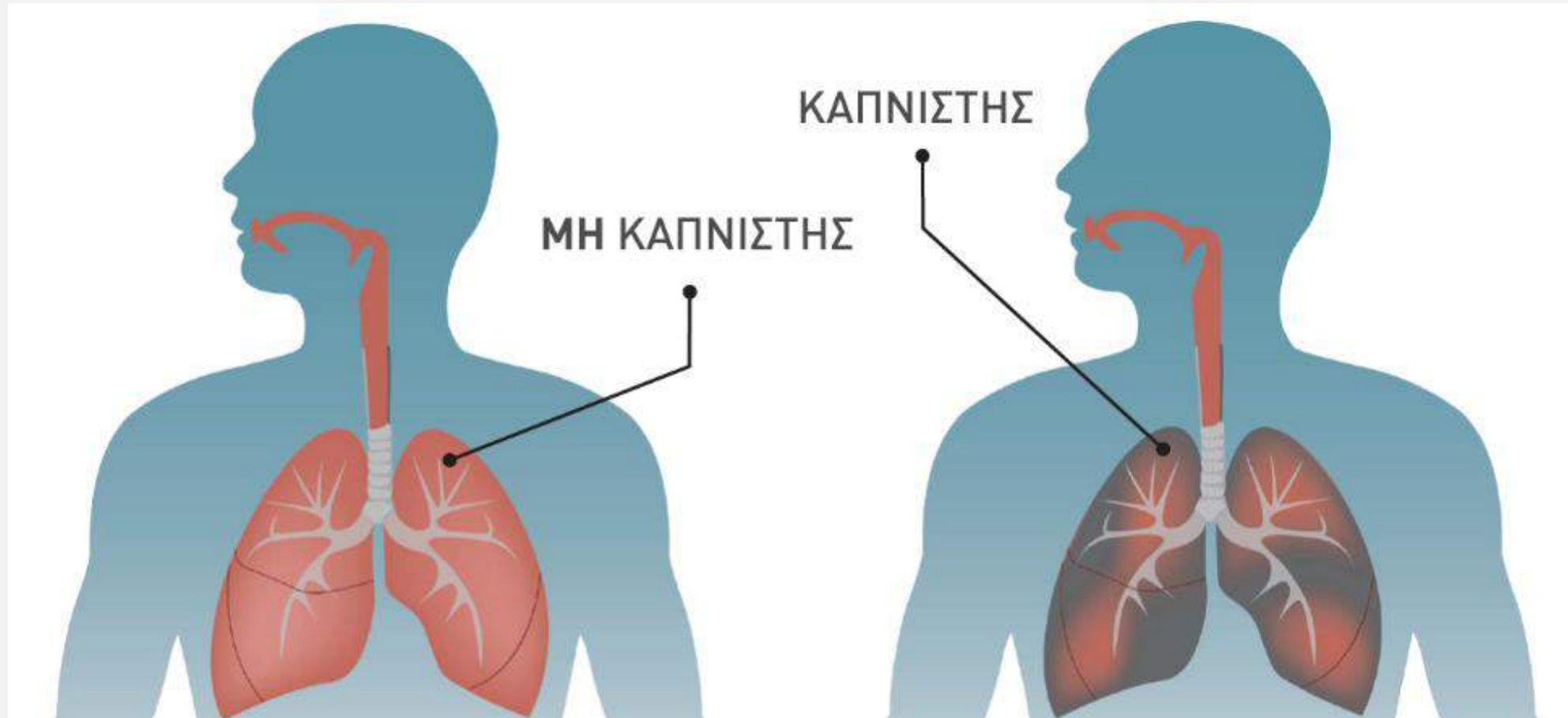
Institute  
of Public Health

**LB** George D. Behrakis  
RESEARCH LAB  
HELLENIC CANCER SOCIETY

# Το Ανθρώπινο Σώμα



# Οι Συνέπειες του Καπνίσματος στους Πνεύμονες



# Γνωρίζετε ποια είναι τα διάφορα καπνικά προϊόντα;

- Τσιγάρο
- Πίπα
- Πούρο
- Ναργιλές

- Καπνός για εισπνοή
- Καπνός για μάσημα
- Ηλεκτρονικό τσιγάρο
- Θερμαινόμενα μη καιόμενα καπνικά προϊόντα



# Πιστεύετε ότι περισσότεροι ή λιγότεροι συνομήλικοί σας καπνίζουν;

2014

Ένας στους δέκα μαθητές ηλικίας  
15-18 ετών ήταν συστηματικός  
καπνιστής στη χώρα μας<sup>1</sup>

2019

Ένας στους επτά μαθητές ηλικίας  
16 – 18 ετών είναι καθημερινός  
καπνιστής στη χώρα μας<sup>2</sup>

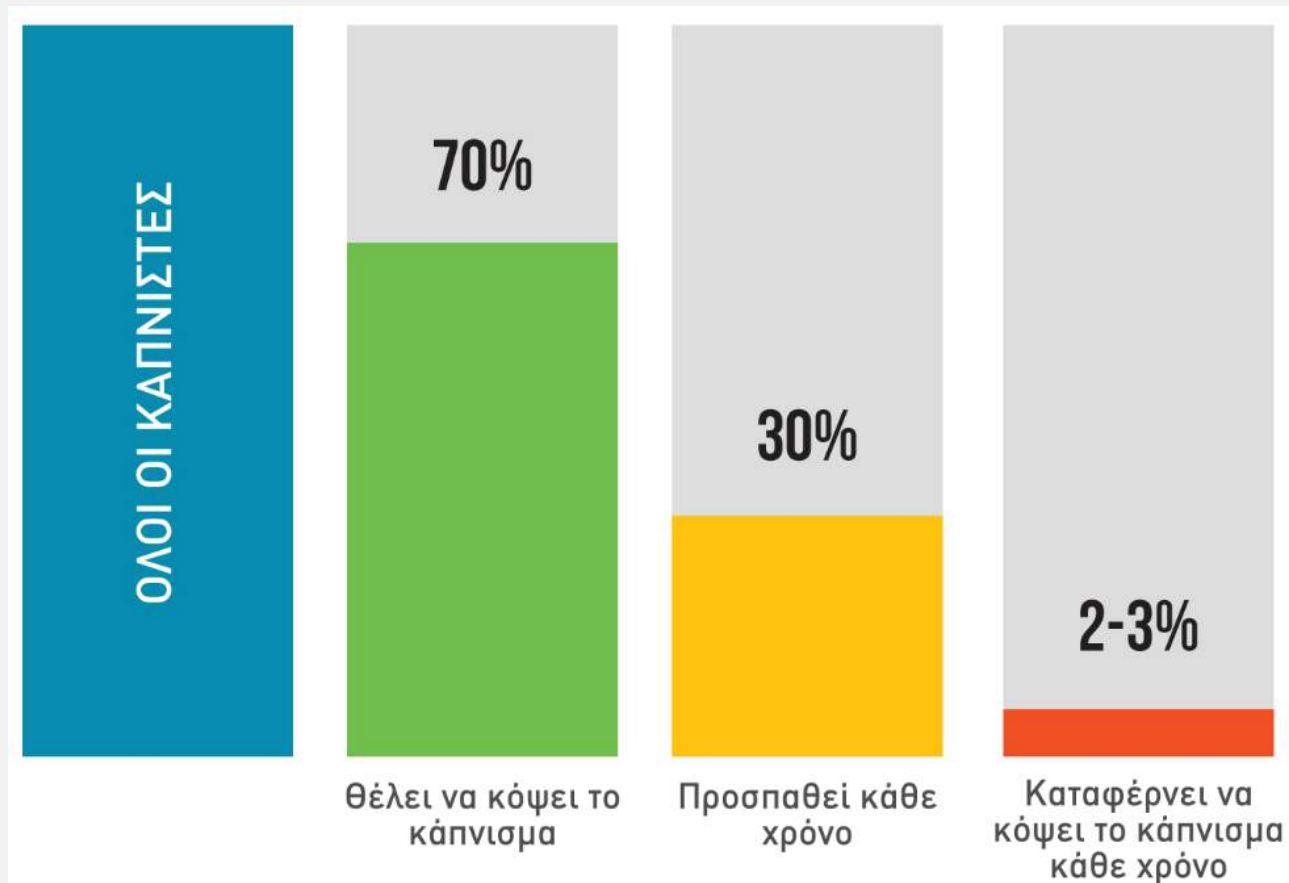
1. [www.ektepn.gr](http://www.ektepn.gr), [www.hbsc.org](http://www.hbsc.org), 2014

2. ESPAD GR, 2019 ΕΠΙΨΥ





# Θεωρείτε ότι η διακοπή του καπνίσματος είναι εύκολη υπόθεση;



## Η Δύναμη του Εθισμού

Η διακοπή του καπνίσματος είναι πολύ δύσκολη υπόθεση, λόγω της ισχυρής εξάρτησης από τη νικοτίνη.

Μία πρόσθετη δυσκολία προκύπτει από το γεγονός ότι το κάπνισμα συνδέεται με τις καθημερινές δραστηριότητες.

# Γνωρίζετε πού μπορώ να απευθυνθώ εάν θέλω να σταματήσω το κάπνισμα;

- Σε ειδικά ιατρεία διακοπής καπνίσματος σε μεγάλα δημόσια νοσοκομεία
- Στον οργανισμό Κατά των Ναρκωτικών
  - ✓ 75 Κέντρα Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας
  - ✓ τηλέφωνο 1031



Institute  
of Public Health



# Η χρήση 2 – 3 τσιγάρων καθημερινά μπορεί να έχει βλαβερές συνέπειες στην υγεία μου;

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.) αναφέρει ότι και η **ελάχιστη ποσότητα** χρήσης καπνού – ακόμα και το **παθητικό κάπνισμα** - είναι **μεγάλος κίνδυνος**



Institute  
of Public Health

**LAB** George D. Behrakis  
**RESEARCH LAB**  
HELLENIC CANCER SOCIETY

# Εάν είμαι παθητικός καπνιστής, υπόκειμαι σε βλαβερές συνέπειες για την υγεία μου;

Αναμφισβήτητα! Όταν εισπνέω παθητικά τον καπνό, αυξάνονται οι πιθανότητες για καρδιοπάθειες, πνευμονοπάθειες, διάφορες μορφές καρκίνου.

Οι κίνδυνοι αυξάνονται κατά 20% στους ανηλίκους.

Βλαβερό είναι και το τριτογενές παθητικό κάπνισμα, που αναφέρεται στον καπνό που επικάθεται στα ρούχα μας, στους τοίχους, στα έπιπλα και γενικότερα στο χώρο που ζούμε.



Institute  
of Public Health



# Η διαφήμιση του τσιγάρου επιτρέπεται;

Λάθος

- Πλέον, επιτρέπεται μόνο στον εσωτερικό χώρο πώλησής του
- **Δεν επιτρέπεται η πώληση καπνικών προϊόντων σε ανηλίκους**



Institute  
of Public Health

**LB** George D. Behrakis  
**RESEARCH LAB**  
HELLENIC CANCER SOCIETY

# Οι καπνιστές μπορούν να καπνίζουν όπου θέλουν;

Λάθος

Το κάπνισμα και η χρήση κάθε καπνικού προϊόντος απαγορεύεται σε:

- όλους τους κλειστούς δημόσιους χώρους
- χώρους εργασίας
- εκπαιδευτικά ιδρύματα και αθλητικές εγκαταστάσεις
- αυτοκίνητα με ανηλίκους



Institute  
of Public Health

**LB** George D. Behrakis  
**RESEARCH LAB**  
HELLENIC CANCER SOCIETY

# Έχετε αναλογιστεί για ποιους λόγους καπνίζουν οι άνθρωποι;

Ξεκίνησαν στην παιδική και εφηβική ηλικία τους



Συνεχίζουν, επειδή δεν μπορούν να το κόψουν



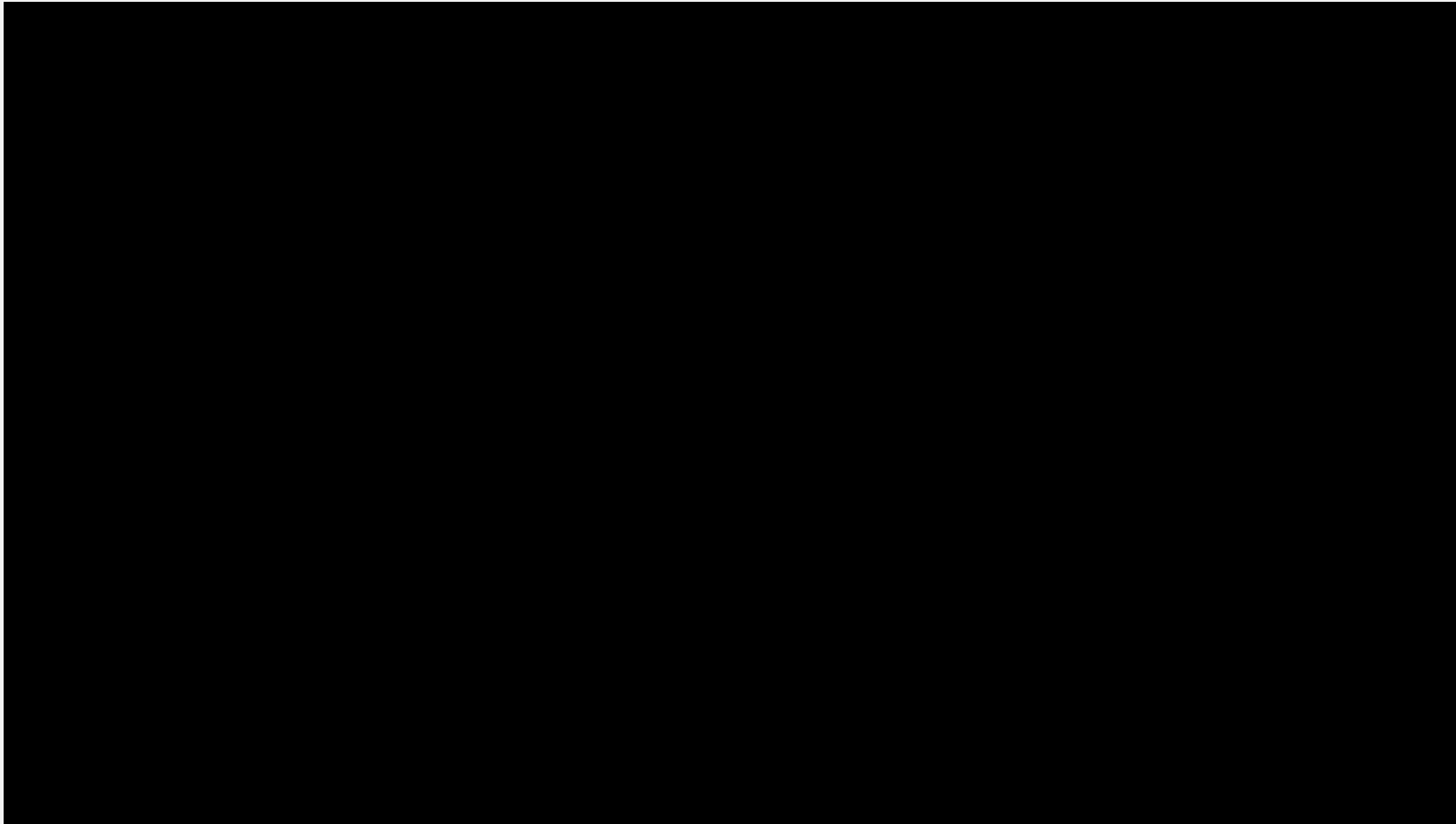
Σήμερα η ανθρωπότητα καταβάλλει τεράστιες προσπάθειες για να σταματήσει την εξάρτηση από το κάπνισμα



Institute  
of Public Health

**LAB** George D. Behrakis  
RESEARCH LAB  
HELLENIC CANCER SOCIETY

# Βίντεο με βλάβες για το κάπνισμα



Institute  
of Public Health

**LB** George D. Behrakis  
**RESEARCH LAB**  
HELLENIC CANCER SOCIETY



# SMOKE FREE SCHOOLS



Institute  
of Public Health

**LB** George D. Behrakis  
RESEARCH LAB  
HELLENIC CANCER SOCIETY

# Η Περίπτωση της Μαρίας

Η Μαρία δεν έχει καπνίσει ποτέ της.

Την περασμένη εβδομάδα, η Μαρία επέστρεψε 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 μια παρέα όλες μαζί και για αυτό πρέπει να κάνει ό, τι κάνουν όλες.

Εξάλλου, κανείς δε θα μάθαινε ότι κάπνισε...



Institute  
of Public Health

**LAB** George D. Behrakis  
RESEARCH LAB  
HELLENIC CANCER SOCIETY

# Η Δύναμη της Διαφήμισης

Οι φίλοι 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 παράνομες – έμμεσες διαφημίσεις, παραπλανώντας τους νέους να νομίσουν πως το κάπνισμα κάνει τους ανθρώπους λαμπερούς και γοητευτικούς.



Institute  
of Public Health

**LAB** George D. Behrakis  
RESEARCH LAB  
HELLENIC CANCER SOCIETY

# Έμμεση Διαφήμιση Καπνίσματος



# Τι Μπορείτε να Κάνετε Εσείς γι' Αυτό;

- Υπόσχομαι εγώ και οι φίλοι μου ότι δε θα καπνίσουμε ποτέ
- Γίνομαι **πρεσβευτής** για **μία ζωή χωρίς τσιγάρο**
- Μιλάω για το κάπνισμα στους γονείς, τα αδέρφια και τους φίλους μου
- Κάνω εργασίες και τις παρουσιάζω στο σχολείο
- Πιστεύω στον εαυτό μου



# Τι Μάθαμε Σήμερα; Θα ήθελα να σκεφτείτε:

Ένα πράγμα που  
έμαθα σήμερα και  
δεν ήξερα έως τώρα

Ένα πράγμα που  
έμαθα και με  
εξέπληξε

Ένα πράγμα για το  
οποίο χρειάζομαι  
να μάθω  
περισσότερα

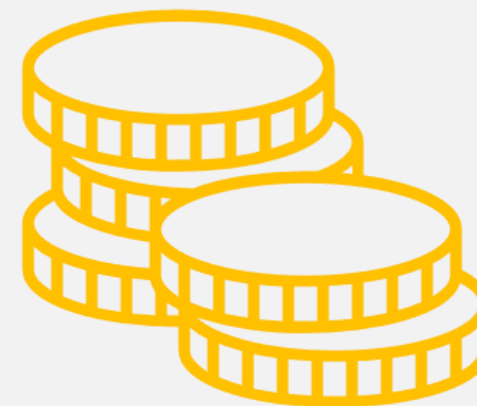


Institute  
of Public Health

**LAB** George D. Behrakis  
RESEARCH LAB  
HELLENIC CANCER SOCIETY

# Αλήθεια Ποιο το Όφελος;

- Κάθε χρόνο, μόνο στην Ελλάδα, για να αυξάνει τα κέρδη της η καπνοβιομηχανία επιδιώκει να προστίθενται **50.000 νέοι καπνιστές\***
  - Καθημερινά έστω ότι καπνίζουν ένα (1) πακέτο τσιγάρα:
    - ✓ καθένας πληρώνει περίπου 4€
    - ✓ όλοι ημερησίως 200.000€
    - ✓ ετησίως **72.800.000€**
- Αν στην Ελλάδα καπνίζουν 1.000.000 άνθρωποι, το αντίστοιχο ποσό ετησίως ανέρχεται, στα **1.277.500.000€**



\*(δεδομένα της προηγούμενης 10ετίας)



Institute  
of Public Health

**LAB** George D. Behrakis  
RESEARCH LAB  
HELLENIC CANCER SOCIETY

# Ποια τα Οικονομικά Οφέλη για τη δική σας Ηλικία;

Εάν **δεν καπνίζουμε**, θα μπορούμε να αγοράσουμε:



Ένα κινητό τηλέφωνο



Έναν υπολογιστή



Συμμετοχή σε μια αθλητική δραστηριότητα ή ένα εξωσχολικό χόμπι



Διακοπές



Institute  
of Public Health

**LB** George D. Behrakis  
RESEARCH LAB  
HELLENIC CANCER SOCIETY



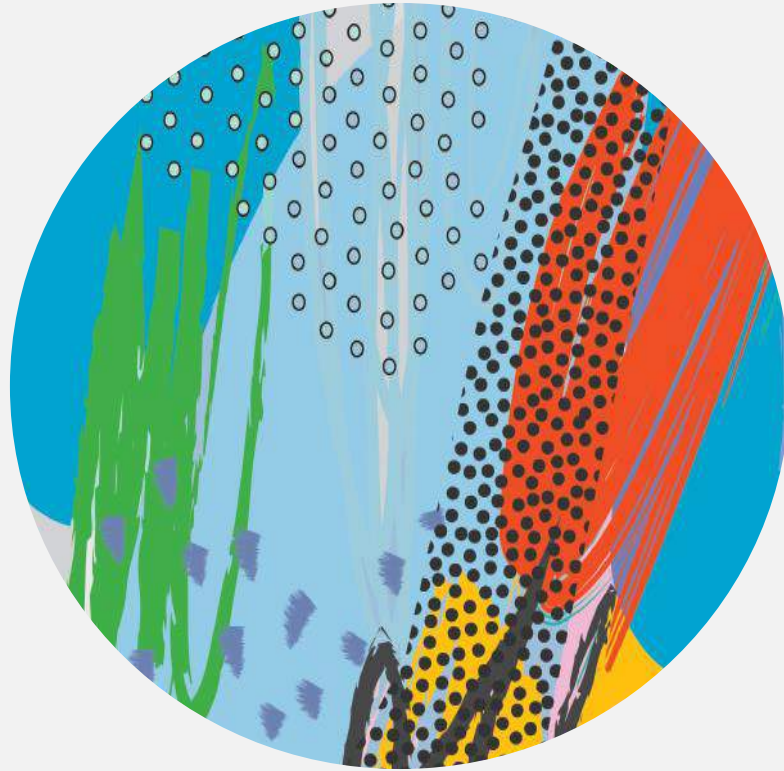
# Πρόσθετες Πληροφορίες

- Το κάπνισμα είναι η πρώτη αποτρέψιμη αιτία θανάτου σε ολόκληρο τον κόσμο
- Το κάπνισμα σκοτώνει 20.000 ανθρώπους κάθε χρόνο μόνο στην Ελλάδα
- Η συντήρηση του καπνεμπορίου στην Ελλάδα στηριζόταν στη δημιουργία 50.000 νέων καπνιστών κάθε χρόνο (δεδομένα της προηγούμενης 10ετίας)
- Η νικοτίνη φτάνει στον εγκέφαλο μέσα σε 10 δευτερόλεπτα και είναι ένα από τα τρία πιο ισχυρά ναρκωτικά μαζί με την ηρωίνη και την κοκαΐνη
- Το 75% των ταινιών του Hollywood διαφημίζουν το κάπνισμα – πολλές από αυτές θεωρούνται κατάλληλες για ανηλίκους
- Οι ανήλικοι που εκτίθενται σε αυτές τις ταινίες διατρέχουν τριπλάσια περίπου πιθανότητα να καπνίσουν



Institute  
of Public Health

**LB** George D. Behrakis  
RESEARCH LAB  
HELLENIC CANCER SOCIETY



Institute  
of Public Health

**LB** George D. Behrakis  
**RESEARCH LAB**  
HELLENIC CANCER SOCIETY