



ΚΕΦΑΛΑΙΟ

13

ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ
ΜΑΘΗΤΩΝ &
ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ
ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Συγγραφείς

Βασιλική Αλεξάκη

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

Αρχοντούλα Αλεξάκη – Αναστασοπούλου

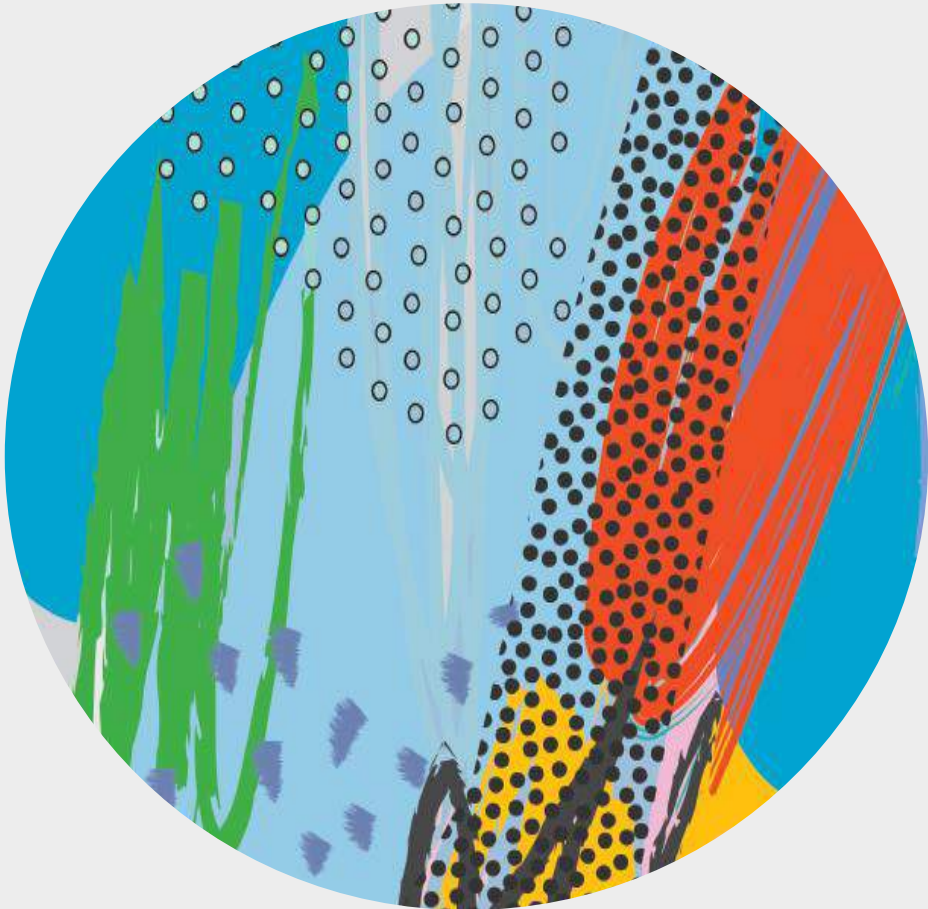
Κοινωνική Λειτουργός, Ψυχοθεραπεύτρια – Επιστημονικό Στέλεχος Πρόληψης, Κέντρο
Πρόληψης Εξαρτήσεων & Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Δήμου Κηφισιάς -
ΟΚΑΝΑ «ΠΡΟΝΟΗ»



Institute
of Public Health

George D. Behrakis
RESEARCH LAB
HELLENIC CANCER SOCIETY

Σύνοψη



- 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 την 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;
- 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;
- Η Δύναμη της Διαφήμισης

Πιστεύετε ότι υπάρχει εξάρτηση από το κάπνισμα;



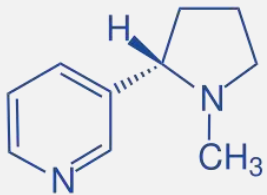
Ναι, το τσιγάρο ή οποιαδήποτε άλλη μορφή καπνίσματος προκαλεί πολύ ισχυρή εξάρτηση και είναι πολύ δύσκολη η διακοπή του



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 μιας συγκεκριμένης χημικής ουσίας με στόχο την αλλαγή της διάθεσης (ηρωίνη, κοκαΐνη, αμφεταμίνες, κ.α)

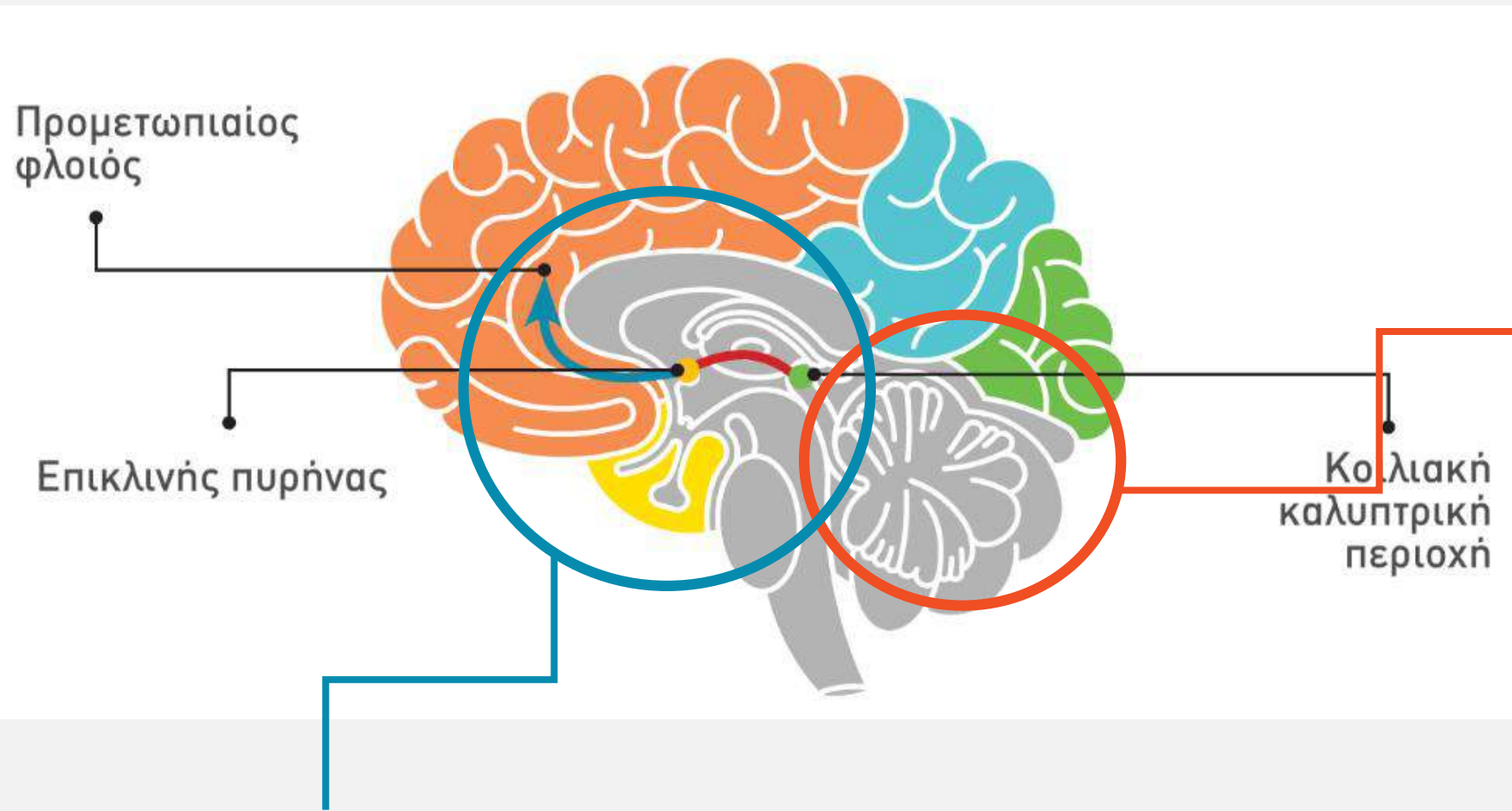
Εξάρτηση από το κάπνισμα: είναι κατά βάση σωματική και στηρίζεται στη διέγερση και λειτουργία των εγκεφαλικών κέντρων, που λειτουργούν ως δίπολο



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 γύρω στις **7.000** επικίνδυνες για την υγεία μας χημικές ουσίες

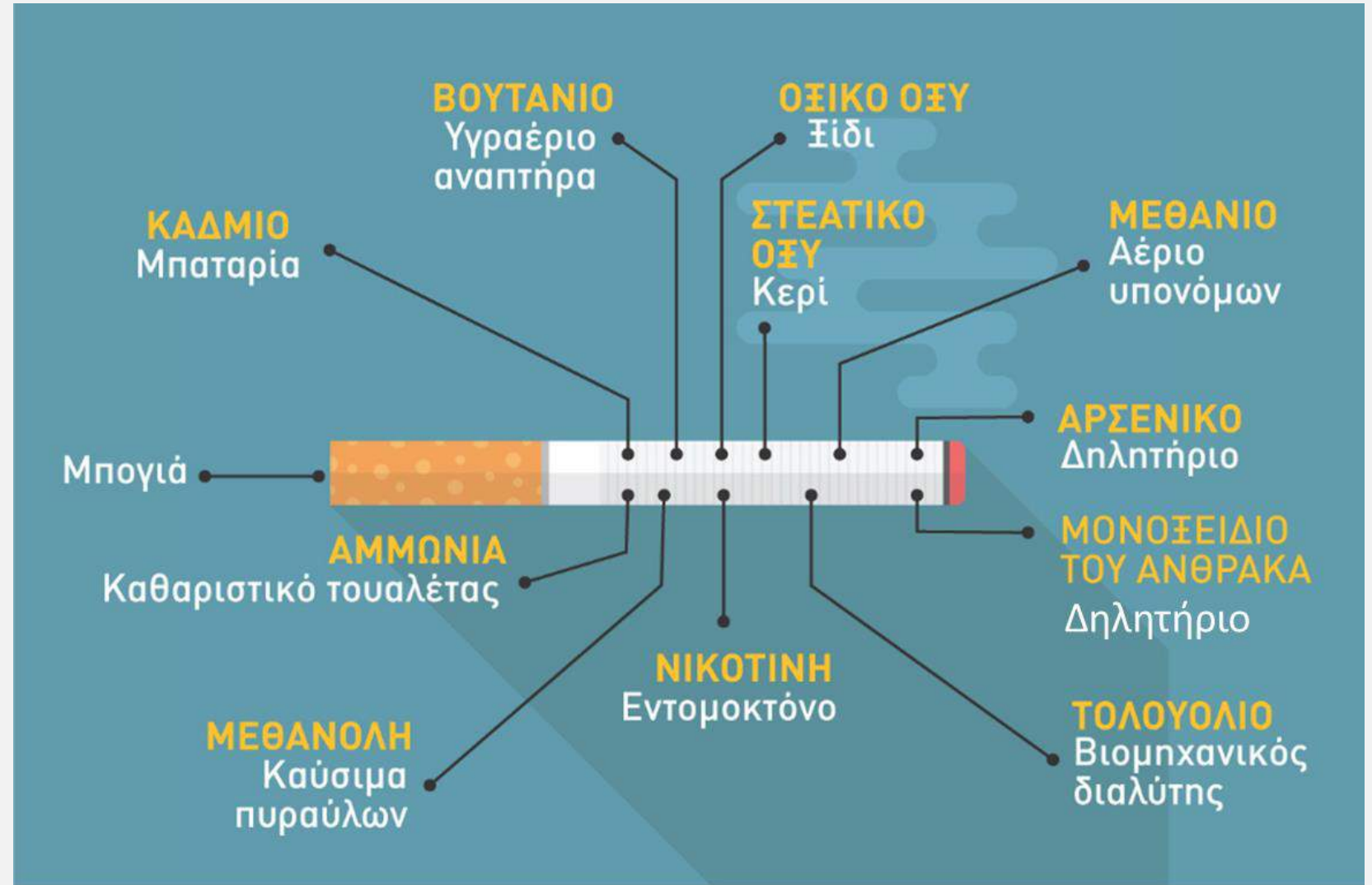
250 τοξικές ουσίες, μάλιστα οι **70** από αυτές είναι καρκινογόνες



Institute
of Public Health

LAB George D. Behrakis
RESEARCH LAB
HELLENIC CANCER SOCIETY

Χημικές ουσίες τσιγάρου



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



Institute
of Public Health

LAB George D. Behrakis
RESEARCH LAB
HELLENIC CANCER SOCIETY

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 πυράυλους και τα αεροσκάφη
- **Φαινόλη** δηλητηριώδες χημικό, χρησιμοποιείται ως απολυμαντικό
- **Φορμαλδεΰδη** χρησιμοποιείται για τη συντήρηση πτωμάτων
- **Χλωριούχο βινύλιο** χρησιμοποιείται για να κατασκευάζονται οι σακούλες σκουπιδιών



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

- Μειωμένη 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

Το κάπνισμα ευθύνεται για το 40% των καρκίνων παγκοσμίως

Καρκίνος πνεύμονα

- 8.000 άτομα πεθαίνουν κάθε χρόνο στην Ελλάδα
- 90% των θανάτων από καρκίνο του πνεύμονα οφείλονται στο κάπνισμα

Καρκίνος

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



Institute
of Public Health

LB George D. Behrakis
RESEARCH LAB
HELLENIC CANCER SOCIETY

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

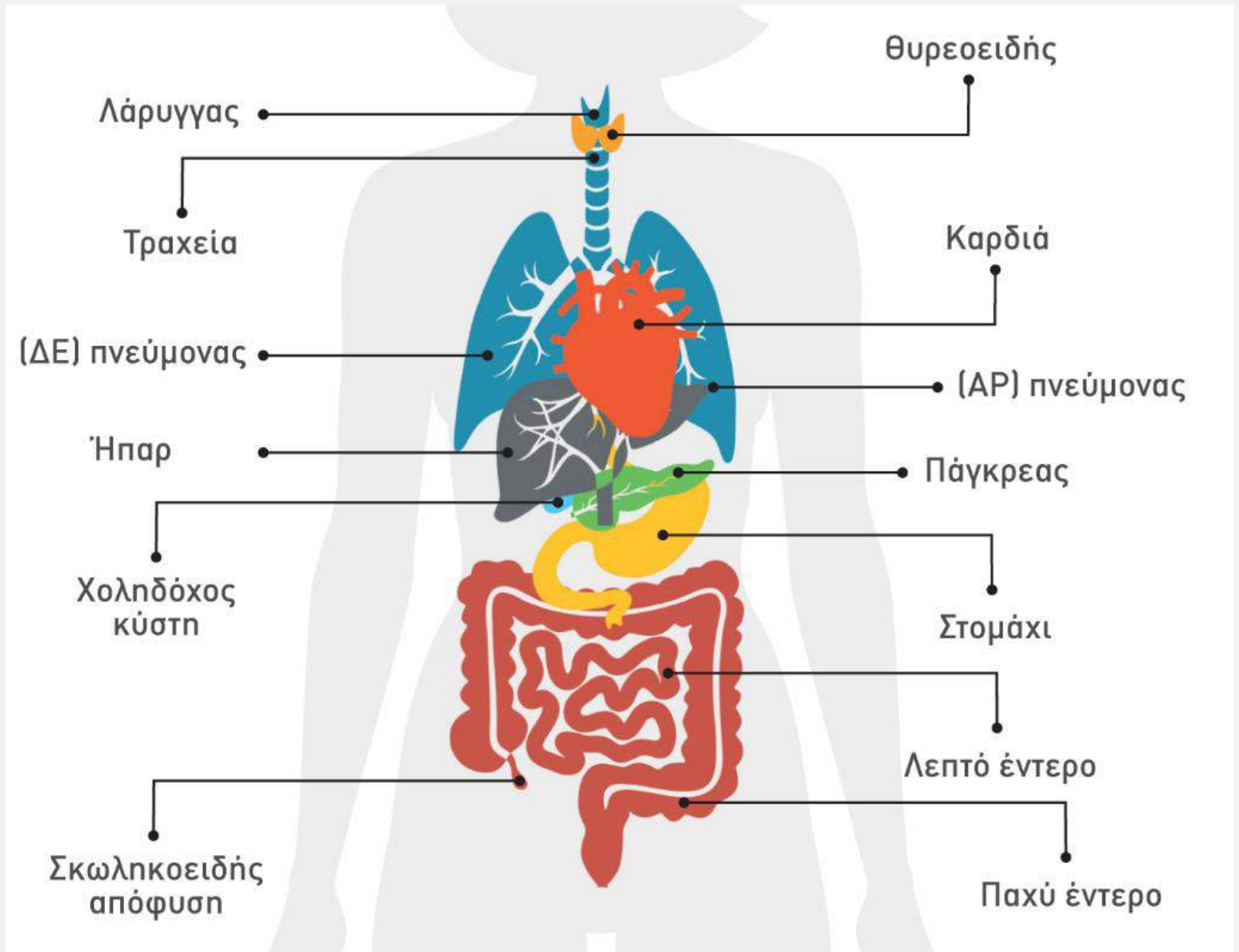
Κάθε τσιγάρο
αφαιρεί
11 λεπτά ζωής
από τον καπνιστή



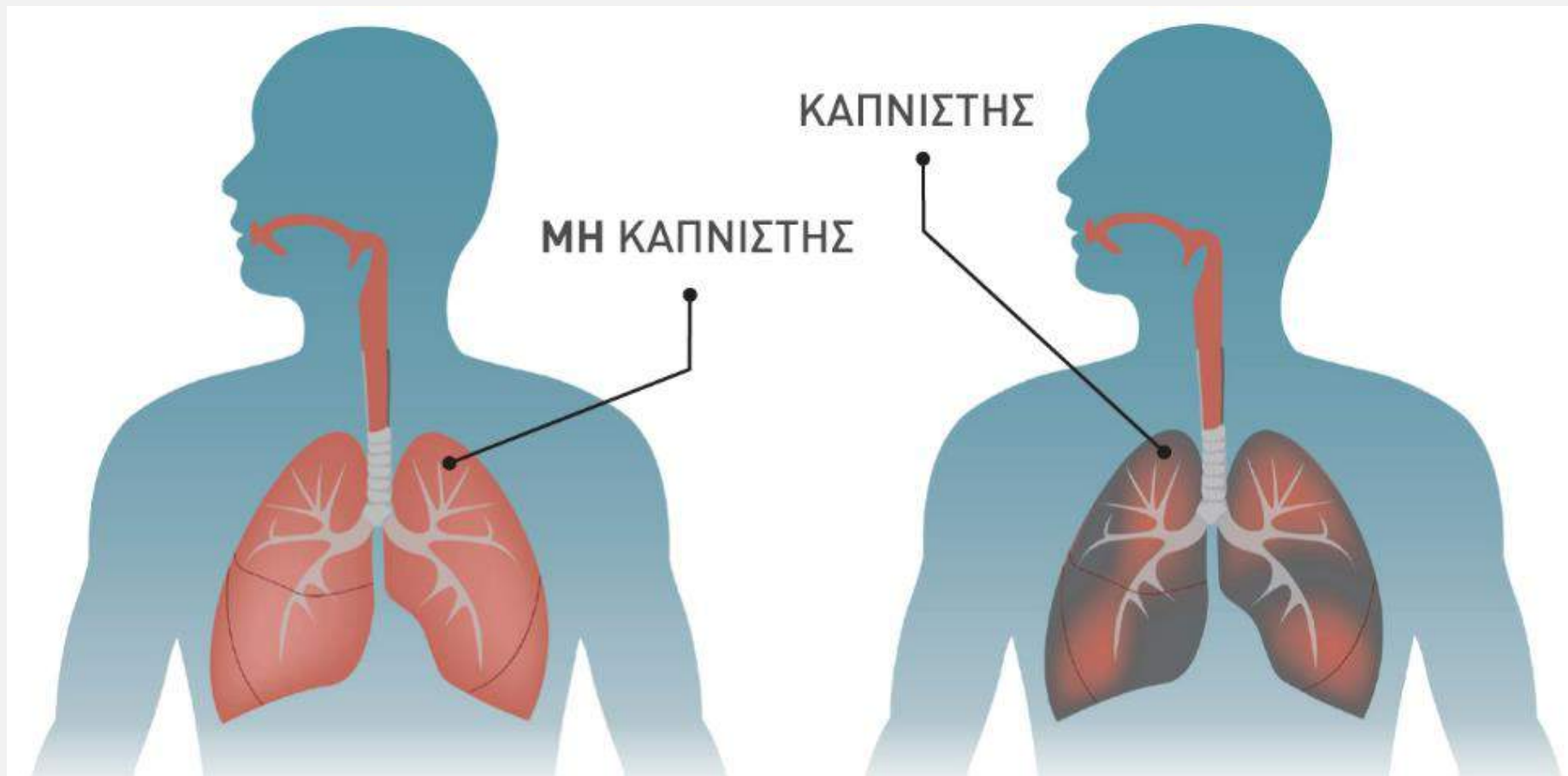
Institute
of Public Health

LAB 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 οι περισσότεροι ή οι λιγότεροι συνομήλικοί σας καπνίζουν;

2014

Ένας στους δέκα μαθητές ηλικίας
15-18 ετών ήταν συστηματικός
καπνιστής στη χώρα μας¹

2019

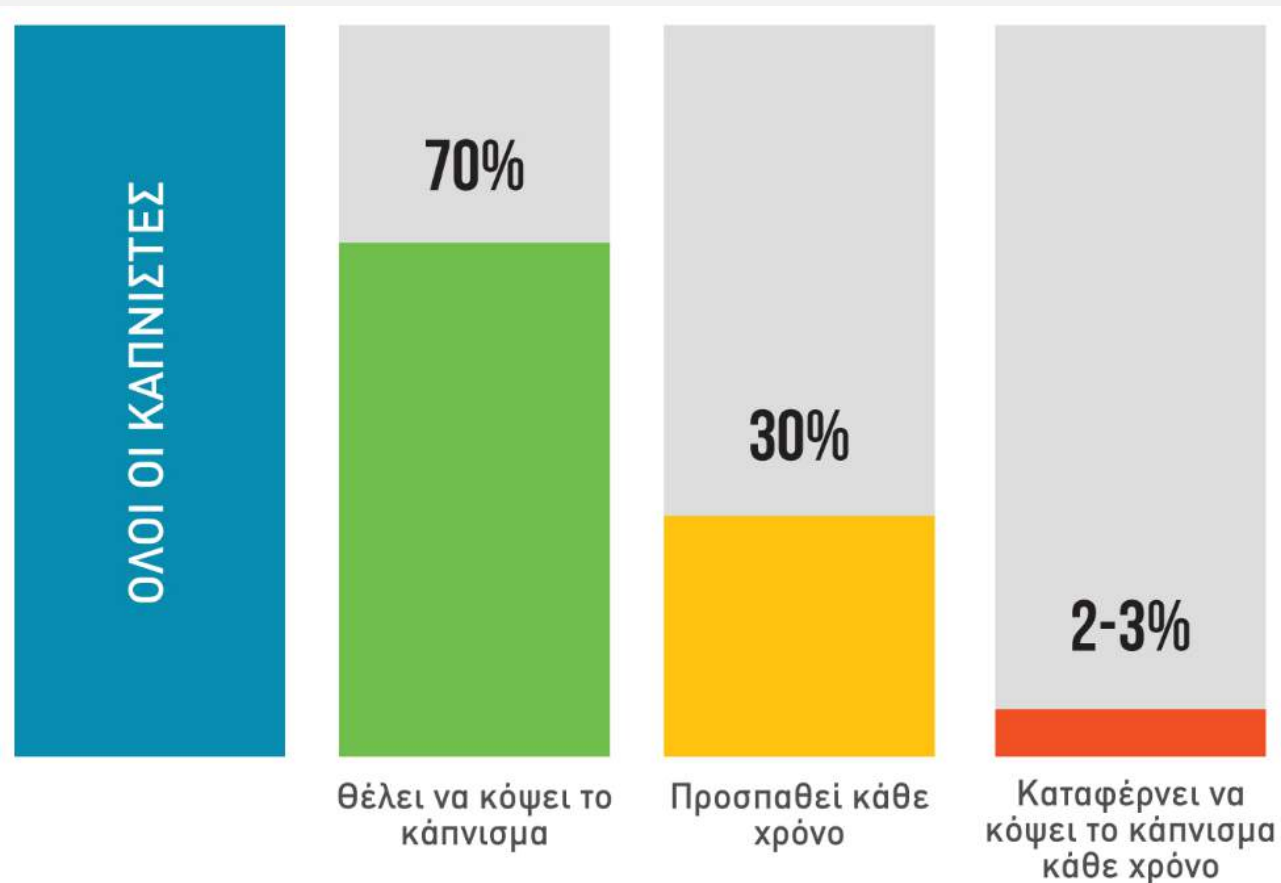
Ένας στους επτά μαθητές ηλικίας
16 – 18 ετών είναι καθημερινός
καπνιστής στη χώρα μας²

1. www.ektepn.gr, 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.

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

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.) αναφέρει ότι τόσο το **ενεργητικό κάπνισμα** έστω και λίγων τσιγάρων όσο και η έκθεση σε **παθητικό κάπνισμα** συνδέονται με αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία μας

Οι βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος αρχίζουν από το 1ο τσιγάρο και αθροίζονται σταδιακά με κάθε επιπλέον τσιγάρο που καπνίζει κάποιος



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

Αναμφισβήτητα! Όταν εισπνέω παθητικά τον καπνό, αυξάνονται οι πιθανότητες για άσθμα, 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

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 πιάσουν 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.

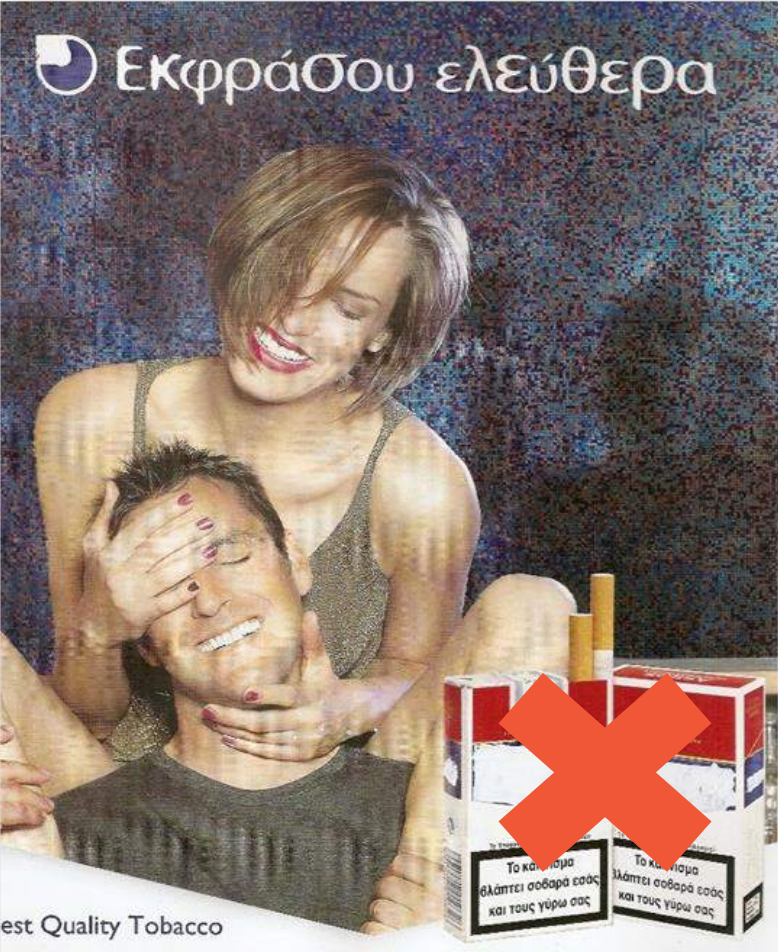


Institute
of Public Health

LAB George D. Behrakis
RESEARCH LAB
HELLENIC CANCER SOCIETY

Διαφήμιση Καπνίσματος

Εκφράσου ελεύθερα



est Quality Tobacco

Το Υπουργείο Υγείας προειδοποιεί:
ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΒΛΑΠΤΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Το καπνισμα θλαπτει σοβαρα εσας και τους γυρω σας

Το καπνισμα θλαπτει σοβαρα εσας και τους γυρω σας



Institute
of Public Health

George D. Behrakis
RESEARCH LAB
HELLENIC CANCER SOCIETY

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

LB 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

LAB George D. Behrakis
RESEARCH LAB
HELLENIC CANCER SOCIETY

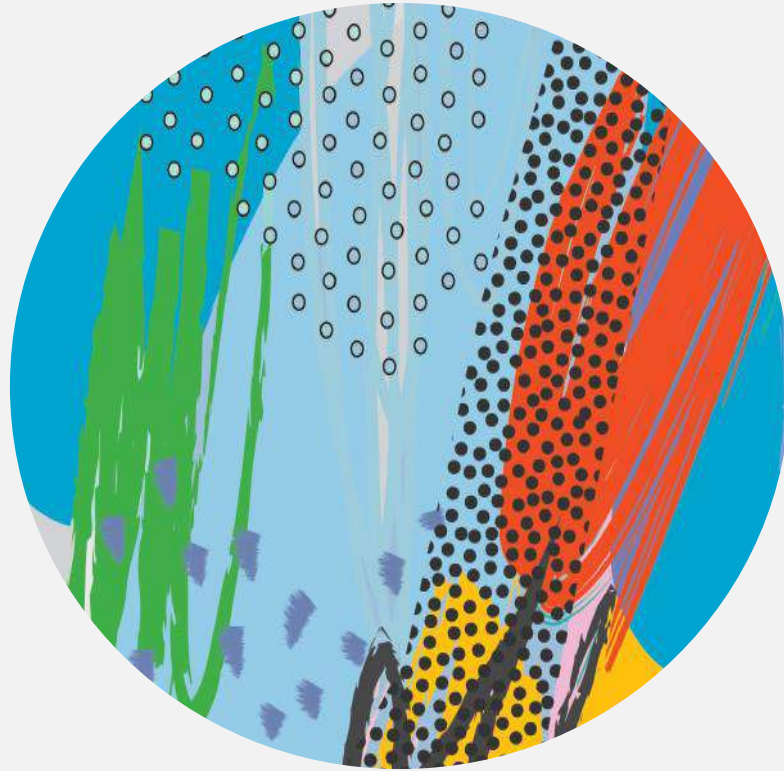
Πρόσθετες Πληροφορίες

- 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





Institute
of Public Health

LB George D. Behrakis
RESEARCH LAB
HELLENIC CANCER SOCIETY