



Ομάδα παρέμβασης για το κάπνισμα  
Μεταπτυχιακό Κλινικής Ψυχολογίας



## ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ



Υπεύθυνη φυλλαδίου: Σπανέα Ευφροσύνη



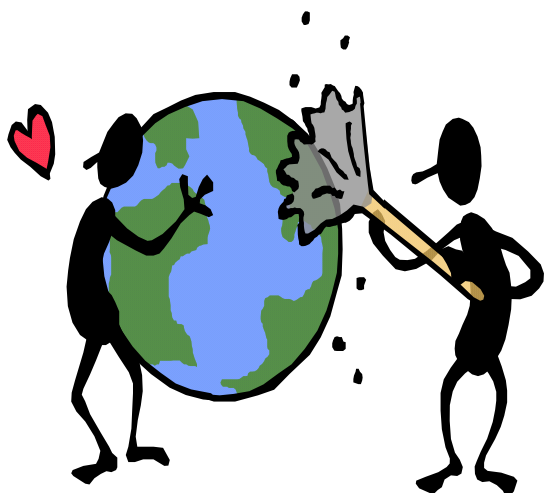
## Και τι θα συμβεί, αν κόψω το κάπνισμα;

Εάν όπως η πλειοψηφία των καπνιστών, δεν βλέπεις τον λόγο γιατί να σταματήσεις το κάπνισμα, αυτό το φυλλάδιο σχεδιάστηκε για σένα. Στόχος του είναι να σε πληροφορήσει σχετικά με τα πλεονεκτήματα μιας ζωής χωρίς κάπνισμα.

Οι πληροφορίες που περιέχει στηρίζονται σε εμπειρίες τόσο καπνιστών όσο και πρώην καπνιστών, ενώ παράλληλα γίνεται μια παρουσίαση των πιο πρόσφατων επιστημονικών δεδομένων.

### ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΜΙΑΣ ΖΩΗΣ ΧΩΡΙΣ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Έχει σκεφτεί ποτέ πόσα οφέλη έχει μια ζωή χωρίς κάπνισμα; Να κάποιες ενδεικτικές απαντήσεις φοιτητών που έκοψαν το κάπνισμα:



- ☺ «Είμαι περήφανη για τον εαυτό μου»
- ☺ «Έχω περισσότερη ενέργεια», «Είμαι σε καλύτερη φόρμα», «Οι αθλητικές μου επιδόσεις βελτιώθηκαν»
- ☺ «Ευπνώω φρέσκια κάθε πρωί», «Είμαι λιγότερο κουρασμένη».
- ☺ «Αναπνέω καλύτερα». «γεύομαι και μυρίζω καλύτερα»
- ☺ «Δεν βήχω τόσο συχνά», «Δεν έχω πλέον πονοκεφάλους»
- ☺ «Έχω καλύτερη αναπνοή», «Η μυρωδιά του τσιγάρου από τα ρούχα και τα μαλλιά μου έφυγε»
- ☺ «Ξοδεύω λιγότερα χρήματα», «Γλιτώνω πάνω από 85 ευρώ το μήνα»

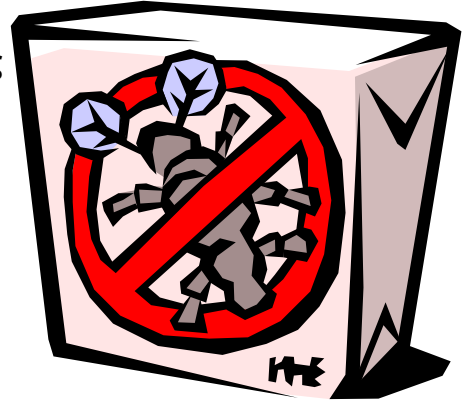
## Οι γυναίκες ωφελούνται ιδιαίτερα σταματώντας το κάπνισμα

- ✧ Αν καπνίζεις, ενώ παίρνεις ταυτόχρονα αντισυλληπτικά, πολλαπλασιάζεις τις πιθανότητες καρδιαγγειακών νοσημάτων. Οι γυναίκες που παίρνουν αντισυλληπτικά δεν θα πρέπει να καπνίζουν.
- ✧ Το κάπνισμα προκαλεί ξήρανση της επιδερμίδας και αυξάνει τις ρυτίδες.
- ✧ Το κάπνισμα κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης συνεπάγεται σημαντικούς κινδύνους για το μωρό, όπως: κίνδυνο πρόωρης γέννας και μειωμένο βάρος γέννησης του νεογνού. Επίσης, επηρεάζει την αναπνευστική λειτουργία του βρέφους, ενώ αυξάνει το σύνδρομο αιφνίδιου βρεφικού θανάτου και αυτόματης έκτρωσης.
- ✧ Η νικοτίνη περνά μέσω του πλακούντα καθώς και μέσω του μητρικού γάλατος στο βρέφος. Συνεπώς, επιδρά αρνητικά στον εγκέφαλο και το νευρικό σύστημα του εμβρύου και του νεογνού.
- ✧ Η εμμηνόπαυση εμφανίζεται πιο νωρίς στις γυναίκες που καπνίζουν.
- ✧ Τα παιδιά με γονείς καπνιστές έχουν διπλάσιες πιθανότητες να γίνουν καπνιστές, σε σχέση με τα παιδιά των οποίων οι γονείς δεν καπνίζουν.

## ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Έχεις σκεφτεί ποτέ κάποια μειονεκτήματα το καπνίσματος, εκτός από τους κινδύνους για την υγεία; Να κάποιες ενδεικτικές απαντήσεις νέων που απάντησαν σε συναφείς έρευνες:

- ☹ «Μυρίζεις άσχημα όταν καπνίζεις»
- ☹ «Ξοδεύω πολλά χρήματα για το κάπνισμα»
- ☹ «Είναι ενοχλητικό να σκέφτομαι ότι εξαρτώμαι από το κάπνισμα»
- ☹ «Το κάπνισμα ενοχλεί τους γύρω μου»
- ☹ «Νιώθω ότι έχω λιγότερη ενέργεια». «Το κάπνισμα με κάνει να κουράζομαι πιο εύκολα»
- ☹ Το διαμέρισμά μου και το αυτοκίνητό μου μυρίζουν άσχημα από τον καπνό»
- ☹ «Το κάπνισμα κάνει τα δόντια και τα δάχτυλά μου κίτρινα»



## Γνωρίζεις ότι.....



~ Στις αναπτυγμένες κοινωνίες το κάπνισμα είναι η κύρια προβλέψιμη αιτία ασθένειας και θανάτου.

~ Μόνο στην Ευρώπη πάνω από 500.000 άτομα πεθαίνουν από ασθένειες που προκαλούνται από το κάπνισμα. Αυτός ο αριθμός είναι ίσος με 1.325 συντριβές αεροπλάνων τύπου Boeing 747 (περισσότερες από 3 την ημέρα). Είναι μεγαλύτερος από το ΣΥΝΟΛΟ των θανάτων που προκαλούνται από αυτοκινητιστικά ατυχήματα, παράνομα ναρκωτικά, AIDS, ανθρωποκτονίες και αυτοκτονίες. Στην Ελλάδα κάθε χρόνο 15.000 άτομα πεθαίνουν κάθε χρόνο εξαιτίας του καπνίσματος.

~ Για τους άνδρες το κάπνισμα μπορεί να προκαλέσει ανικανότητα, καθώς επηρεάζει την ποσότητα και την ποιότητα του σπέρματος.

~ Καπνίζοντας θέτεις την υγεία των άλλων σε κίνδυνο. Για τους μη καπνιστές που ζουν με καπνιστές η πιθανότητα καρκίνου αυξάνεται κατά 26% και η πιθανότητα καρδιακού επεισοδίου κατά 23%, σε σχέση με τους μη καπνιστές που ζουν με μη καπνιστές. Αυτό οφείλεται στο ότι ο καπνός που εκπνέει ο καπνιστής έχει μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε καρκινογόνες ουσίες από ό,τι ο καπνός που εισπνέει: 2 φορές περισσότερη νικοτίνη και πίσσα, 40 με 170 φορές περισσότερη αμμωνία, 5 φορές περισσότερο μονοξειδίο του αζώτου και 30 φορές περισσότερη ναφθιλαμίνη (εξακριβωμένα καρκινογόνος ουσία)



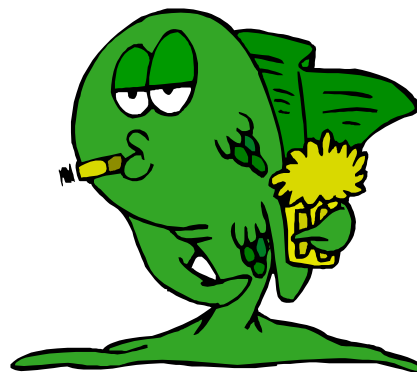
# Γιατί συνεχίζω να καπνίζω;

👉 **«Γιατί μου αρέσει να καπνίζω»** Όταν η νικοτίνη στο αίμα σου πέφτει σε χαμηλά επίπεδα, αρχίζεις να έχεις συμπτώματα στέρησης, να έχεις νευρική και άγχος. Καπνίζοντας, αυξάνονται τα επίπεδα νικοτίνης και νιώθεις λιγότερο άγχος και στρες. Επομένως, **το κάπνισμα είναι ο τρόπος με τον οποίο ικανοποιείται ο εθισμός στην νικοτίνη και η απόλαυση που δημιουργείται είναι αποτέλεσμα αυτού του εθισμού.** Εξάλλου, μπορείς να βρεις ανάλογη ικανοποίηση και αλλού. Αν σταματήσεις να καπνίζεις, θα έχεις το αίσθημα της επιτυχίας, θα είσαι σε καλύτερη φόρμα, θα ανακαλύψεις ξανά την αίσθηση της γεύσης και της όσφρησης, δεν θα λαχανιάζεις συχνά.

👉 **«Το κάπνισμα με χαλαρώνει»** Υπάρχουν κι άλλοι τρόποι να χαλαρώσεις εκτός από το κάπνισμα: κάνε μια βόλτα, πάρε μερικές βαθιές αναπνοές, αθλήσου, πάρε έναν υπνάκο. Η ικανοποίηση και το αίσθημα της χαλάρωσης, όταν καπνίζεις, συνδέονται με την εξάρτηση από την νικοτίνη.

👉 **«Το κάπνισμα με βοηθάει να αντιμετωπίσω δύσκολες στιγμές»** Στην πραγματικότητα όμως, ανάβοντας ένα τσιγάρο, **αποσπάζεις την προσοχή σου από το πρόβλημα** και τον τρόπο επίλυσής του.

👉 **«Καπνίζω όμως λίγα τσιγάρα την ημέρα. Αυτό δεν είναι πολύ επικίνδυνο»** Πολλοί επιστήμονες έχουν δείξει ότι ακόμα και οι καπνιστές



που καπνίζουν λίγα τσιγάρα διατρέχουν σημαντικούς κινδύνους. Για παράδειγμα, οι άνθρωποι που καπνίζουν ένα με δέκα τσιγάρα την ημέρα διατρέχουν δέκα φορές περισσότερο τον κίνδυνο καρκίνου από ότι οι μη καπνιστές.

🗣️«**Καπνίζω ελαφριά τσιγάρα. Άρα δεν είναι τόσο επικίνδυνο**» Ο όρος ελαφριά τσιγάρα επινοήθηκε από τις καπνοβιομηχανίες κάνοντας τους καπνιστές να πιστεύουν ότι αυτά τα τσιγάρα είναι λιγότερο τοξικά ή λιγότερο εθιστικά, γεγονός που δεν ευσταθεί. Είναι οι μηχανές που προσδιορίζουν το επίπεδο νικοτίνης και της πίσσας που αναγράφονται σε κάθε πακέτο τσιγάρα, μα οι άνθρωποι δεν καπνίζουν όπως οι μηχανές! Οι καπνιστές ελαφριών τσιγάρων δεν καπνίζουν με τον ίδιο τρόπο όπως αυτοί των «κανονικών». Εισπνέουν τον καπνό πιο βαθιά, παίρνουν μακρύτερες και συχνότερες ρουφηξίες,

κάνουν πιο συχνά τα χτυπήματα του τσιγάρου για να μαζευτεί ο καπνός και κλείνουν με τα δάκτυλά τους πόρους εξερισμού γύρω από το φίλτρο για να αποφύγουν την αραιώση του καπνού με τον αέρα. Σαν αποτέλεσμα, τα **επίπεδα της νικοτίνης και των άλλων ουσιών στο αίμα, δεν διαφέρουν πολύ στους ανθρώπους που καπνίζουν ελαφριά τσιγάρα από εκείνους που καπνίζουν κανονικά τσιγάρα.**

🗣️«**Το κάπνισμα σαφώς έχει μακροπρόθεσμες συνέπειες στην υγεία. Αλλά ένα τσιγάρακι τώρα τι κακό μπορεί να μου κάνει;**» Κάθε τσιγάρο εμπεριέχει πάνω από 4.000 ουσίες, οι κυριότερες εκ των οποίων είναι η νικοτίνη, η πίσσα και το μονοξείδιο του άνθρακα. Ακόμα και με λίγους μήνες κάπνισμα τα συστατικά αυτά απορροφώνται από τον οργανισμό προκαλώντας αμετάκλητες επιπτώσεις.

Παραβλέπετε όμως την μεγάλη ψυχολογική και οργανική εξάρτηση που προκαλεί το κάπνισμα. Σκεφτείτε μόνο πως ένας καπνιστής που καπνίζει περίπου ένα πακέτο την ημέρα κάνει τουλάχιστον 73.000 ρουφηξιές καπνού κάθε χρόνο. Επαναλαμβανόμενες κινήσεις όπως η ανάζητηση του πακέτου, το άναμμα του τσιγάρου, γίνονται δεκάδες φορές το μήνα, αποκτούν χαρακτήρα ιεροτελεστίας και γίνονται αυτόματα. Πολύ λίγες δραστηριότητες τις κάνουμε με τέτοια συχνότητα σε βαθμό που γίνονται τόσο αυτόματες. Επίσης το κάπνισμα προκαλεί έντονη εξάρτηση από τη νικοτίνη. Όταν τα επίπεδα της νικοτίνης μειώνονται, εμφανίζεται το συναίσθημα στέρησης και η ακατανίκητη παρόρμηση για το άναμμα ενός τσιγάρου

*Αν δεν υπήρχε νικοτίνη  
στο καπνό, τότε οι  
άνθρωποι θα είχαν  
μεγαλύτερη τάση να  
κάνουν τοιχλόφουσες  
ή να ανάβουν  
πυροτεχνήματα παρά  
να καπνίζουν  
Russell*

**ΜΥΘΟΣ:**  
**Καπνίζω τώρα αλλά όποτε  
θέλω μπορώ να το κόψω**



## Κι επειδή οι συνήθειες μας κάνουν συνηθισμένους....

*Μπορείς να βρεις τη δύναμη να σταματήσεις το κάπνισμα. Η θέληση και η αποφασιστικότητα εξελίσσονται και αλλάζουν. Μπορείς να αυξήσεις την αποφασιστικότητά σου και να διακόψεις το κάπνισμα. Σκέψου όλα όσα έχεις καταφέρει μέχρι σήμερα στη ζωή σου. Άντλησε δύναμη και βάλε στόχους. Μετά τις πρώτες δυσκολίες θα νιώθεις δικαιολογημένα περηφάνια για τον εαυτό σου.*



Γινόμαστε  
ελεύθεροι  
μόνο όταν  
ξεπερνά-  
με τις  
προσκολ-  
λήσεις  
μας

## Εξάλλου οι μόνες που ωφελούνται από το κάπνισμα είναι οι κολοσσιαίες καπνοβιομηχανίες

❗ Αγοράζοντας τσιγάρα, συντηρούνται και υποστηρίζονται γιγαντιαίες πολυεθνικές που, προκειμένου να αυξήσουν τα κέρδη τους, θέτουν ως αγοραστικό κοινό ακόμα και τους ανηλίκους και προσπαθούν να δημιουργήσουν συνθέσεις καπνού τέτοιες, ώστε να είναι όσο το δυνατόν πιο εθιστικές στους καπνιστές. Οι βιομηχανίες αυτές, μετά από χρόνιους δικαστικούς αγώνες, παραδέχτηκαν ότι γνώριζαν, αν και το έκρυβαν, ότι η νικοτίνη προκαλεί φυσική εξάρτησης.

❗ Οι έξι μεγαλύτερες καπνοβιομηχανίες, ξοδεύουν πάνω από \$16 εκατομμύρια δολάρια κάθε μέρα για να διαφημίσουν και να προωθήσουν τα προϊόντα τους. Το να μετατρέψεις ένα καταστροφικό προϊόν που αποδεδειγμένα συνεπιφέρει πλήθος ασθενειών σε μια κερδοφόρο βιομηχανία, απαιτεί όλα τα τεχνάσματα των πολυεθνικών: έντονη και καταιγιστική διαφήμιση, νομικές πράξεις, προκειμένου να αναγκαστούν να σιωπήσουν οι αντίθετες κριτικές φωνές, χρηματοδοτήσεις και δωρεές, έτσι ώστε να εξασφαλιστεί η συγκράτηση των πολιτικών, και παραποίηση των επιστημονικών δεδομένων, ώστε να προκληθεί σύγχυση στους καταναλωτές.

❗ Κάθε χρόνο, πάνω από 1 εκατομμύριο παιδιά αρχίζουν να καπνίζουν. Το ένα τρίτο από αυτά θα εμφανίσουν προβλήματα υγείας και θα πεθάνουν από μια ασθένεια που προκαλείται από κάπνισμα.



**ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΤΗ ΝΙΚΟΤΙΚΗ**  
**(κλίμακα Fagerstrom)**

1. Πόσα τσιγάρα καπνίζετε την ημέρα;  
Λιγότερο από 15            0  
16 έως 25                    1  
Πάνω από 25                2

2. Ποια η περιεκτικότητα σε νικοτίνη των τσιγάρων που καπνίζετε;  
Λιγότερο από 0,8mg    0  
0,8 έως 1,5                1  
Πάνω από 1,5mg         2

3. Καπνίζετε πιο πολύ το πρωί από ότι το βράδυ;  
Ναι                            1  
Όχι                            0

4. Ποιο τσιγάρο σας φαίνεται το πιο απαραίτητα;  
Το πρώτο                    1  
Κάποιο άλλο                0

5. Καταπίνετε τον καπνό;  
Ποτέ                         0  
Μερικές φορές            1  
Πάντα                        2

6. Πότε καπνίζετε το πρώτο σας τσιγάρο;  
Μέσα σε μισή ώρα αφού σηκωθείτε το πρωί                    1  
Αργότερα                    0

7. Καπνίζετε ακόμα κι όταν μια ασθένεια σας υποχρεώνει να μείνετε στο κρεβάτι;  
Ναι                            1  
Όχι                            0

8. Σας είναι δύσκολο να μην καπνίζετε σε χώρους όπου το κάπνισμα απαγορεύεται (σινεμά, θέατρο, αίθουσες αναμονής);

Ναι                            1

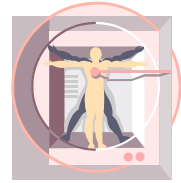
Όχι                            0



**Το άθροισμα των βαθμών κάθε ερώτησης υποδεικνύουν το βαθμό εξάρτησης:**

- / **0-4 βαθμοί. Καπνιστής καθόλου ή λίγο εξαρτημένος**
- / **5-6 βαθμοί. Καπνιστής μέτρια εξαρτημένος**
- / **7-8 βαθμοί. Καπνιστής ισχυρά εξαρτημένος**
- / **9 βαθμοί και άνω Καπνιστής πολύ ισχυρά εξαρτημένος**

**ΦΥΛΛΑΔΙΑ ΠΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΑΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ  
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΠΑΡΟΝΤΟΣ  
ΦΥΛΛΑΔΙΟΥ**



- ◆ Δεν θα καπνίσω ποτέ, Φυλλάδιο Ελληνικής Αντικαρκινικής Εταιρίας, Επιμ. Νίκος Δοντάς.
- ◆ Οδηγός διακοπής καπνίσματος, Ζωή χωρίς Τσιγάρο, ΟΚΑΝΑ, Ιατρικό τμήμα, εργαστήριο υγιεινής και επιδημιολογίας.
- ◆ «And what if I stopped smoking», Institute of Social and Preventive Medicine of the University of Geneva, author: J.F. Etter
- ◆ «I am thinking about smoking», Institute of Social and Preventive Medicine of the University of Geneva, author: J.F. Etter

