

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΚΑΙ ΛΥΚΕΙΟΥ



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



1^η ερώτηση

- **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.**
Μάλιστα τα 2/3 των καπνιστών επιθυμούν να διακόψουν το κάπνισμα, ωστόσο τα καταφέρνουν ελάχιστοι. Μόνοι τους δεν ξεπερνούν το 2% -3%. Η κύρια αιτία, η οποία δυσκολεύει τους καπνιστές να σταματήσουν το κάπνισμα, είναι η νικοτίνη που περιέχεται στα τσιγάρα.

2^η ερώτηση

□ **Γνωρίζετε τί είναι η εξάρτηση και ειδικότερα πως συσχετίζεται με το κάπνισμα;**

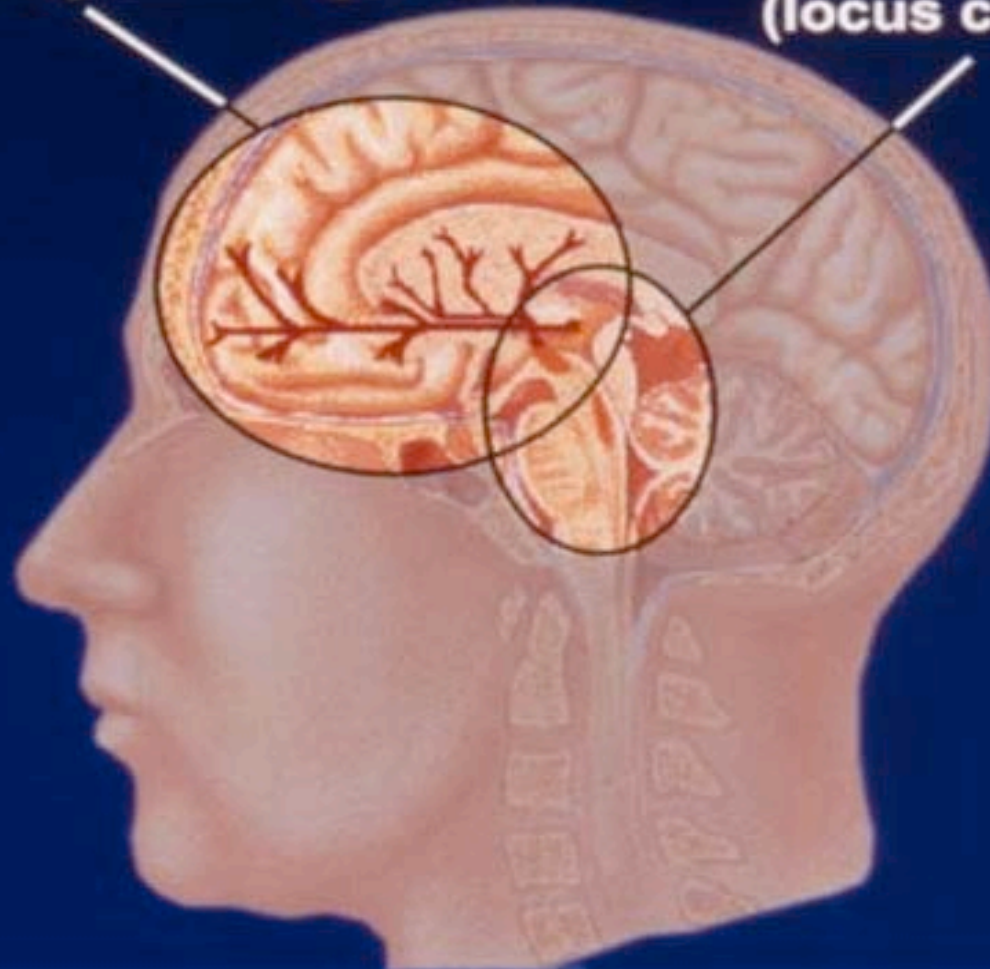
✓ Ως εξάρτηση ορίζεται η ανάγκη για συνεχή χρήση μιας συγκεκριμένης χημικής ουσίας (ηρωίνη, κοκαΐνη, αμφεταμίνες, κ.α) με στόχο την αλλαγή της διάθεσής μας.

Η εξάρτηση από το κάπνισμα είναι κατά βάση σωματική και στηρίζεται στη διέγερση και λειτουργία των εγκεφαλικών κέντρων, που λειτουργούν ως δίπολο. Αναλυτικότερα, είναι το κέντρο της στέρησης που διεγείρεται, όταν έχει πέσει η στάθμη της εξαρτησιογόνου ουσίας στο αίμα και προκαλείται άγχος και έντονη ανάγκη για χρήση. Καθώς και το κέντρο της ικανοποίησης που διεγείρεται και προκαλεί ευχαρίστηση, μόλις πάλι ανέβει η στάθμη της ουσίας στο αίμα.

Οι οδοί του εθισμού

Οδός ανταμοιβής
(mesolimbic dopamine system)

Οδός στέρησης
(locus coeruleus)



3^η ερώτηση

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

Κάθε τσιγάρο περιέχει γύρω στις 7.000 επικίνδυνες χημικές ουσίες για την υγεία μας. Μάλιστα οι 70 από αυτές είναι καρκινογόνες. Για να δούμε κάποιες από αυτές και ποιες από αυτές γνωρίζουμε:

Τα χημικά συστατικά του τσιγάρου (1)

- **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).

Τα χημικά συστατικά του τσιγάρου (2)

- **Κυάνιο (χρησιμοποιείται στα ποντικοκτόνα).**
- **Μονοξείδιο του Άνθρακα (ισχυρό δηλητήριο, παράγωγο καύσης).**
- **Νικοτίνη (χρησιμοποιείται ως εντομοκτόνο).**
- **Στυρένιο (χρησιμοποιείται στην παραγωγή συνθετικού καουτσούκ και πλαστικών).**
- **Τολουένιο (χρησιμοποιείται ως αντικροτικό συστατικό της βενζίνης).**
- **Υδροξίνη (χρησιμοποιείται ως καύσιμο στους πυράλους και τα αεροσκάφη).**

Τα χημικά συστατικά του τσιγάρου (3)

- *Φαινόλη (δηλητηριώδες χημικό, χρησιμοποιείται ως απολυμαντικό).*
- *Φορμαλδεΰδη (χρησιμοποιείται για να διατηρήσει πτώματα).*
- *Χλωριούχο Βινύλιο (χρησιμοποιείται στην κατασκευή σακουλών σκουπιδιών).*

4^η ερώτηση

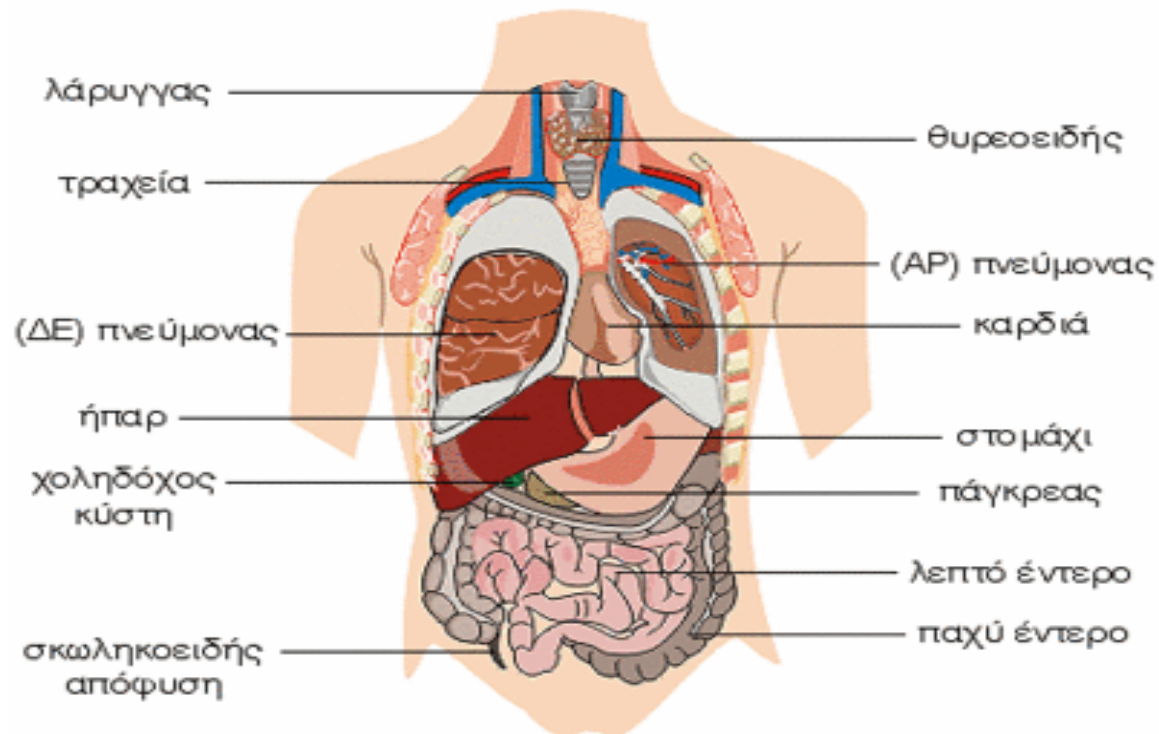
□ Γνωρίζετε ποιες είναι οι άμεσες (βραχυπρόθεσμες) συνέπειες του καπνίσματος;

- Μυρίζουν τα μαλλιά μας.
- Μυρίζουν τα ρούχα μας.
- Μυρίζει η αναπνοή μας.
- Κιτρινίζουν τα δόντια μας.
- Κιτρινίζουν τα δάχτυλα μας.
- Η επιδερμίδα μας γίνεται πιο σκληρή και τραχιά με συνέπεια να γερνάει γρηγορότερα.
- Μειώνεται η γεύση και η όσφρηση.
- Προκαλεί αδυναμία αυτοσυγκέντρωσης.
- Προκαλεί απώλεια μνήμης.
- Είναι αντι-σεξουαλικό.
- Έχει οικονομικό κόστος....

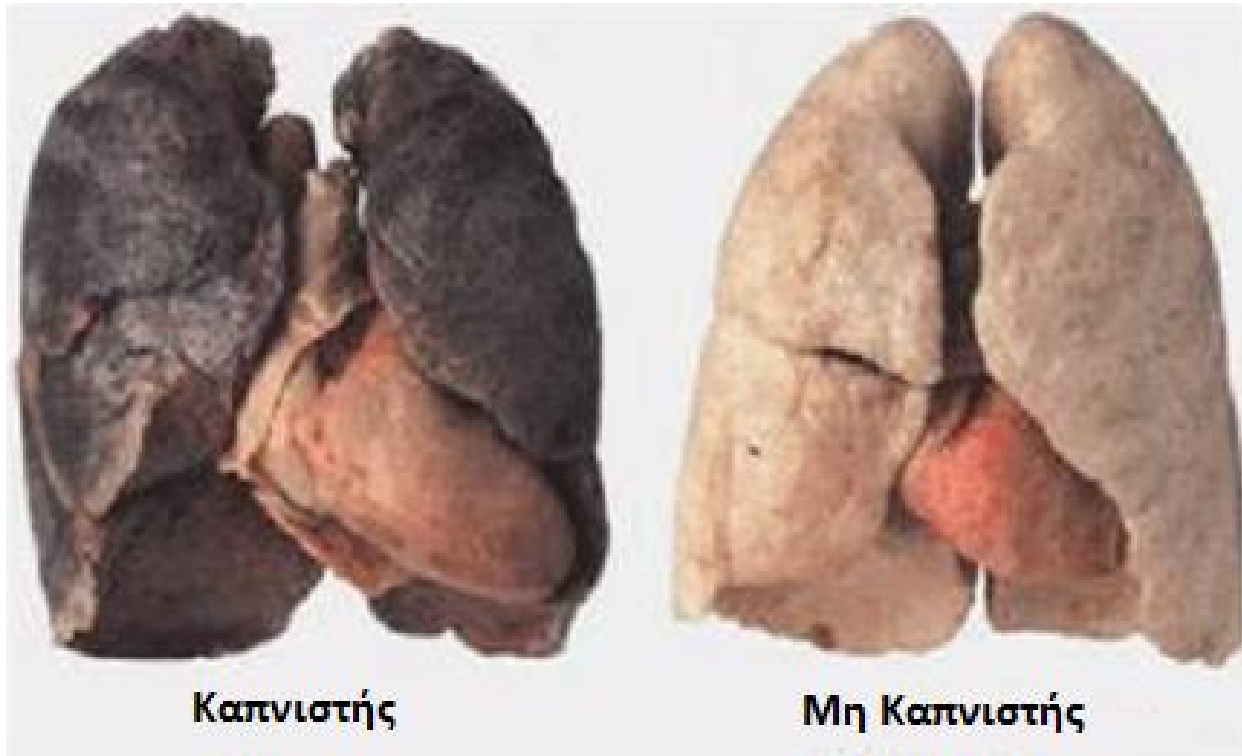
5^η ερώτηση

- **Γνωρίζετε ποιες είναι οι έμμεσες (μακροπρόθεσμες) συνέπειες του καπνίσματος;**
 - *Καρκίνος του πνεύμονα (8.000 άτομα κάθε χρόνο στην Ελλάδα πεθαίνουν από καρκίνο του πνεύμονα, το 90% από αυτούς προκαλείται από το κάπνισμα).*
 - *Καρκίνος της στοματικής κοιλότητας, του λάρυγγα, του φάρυγγα, του οισοφάγου, της ουροδόχου κύστεως.*
 - *Ευθύνεται για το 40% των καρκίνων παγκοσμίως.*
 - *Βλάβες στα εγκεφαλικά αγγεία.*
 - *Καρδιοπάθειες.*
 - *Πνευμονικό εμφύσημα, βρογχικό άσθμα, χρόνια βρογχίτιδα.*
 - *Αλλεργίες.*
 - *Μείωση των αντοχών και της φυσικής άμυνας του οργανισμού.*
 - *Προβλήματα υπογονιμότητας (συστήνεται μάλιστα στα ζευγάρια που πρόκειται να μπουν στη διαδικασία να αποκτήσουν παιδιά, εάν είναι καπνιστές, να το σταματήσουν για όσο μεγαλύτερο χρονικό διάστημα γίνεται πριν).*
 - *Το σύνδρομο του «αιφνίδιου θανάτου» στα βρέφη.*
 - *Προβλήματα στην ανάπτυξη μου, εάν είμαι σε ηλικία ανάπτυξης. Επιπλέον, μια ποσότητα της τάξεως των 0,05 γραμμαρίων καθαρής νικοτίνης προκαλεί θάνατο σε ενήλικα, ενώ στα μικρά παιδιά η κατάποση ενός και μόνο τσιγάρου, μπορεί να προκαλέσει το θάνατο.*
 - *Κάθε τσιγάρο που καπνίζουμε αφαιρεί 11 λεπτά από την ζωή μας ..*

Το ανθρώπινο σώμα



Οι συνέπειες του καπνίσματος στους πνεύμονες



6^η ερώτηση

- *Γνωρίζετε ποιες είναι οι διάφορες μορφές χρήσης προϊόντων καπνού;*
- ✓ *τσιγάρα , πίπες , ναργιλέ, καπνός για εισπνοή, καπνός για μάσημα, πούρα, το ηλεκτρονικό τσιγάρο...*

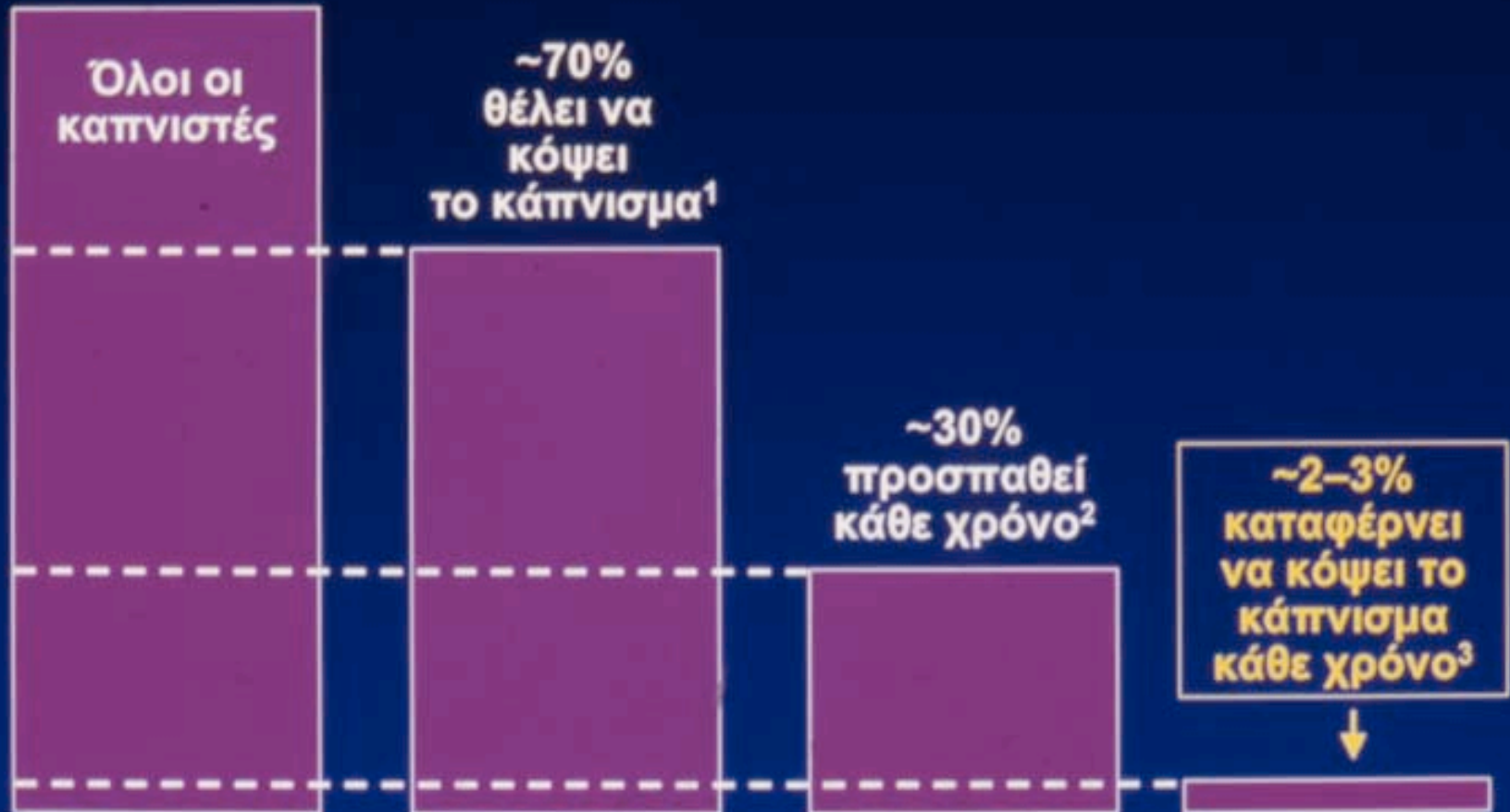
7^η ερώτηση

- **Πιστεύετε ότι οι περισσότεροι ή οι λιγότεροι νέοι και νέες της ηλικίας σας καπνίζουν;**
- ✓ **10,2%, δηλ. ένας στους δέκα 15-18 ετών είναι συστηματικός καπνιστής στη χώρα μας.**
(www.ektepn.gr)
- ✓ **10,1%, των μαθητών 13-15 ετών καπνίζει τσιγάρα.**
(www.nsph.gr)

8^η ερώτηση

- ❑ **Θεωρείτε ότι η διακοπή του τσιγάρου είναι εύκολη υπόθεση;**
- ✓ **Η διακοπή του τσιγάρου είναι πολύ δύσκολη υπόθεση, λόγω της ισχυρής εξάρτησης της νικοτίνης και λόγω του ότι το κάπνισμα έχει συνδυαστεί με την καθημερινότητά μας!**

Η δύναμη του εθισμού



1. Bridgwood *et al*, General Household Survey 1998. 2. West, *Getting serious about stopping smoking* 1997. 3. Amsten, *Prim Psychiatry* 1996.

9^η ερώτηση

- ❑ *Η χρήση δυο με τριών τσιγάρων καθημερινά μπορεί να έχει βλαβερές συνέπειες στην υγεία μου;*
- ✓ *Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αναφέρει ότι και η ελάχιστη ποσότητα χρήσης καπνού - ακόμα και το παθητικό κάπνισμα - είναι μεγάλος κίνδυνος!!!*

10^η ερώτηση

- ❑ ***Εάν είμαι παθητικός καπνιστής, υπόκειμαι σε βλαβερές συνέπειες για την υγεία μου;***
- ✓ ***Αναμφισβήτητα! Όταν εισπνέω παθητικά τον καπνό, αυξάνονται οι πιθανότητες για καρδιοπάθειες, πνευμονοπάθειες, καρκίνους και οι κίνδυνοι μεγαλώνουν κατά 20%, εάν είμαι ανήλικος.***
- ✓ ***Βλαβερό είναι και το τριτογενές κάπνισμα, που αναφέρεται στο καπνό που επικάθεται επάνω στα ρούχα μας, στους τοίχους, στα έπιπλα και γενικότερα στο χώρο που ζούμε...***

11^η ερώτηση

- ❑ ***Η διαφήμιση του τσιγάρου επιτρέπεται;***
- ✓ ***Όχι. Πλέον, επιτρέπεται μόνο στον εσωτερικό χώρο πώλησής τους (και όχι, όπως γίνεται στον εξωτερικό χώρο πώλησης των περιπτέρων) και σε καμία περίπτωση δεν επιτρέπεται η πώληση τους σε ανηλίκους.***

12^η ερώτηση

- ❑ *Οι καπνιστές μπορούν να καπνίζουν όπου θέλουν ;*
- ✓ *Όχι, επειδή απαγορεύεται στους κλειστούς χώρους που είναι ανήλικοι, σε όλους τους κλειστούς δημόσιους χώρους , στους χώρους εργασίας, ...δυστυχώς, όμως, δεν τηρείται!*

13^η ερώτηση

- **Έχετε αναλογιστεί για ποιους λόγους οι άνθρωποι καπνίζουν;**
- ✓ **Ξεκίνησαν για τυχαίους λόγους στην παιδική και εφηβική ηλικία τους . Ο κυριότερος λόγος είναι, επειδή δεν μπορούν να το κόψουν !!! Και σήμερα η ανθρωπότητα καταβάλλει τεράστιες προσπάθειες για να σταματήσει την εξάρτηση από το κάπνισμα!**

Σημαντική Ιστοσελίδα:

- www.smokefreegreece.gr



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 διαφημίσεις, για να δείξουν στους νέους πως το κάπνισμα κάνει τους ανθρώπους λαμπερούς και γοητευτικούς.*

Η περίπτωση της Αγγελικής

«Η Αγγελική δεν έχει καπνίσει ποτέ της. Την περασμένη εβδομάδα, η Αγγελική επέστρεψε σπίτι μετά το σχολείο με την μεγαλύτερη αδερφή της, την Κάτια και τις φίλες της αδερφής της. Οι φίλες της Κάτιας άναψαν δύο τσιγάρα, καθώς περπατούσαν και είπαν στην Αγγελική 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 πάθει τίποτα...»

ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Εκφράσου ελεύθερα

Το Υπουργείο Υγείας προειδοποιεί:
Το κάπνισμα βλάπτει σοβαρά εσάς και τους γύρω σας

Το Υπουργείο Υγείας προειδοποιεί:
Το κάπνισμα βλάπτει σοβαρά εσάς και τους γύρω σας

The advertisement features a woman with short brown hair smiling and covering a man's eyes with her hands. The man is also smiling. In the foreground, two packs of cigarettes are shown, each with a black warning label. The background is a dark, textured wall.

Το Υπουργείο Υγείας προειδοποιεί:
ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΒΛΑΠΤΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Τι μπορείτε να κάνετε εσείς γι' αυτό;

- *Υποσχεθείτε εσείς και οι φίλοι σας ότι δε θα καπνίσετε ποτέ.*
- *Γίνετε πρεσβευτές για μια ζωή χωρίς τσιγάρο: Μιλήστε για το κάπνισμα στους γονείς, στα αδέρφια και στους φίλους σας.*
- *Κάντε εργασίες και παρουσιάστε τες στο σχολείο σας.*
- *Πιστέψτε στον εαυτό σας.*

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 γι' αυτό.***

Αλήθεια ποιο το όφελος;

- *Κάθε χρόνο μόνο στην Ελλάδα θέλουν να προστίθενται 50.000 νέοι καπνιστές.*
- *Καθημερινά έστω ότι καπνίζουν ένα (1) πακέτο τσιγάρα, δηλαδή πληρώνει ο καθένας από αυτούς περίπου 3,5€. Όλοι μαζί δίνουν 175.000€ ημερησίως. Το ετήσιο κόστος ανέρχεται σε 63.875.000€.*
- *Αν στην Ελλάδα καπνίζουν 1.000.000 άνθρωποι, το αντίστοιχο ποσό το χρόνο ανέρχεται στα 1.277.500.000€!!!!!!!!!!!!*

Ποια τα οικονομικά οφέλη για τη δική σας ηλικία;

Εάν δεν καπνίζουμε, θα μπορούμε να αγοράσουμε :

- ✓ Έναν υπολογιστή***
- ✓ Ένα i-phone***
- ✓ Συμμετοχή σε μια αθλητική δραστηριότητα ή ένα εξωσχολικό χόμπι***
- ✓ Διακοπές***

Επιπρόσθετες 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 στηρίζεται στη δημιουργία 50.000 νέων καπνιστών κάθε χρόνο.*

Επιπρόσθετες πληροφορίες

- *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 ανήλικους.*
- *Οι ανήλικοι που εκτίθενται σε αυτές τις ταινίες διατρέχουν τριπλάσια περίπου πιθανότητα να καπνίσουν.*

Σας ευχαριστούμε πολύ

