

Πώς θα σου φαινόταν να ξυπνήσεις αύριο και να μην θέλεις να καπνίσεις; Να μην έχεις την ανάγκη να ανάψεις ένα τσιγάρο; Να μην βήχεις κάθε πρωί και να μην ψάχνεσαι για ένα τσιγάρο; Και την ίδια στιγμή να νιώθεις φρέσκος και δυνατός;

Η διακοπή του καπνίσματος μπορεί να είναι μια από εκείνες τις εμπειρίες που θα αλλιάξουν τη ζωή σου. Αρκεί να το αποφασίσεις και να προσπαθήσεις σοβαρά.

Σκέψου: τι έχεις να χάσεις, αν κόψεις το κάπνισμα; Πόσα θα κερδίσεις, αν τα καταφέρεις;

Αφιέρωσε λίγο χρόνο να διαβάσεις τα παρακάτω στοιχεία. Αν αποφασίσεις να προσπαθήσεις να κόψεις το κάπνισμα, μπορούμε να σε βοηθήσουμε...





Μύθοι που σχετίζονται με το κάπνισμα....

«Το κάπνισμα με χαλαρώνει». Αυτό σχετίζεται με την εξάρτηση από την νικοτίνη. Υπάρχουν περισσότεροι και αποτελεσματικότεροι τρόποι για χαλάρωση, όπως η άθληση, μια βόλτα, η καλή παρέα και άλλα.

«Το κάπνισμα είναι επιβλαβές για την υγεία, όμως εγώ καπνίζω πολύ λίγο». Απλά, δεν ισχύει. Πολλές έρευνες δείχνουν ότι ακόμα και όσοι καπνίζουν λίγα τσιγάρα διατρέχουν σημαντικότατους κινδύνους.

«Καπνίζω 'ελαφρά' τσιγάρα, άρα δεν κινδυνεύω». Ο όρος 'ελαφρά' τσιγάρα επινοήθηκε από τις καπνοβιομηχανίες για να προσελκύσουν περισσότερους πελάτες. Στην πραγματικότητα όσοι καπνίζουν 'ελαφρά' τσιγάρα, εισπνέουν τον καπνό βαθύτερα και καπνίζουν περισσότερο. Τελικά δεν διαφέρουν από όσους καπνίζουν τα πιο 'κλασικά' τσιγάρα.

«Μπορώ να το κόψω όποτε το αποφασίσω». Τις περισσότερες φορές η 'ηλεκτική' απόφαση για διακοπή του καπνίσματος δεν επαρκεί. Το κάπνισμα αποτελεί σοβαρό **εθισμό**. Για το λόγο αυτό, η διακοπή του, είναι βέβαια εφικτή, αλλά απαιτεί αποφασιστικότητα και αρκετή προσπάθεια.

...και μερικά αναμφισβήτητα δεδομένα:

- Το 40% των ενηλίκων στην Ελλάδα είναι καπνιστές σε καθημερινή βάση.
- Σχεδόν οι μισοί από τους καπνιστές πεθαίνουν από ασθένειες που σχετίζονται με το κάπνισμα. Αν είσαι χρόνιος καπνιστής, υπολογίζεται ότι το προσδόκιμο της ζωής σου είναι κατά 10 χρόνια μικρότερο από όσο ενός μη-καπνιστή.
- Στο κάπνισμα αποδίδεται σχεδόν το 20% των πρόωρων θανάτων στη χώρα μας. Στην Ελλάδα 15,000 άτομα πεθαίνουν κάθε χρόνο εξαιτίας του καπνίσματος.
- Οι ασθένειες που αναπτύσσουν οι καπνιστές δεν οδηγούν όλες σε ένα 'γρήγορο θάνατο'. Για παράδειγμα, αν αναπτύξει κανείς μια αναπνευστική νόσο, μπορεί να αντιμετωπίσει πολλά χρόνια ασθένειας και πολλά δυσάρεστα συμπτώματα πριν τον θάνατο. Και βέβαια, το κάπνισμα ευθύνεται για σωρεία ασθενειών, άηλων θανατηφόρων και άηλων όχι, αλλά πάντα δυσάρεστων.



Βέβαια, υπάρχουν και καλὰ νέα:

Η διακοπή του καπνίσματος μπορεί να κάνει τη διαφορά όσον αφορά την υγεία και την ποιότητα ζωής. Στην πραγματικότητα, ποτέ δεν είναι αργά (ή πολύ νωρίς) για να κόψει κανείς το κάπνισμα ώστε να ωφεληθεί η υγεία του.

Ασθένειες που οφείλονται στο κάπνισμα ή επιδεινώνονται εξαιτίας του:

- Καρδιολογικά προβλήματα, που αποτελούν την κύρια αιτία θανάτου και στη χώρα μας, καθώς και προβλήματα στην κυκλοφορία του αίματος που συνδέονται με σειρά σοβαρών προβλημάτων υγείας.
- Καρκίνος των πνευμόνων (8 στους 10 ασθενείς ήταν καπνιστές). Καρκίνος του λάρυγγα, του οισοφάγου, του παγκρέατος, της ουροδόχου κύστης, του στόματος κ.ά. είναι πολύ συχνότεροι μεταξύ των καπνιστών.
- Αναπνευστικά προβλήματα.
- Σεξουαλική δυσλειτουργία, όπως στυτικές δυσκολίες.
- Υπογονιμότητα, τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες.
- Πρόωρη γήρανση στο δέρμα και τη συνολική εικόνα του σώματος και πολλὰ ἄλλα.

Όλα αυτά οφείλονται στις ουσίες που υπάρχουν σε ένα τσιγάρο: τη νικοτίνη (που αποτελεί **εθιστική ουσία** με ό,τι αυτό συνεπάγεται), την πίσσα και ἄλλα 4000 χημικά, εκ των οποίων τα 50 τουλάχιστον είναι καρκινογόνα.



Επιπρόσθετα, με το κάπνισμα

- μυρίζουν τα ρούχα, τα μαλλιά, το δέρμα, η αναπνοή, αν και ο καπνιστής δεν το αντιλαμβάνεται
- οι αισθήσεις της γεύσης και της όσφρησης πλήττονται
- ο πρωινός βήχας γίνεται μια καθημερινότητα
- δαπανώνται πολλά χρήματα, χωρίς συχνά να το αντιλαμβάνεται ο καπνιστής, ενώ θα δαπανηθούν πολλά περισσότερα μετά από μια ασθένεια εξαιτίας του καπνίσματος

Τα παιδιά και τα βρέφη που ζουν σε σπίτια με ένα καπνιστή εμφανίζουν συχνότερα άσθμα και μολύνσεις των αφτιών και του αναπνευστικού. Επιπλέον, τα παιδιά και τα βρέφη αυτά έχουν πολύ μεγαλύτερη πιθανότητα να γίνουν οι ίδιοι καπνιστές όταν μεγαλώσουν, και έχουν αυξημένες πιθανότητες να εμφανίσουν καρκίνο ή ασθένειες του αναπνευστικού στην ενήλικη ζωή τους. Να σημειώσουμε ότι τα βρέφη που ζουν σε ένα περιβάλλον μη-καπνιστών, εμφανίζουν μια 'φυσική' αποστροφή προς άτομα που μυρίζουν από το κάπνισμα.

Η έκθεση των ενηλίκων για μεγάλη περίοδο στο κάπνισμα άλλων σχετίζεται με υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου των πνευμόνων και καρδιολογικών προβλημάτων. Για παράδειγμα, για τους μη καπνιστές που ζουν μαζί με καπνιστές αυξάνεται κατά 26% η πιθανότητα εμφάνισης καρκίνου, καθώς και κατά 23% η πιθανότητα ενός καρδιακού επεισοδίου, σε σύγκριση με τους μη καπνιστές που ζουν όμως με μη καπνιστές. Επιπρόσθετα, ο καπνός επιδεινώνει το άσθμα.



Πόσο «εξαρτημένος» είσαι

Συμπλήρωσε την παρακάτω σύντομη κλίμακα για να διαπιστώσεις το βαθμό στον οποίο εξαρτάσαι από το κάπνισμα...

Σημείωσε τον αριθμό της απάντησης που ισχύει για σένα στη γραμμή αριστερά της ερώτησης.

_____ Πόσο γρήγορα μετά από το πρωινό ξύπνημα καπνίζεις το πρώτο σου τσιγάρο;

- 0. Μετά από 30 λεπτά
- 1. Μέσα σε 30 λεπτά

_____ Το βρίσκεις δύσκολο να απέχεις από το κάπνισμα εκεί όπου το απαγορεύουν, όπως στη βιβλιοθήκη, στο θέατρο, ή στο χώρο αναμονής των γιατρών;

- 0. Όχι
- 1. Ναι

_____ Ποιό τσιγάρο από όλα που καπνίζεις μέσα στην μέρα σου προσφέρει την μεγαλύτερη ικανοποίηση;

- 0. Οποιοδήποτε άλλο εκτός από το πρώτο πρωινό
- 1. Αυτό που καπνίζω πρώτο το πρωί

_____ Πόσα τσιγάρα καπνίζεις ημερησίως;

- 0. 1-15
- 1. 16-25
- 2. Περισσότερα από 26

_____ Καπνίζεις περισσότερο κατά τη διάρκεια του πρωινού απ' ότι κατά τη διάρκεια του υπολοίπου της ημέρας;

0. Όχι

1. Ναι

_____ Καπνίζεις τις μέρες που είσαι τόσο άρρωστος ώστε να χρειάζεται να μείνεις στο κρεβάτι;

0. Όχι

1. Ναι

_____ Το εμπορικό σήμα (η μάρκα) που καπνίζεις έχει μια χαμηλή, μέση, ή υψηλή περιεκτικότητα σε νικοτίνη;

0. Χαμηλή

1. Μέση

2. Υψηλή

_____ Πόσο συχνά εισπνέεις τον καπνό από το τσιγάρο σου;

0. Ποτέ

1. Μερικές φορές

2. Πάντα

ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΚΑΣ: Πρόσθεσε τις απαντήσεις σου σε όλες τις ερωτήσεις. Το συνολικό αποτελέσματα κυμαίνεται από 0 έως 11. Αν έχεις συγκεντρώσει 7 ή περισσότερους βαθμούς, αυτό δηλώνει εξάρτηση από την νικοτίνη.

ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ: _____

Μετάφραση: Κωνσταντίνος Ευθυμίου, 2001. Πρωτότυπη πηγή: Fagerstrom, K. O. (1978). Measuring the degree of physical dependence to tobacco smoking with reference to individualization of treatment. Addictive Behaviors, 3, 235–241

Τι ωφέλειες υπάρχουν από τη διακοπή του καπνίσματος;

Οι ωφέλειες αρχίζουν αμέσως. Επίσης, άμεσα μειώνονται οι κίνδυνοι για μια σοβαρή ασθένεια. Βέβαια, όσο νωρίτερα γίνει η διακοπή του καπνίσματος τόσο το καλύτερο.

Σε κάθε περίπτωση, μετά από:

8 ώρες

Τα επίπεδα νικοτίνης και μονοξειδίου του άνθρακα στο αίμα μειώνονται στο μισό, ενώ τα επίπεδα οξυγόνου επανέρχονται στα φυσιολογικά επίπεδα. Η κυκλοφορία του αίματος βελτιώνεται.

48 ώρες

Η όσφρηση και η γεύση βελτιώνονται.

72 ώρες

Η αναπνοή διευκολύνεται, οι βρόγχοι ηρεμούν και η ενέργεια αυξάνεται.

1 μήνα

Βελτιώνεται η όψη του δέρματος.

3-9 μήνες

Ο βήχας και η δυσκολία στην αναπνοή υποχωρούν και οι πνεύμονες αποδίδουν ως και 10% περισσότερο.

1 έτος

Ο κίνδυνος καρδιακής προσβολής μειώνεται περίπου στο μισό ενός καπνιστή.

10 έτη

Ο κίνδυνος καρκίνου των πνευμόνων μειώνεται περίπου στο μισό ενός καπνιστή.

15 έτη

Ο κίνδυνος καρδιακής προσβολής είναι ίδιος με κάποιου που δεν κάπνισε ποτέ.

**Ακόμα, σε σύντομο σχετικά διάστημα,
η διακοπή του καπνίσματος:**

- μειώνει τον κίνδυνο ιώσεων και λοιμώξεων,
- καθιστά την τροφή πιο εύγευστη,
- βελτιώνει τα ..οικονομικά,
- βελτιώνει αισθητά τη μυρωδιά που το κάπνισμα αφήνει πάνω σου και στα πράγματά σου.

Μπορείς να αναζητήσεις επαγγελματική βοήθεια για να διακόψεις το κάπνισμα στο Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών του Πανεπιστημίου μας.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείς, επίσης, να απευθυνθείς στην ιστοσελίδα www.uoa.gr/skf/kapnisma.html καθώς και στο Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών του Πανεπιστημίου μας.



**Πως μπορώ
να διακόψω
το κάπνισμα;**





Πως μπορώ να διακόψω το κάπνισμα;

Χιλιάδες άνθρωποι έχουν καταφέρει να κόψουν το κάπνισμα και πέρασαν όλοι λίγο ως πολύ από την ίδια διαδικασία, που μπορείς να ακολουθήσεις και συ. Μην ανησυχείς για 'πισωγυρίσματα' στην προσπάθειά σου. Συχνά χρειάζεται περισσότερο από μια προσπάθεια για να τα καταφέρεις. Θυμήσου όμως, ότι το να διαβάσεις το φυλλάδιο αυτό, είναι ήδη ένα πρώτο βήμα!

Πολλοί καπνιστές συνεχίζουν τη συνήθεια όχι επειδή το επιθυμούν, αλλά επειδή είναι εθισμένοι στη νικοτίνη και δεν μπορούν να απεξηρτηθούν από τη χημική αυτή ουσία. Έτσι, μια συστηματικότερη βοήθεια είναι απαραίτητη σε αυτές τις περιπτώσεις.

Η βοήθεια αυτή προσφέρεται και από το Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών του Πανεπιστημίου μας.



Μερικές...βασικές οδηγίες:

Πολλοί καπνιστές θέλουν να κόψουν το κάπνισμα αλλά δεν είναι βέβαιοι για το πώς να το κάνουν. Εδώ μπορείς να βρεις μερικά βήματα που ίσως βοηθήσουν στην προσπάθειά σου.

1. Αποφάσισε να το κόψεις => *Όρισε μια ημερομηνία διακοπής*



2. Προετοιμάσου => *Κατάστρεψε όλα τα τσιγάρα σου*



3. Κόγ' το => *Απολούθησε τις οδηγίες*



4. Μείνε "άκαπνος" => *Τα κατάφερες!*



1^ο βήμα:

Σκέψου το σοβαρά και προετοιμάσου ψυχικά. Αρκετές φορές είναι δύσκολο και χρειάζεται μεγάλη θέληση, υπομονή και επιμονή για να σταματήσει μια συνήθεια ετών και ειδικά όταν αυτή δημιουργεί και σωματική εξάρτηση (νικοτίνη). Σκέψου όμως τις ωφέλειες από τη διακοπή του καπνίσματος και αντιμετώπισέ το σαν μια σοβαρή πρόκληση. Είναι το πρώτο και εντελώς απαραίτητο βήμα για να συνεχίσεις, αν και φαίνεται πολύ απλό. **Είσαι έτοιμος;**

- Σκέψου τι θα κερδίσεις... Φτιάξε μια λίστα με τους λόγους που θέλεις να διακόψεις το κάπνισμα.

- Διάλυσε τους μύθους γύρω από το κάπνισμα. Συχνά το κάπνισμα φαίνεται ευχάριστο. Όμως μεγάλο μέρος της ευχαρίστησης οφείλεται στο γεγονός ότι με το κάπνισμα επανέρχεται η νικοτίνη στα συνηθισμένα επίπεδα στο αίμα και έτσι σταματούν τα συμπτώματα από την απόσυρσή της. Ακόμα και όταν οι καπνιστές νιώθουν δυσάρεστα ή ανήσυχια επειδή δεν μπορούν να καπνίσουν, αυτό οφείλεται στην εξάρτηση από τη νικοτίνη.

- Σκέψου τα χρήματα που δαπανάς για το κάπνισμα και σκέψου τι θα μπορούσες να κάνεις με αυτά. Αν και κάθε πακέτο τσιγάρα μπορεί να φαίνεται σχετικά φθηνό, υπολόγισε πόσα χρήματα χρειάζεσαι για το κάπνισμα κάθε μήνα, το χρόνο ή σε 10 ή 20 χρόνια. Θα διαπιστώσεις ότι είναι πολλὰ χρήματα που σίγουρα θα μπορούσες να αξιοποιήσεις αλλιώς.



- Αναλογίσου τι σε έκανε να αρχίσεις το κάπνισμα... Για να φαίνεσαι μεγαλύτερος και ωριμότερος; Για να φαίνεσαι cool; Σε επηρέασαν φίλοι ή συγγενείς; Για να γίνεις αποδεκτός από κάποιους; Περιέργεια; Κάτι άλλο; Τι από αυτά εξακολουθούν να ισχύουν;
- Κάνε μια λίστα με τους λόγους ή ό,τι σε 'υποχρεώνει' να συνεχίσεις το κάπνισμα. Τώρα, σύγκρινε τη λίστα αυτή με εκείνη που είχες φτιάξει για τα θετικά της διακοπής του καπνίσματος. Φαίνονται οι λόγοι διακοπής του καπνίσματος ισχυρότεροι; Τότε συνέχισε. Αν όχι, τότε δεν είσαι ίσως ακόμα έτοιμος να κόψεις το κάπνισμα.

2^ο βήμα:

Προετοιμάσου. Το έχεις σκεφτεί αρκετά και είναι πλέον η ώρα να αρχίζεις να προετοιμάζεσαι.

- Όρισε μια ημερομηνία. Διάλεξε μια προσεχή ημέρα που θα σταματήσεις το κάπνισμα (π.χ., την ερχόμενη Κυριακή). Φρόντισε η μέρα αυτή να μην προβλέπεται ιδιαίτερη πεισμένη. Μην κουβαλάς εκείνη την ημέρα μαζί σου τσιγάρα, σπίρτα ή αναπτήρες και μην πεις αηκοόη.
- Αναζήτησε υποστήριξη. Ανάμειξε οικογένεια και φίλους. Αν μένεις μαζί με κάποιον άλλο καπνιστή, θα βοηθήσει πολύ να προσπαθήσετε να κόψετε το κάπνισμα μαζί. Ζήτησε από φίλους, γνωστούς, μέλη οικογένειας που καπνίζουν να μην σε πιέζουν να καπνίσεις. Ζήτησε από όλους να σε συνδράμουν, ενισχύοντάς σε θετικά και επιβραβεύοντάς σε.
- Να θυμίζεις συνεχώς στον εαυτό σου γιατί σταματάς το κάπνισμα.
- Στις πρώτες 'δύσκολες' ημέρες μπορείς να αλλιάξεις τις συνήθειές σου και να αποφύγεις τις καταστάσεις όπου συνήθως καπνίζεις. Μπορείς ακόμα να κρατάς τον εαυτό σου απασχολημένο με κάτι, να παραμένεις σε περιοχές που απαγορεύεται το κάπνισμα, να παίρνεις πολύ φρέσκο αέρα.



3^ο βήμα:

Ήρθε η ημέρα που έχεις αποφασίσει να κόψεις το κάπνισμα.
Σταμάτησε, λοιπόν, το κάπνισμα.
Ξεκίνησε την προσπάθεια με αισιοδοξία.

- Θυμήσου τι σκέφτηκες στα προηγούμενα βήματα. Συμβουλέψου ξανά το φυλλάδιο αυτό.

- Αν νιώθεις ότι μπορεί να μην τα καταφέρεις, μπορείς πάντα να απευθυνθείς στους ειδικούς που υπάρχουν στο Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών του Πανεπιστημίου μας. Επίσης, σχετικές πληροφορίες μπορείς να βρεις στην ιστοσελίδα:

www.uoa.gr/skf/kapnisma.html.

- Οι περισσότεροι νιώθουν δύσκολα τις πρώτες ημέρες και χρειάζεται να προσπαθήσουν πολύ για να μην ξανακαπνίσουν. Συνήθως τα πράγματα βελτιώνονται μετά την 3η ή 4η ημέρα



4^ο βήμα:

Συνέχισε την προσπάθεια και μείνε μακριά από το κάπνισμα. Αυτό είναι ένα κρίσιμο βήμα: το να μην ξαναρχίσεις το κάπνισμα, δηλαδή, αληθιά να επιμείνεις. Δεν είναι βέβαια εύκολο, αξίζει όμως τον κόπο. Μην το βάζεις κάτω, λοιπόν.

- Συχνά, η χρήση υποκατάστατων της νικοτίνης (π.χ., μικρά έμπλαστρα, τσιχλές) μπορούν να σε βοηθήσουν στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων από την απόσυρσή της.
- Βρες ένα προσωρινό υποκατάστατο. Μερικοί βοηθούνται στην προσπάθειά τους να κόψουν το κάπνισμα βρίσκοντας κάτι για να κρατούν "απασχολημένα" τα χέρια τους.
- Αντιμετώπισε τις ανησυχίες για πιθανή αύξηση του βάρους σου. Είναι αλήθεια πως αρκετοί παίρνουν βάρος όταν σταματούν το κάπνισμα. Αυτό οφείλεται στο ότι η νικοτίνη επιδρούσε στην όρεξη και στο μεταβολισμό. Ακόμα όμως και αν πάρεις βάρος, αξίζει τον κόπο η διακοπή του καπνίσματος. Εξάλλου, μπορείς να ελέγξεις το βάρος σου και να αποφύγεις να πάρεις κιλά με το να προετοιμαστείς σχετικά. Για παράδειγμα, άλλαξε κάπως τη διατροφή σου, απόφυγε το αλκοόλ, ασκήσου περισσότερο.

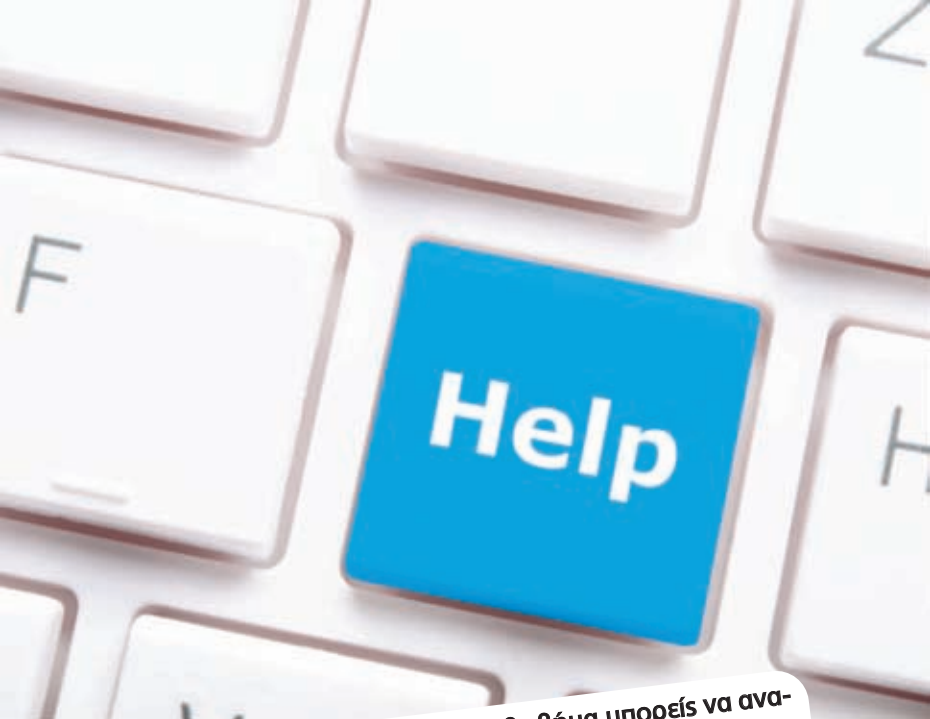
Ένα βήμα πίσω = Μια νέα αρχή.

- Πρόσεξε τις υπαναχωρήσεις. Το «έλα μωρέ.. ένα μόνο δεν βλάπτει...» είναι η απαρχή του τέλους της προσπάθειας και η ..επανάκαμψη του καπνίσματος (συχνά με τρόπο δριμύτερο). Μην αφήσεις τη δικαιολογία ότι ένα τσιγάρο 'δεν πειράζει' να σε επηρεάσει. Μπορείς να χάσεις όλο το χρόνο και τον κόπο της προσπάθειας που κατέβαλες μέσα σε μια στιγμή.

- Αν παρόλα αυτά, καπνίσεις ένα τσιγάρο, θυμήσου ότι ΔΕΝ απέτυχες. Δεν έχεις απλά πετύχει ακόμα το στόχο σου. Επανάλαβε την απόφασή σου να σταματήσεις το κάπνισμα και ξαναπροσπάθησε. Εξάλλου, πάντα μπορείς να διδαχθείς από μια προσπάθεια, ώστε να πετύχεις στην επόμενη.

- “Καπνίζω γιατί εγώ θέλω να καπνίζω”. Είναι όμως έτσι; Πολλές φορές το κάπνισμα δεν είναι αποτέλεσμα ελεύθερης βούλησης. Ο καπνιστής χρειάζεται κάτι άλλο. Πριν γίνει το κάπνισμα εξάρτηση παίρνει τη θέση κάποιας άλλης ανάγκης. Κοίταξε τον εαυτό σου στον καθρέπτη κι' απάντησε με ειλικρίνεια. Αν δεν βρεις την απάντηση μόνος σου, μπορείς να βρεις βοήθεια στη προσπάθειά σου στο Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών του Πανεπιστημίου μας.





Help

Θυμήσου ότι πάντα και σε κάθε βήμα μπορείς να αναζητήσεις επαγγελματική βοήθεια.
Το Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών του Πανεπιστημίου μας προσφέρει τη βοήθεια αυτή.

- Για περισσότερες πληροφορίες μπορείς, επίσης, να απευθυνθείς στην ιστοσελίδα www.uoa.gr/skf/kapnisma.html, καθώς και στο Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών του Πανεπιστημίου μας.