# Πρίν ανάψεις...


ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΩΝ ΟΥΣΙΩΝ
ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ [ΚΕ.Π.Χ.Ε.Ο.] ΔΗΜΟΣ ΖΩΓΡΑΦΟΥ



ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΩΝ ΟΥΣΙΩΝ
ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ [ΚΕ.Π.Χ.Ε.Ο.]
ΔΗΜΟΣ ΖΩΓΡΑΦΟΥ



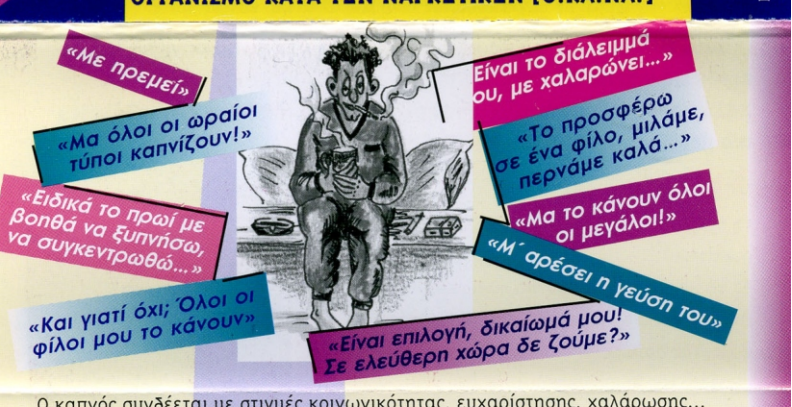
ΑΝΑΚΡΕΟΝΤΟΣ 60, 157 71 , 4ος όροφος
τηλ.: 210 74 73 328 – 9 fax: 210 77 78 542
www.kepheo.gr
e-mail: kepheo@otenet.gr


σε συνεργασία με τον
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ [Ο.ΚΑ.ΝΑ.]


ΑΙΕΑ 210.74.86.885- ΣΚΙΤΣΟ: Ⓛ ΚΟΛΙΟΣ



ΚΕ.Π.Χ.Ε.Ο © 7/2006


Ο καπνός συνδέεται με στιγμές κοινωνικότητας, ευχαρίστησης, χαλάρωσης... Μπορεί να μας επιτρέψει να ξεπεράσουμε μια κατάσταση stress ή κούρασης και να συγκεντρωθούμε. Κι έτσι σιγά-σιγά μπαίνει για τα καλά στην καθημερινότητά μας και μετά...
μετά δυσκολευόμαστε πολύ χωρίς...

## Τι γνωρίζεις για τον καπνό?

Το φυτό nicotiana tabaccum πρωτανακαλύφθηκε στα 1560 στη Νότιο Αμερική από τον Jean Nicot. Σήμερα καλλιεργείται σχεδόν σε όλο τον κόσμο. Τα φύλλα του ξεραίνονται για να αποκτήσουν ένα ιδιαίτερο άρωμα. Καστανός ξανθός ή φωτεινός μπορούμε να τον μασήσουμε ή πιο συχνά να τον καπνίσουμε.
Είναι νόμιμο προϊόν που πωλείται σε μορφή τσιγάρου, πούρου ή και χύμα για πίπα και στριφτά τσιγάρα. **Η πώληση καπνού στους –18 χρονών απαγορεύεται!**

**Βασικό συστατικό του καπνού είναι η νικοτίνη.**
Πρόκειται για διεγερτική ουσία που οξύνει την σκέψη και την ετοιμότητα, προκαλεί ευφορία κι αλλαγές στη διάθεσή μας. Δρα στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα κι επηρεάζει τις ζωτικές λειτουργίες του αναπνευστικού, του κυκλοφορικού και του πεπτικού συστήματος. **Είναι εξαιρετικά τοξική ουσία και προκαλεί εξάρτηση.**

▶▶| Στον καπνό του τσιγάρου βρίσκουμε ακόμα άλλες **4000 χημικές ουσίες**, τοξικά προϊόντα και περίπου **50 καρκινογόνες ουσίες** όπως η πίσσα και το μονοξείδιο του άνθρακα.

▶▶| **Νικοτίνη και πίσσα προκαλούν σοβαρά προβλήματα στη υγεία μας ενώ το μονοξείδιο του άνθρακα επηρεάζει την οξυγόνωση του αίματος.**

## Υπάρχουν κίνδυνοι!

### Κίνδυνοι για την υγεία σου αλλά και για την υγεία των γύρω σου!

Το κάπνισμα μπορεί να προκαλέσει καρκίνο του πνεύμονα, του φάρυγγα, του οισοφάγου, της στοματικής κοιλότητας, της ουροδόχου κύστης, του παγκρέατος, των νεφρών. Μπορεί να προκαλέσει επίσης ισχαιμική καρδιοπάθεια, αγγειοπάθεια των κάτω άκρων, βλάβη των εγκεφαλικών αγγείων και χρόνιες αναπνευστικές παθήσεις όπως βρογχίτιδα, πνευμονικό εμφύσημα, βρογχικό άσθμα. Το κάπνισμα ακόμα μειώνει τις φυσικές άμυνες του οργανισμού, την αντοχή και τις επιδόσεις. Επηρεάζει τη γονιμότητα. Επίσης αλλοιώνει έως εξαφανίζει τις αισθήσεις της γεύσης και της όσφρησης.

Ειδικά στις γυναίκες προκαλεί διαταραχές στον κύκλο και τη σύλληψη, επιπλοκές στην εγκυμοσύνη κι αυξάνει τον κίνδυνο γέννησης λιποβαρούς μωρού. Επίσης επηρεάζει την συχνότητα εμφάνισης καρκίνου του τραχήλου της μήτρας.
Βέβαια οι κίνδυνοι για τον καπνιστή εξαρτώνται από τη μέση ημερήσια κατανάλωση αλλά και από τα χρόνια της καπνιστικής του δραστηριότητας. **Σκέψου ότι αν κάποιος καπνίζει εδώ και 2 χρόνια ο κίνδυνος να πάθει καρκίνο 25πλασιάζεται. Η έναρξη του καπνίσματος πριν την ηλικία των 15 χρόνων τετραπλασιάζει τον κίνδυνο καρκίνου από ότι η έναρξη στα 25 χρόνια.**
**Άρα το να σταματήσει κανείς το κάπνισμα έχει άμεσα αλλά και μακροπρόθεσμα θετικά αποτελέσματα.**

▶▶| **Από τον καπνό σου όμως δεν επηρεάζεσαι μόνον εσύ!**
Το **παθητικό κάπνισμα** αφορά εκείνους που δεν καπνίζουν αλλά έχουν στο περιβάλλον τους καπνιστές. Οι μη καπνιστές που αναπνέουν καθημερινά και για ώρες τον καπνό των άλλων είναι σαν να καπνίζουν και οι ίδιοι εφόσον αναπνέουν τον καπνό που εκπνέουν οι καπνιστές και που είναι ακόμα πιο τοξικός: 2 φορές περισσότερη πίσσα και νικοτίνη, 5 φορές περισσότερο μονοξείδιο του άνθρακα. **Άρα και οι μη καπνιστές μπορεί να αντιμετωπίσουν τα ίδια προβλήματα υγείας με τους καπνίζοντες.**

## Μην ξεχνάς!

**Η συχνή χρήση καπνού προκαλεί έντονη σωματική και ακόμα πιο ισχυρή ψυχολογική εξάρτηση.** Εξάρτηση σαν κι αυτήν που προκαλούν τα ναρκωτικά και οι άλλες εξαρτησιογόνες ουσίες. Γι αυτό και αυτός που θα προσπαθήσει να το κόψει θα έχει σημαντικά συμπτώματα στέρησης: θα είναι τεντωμένος, ευερέθιστος, θα ιδρώνει, θα τρέμει, θα αναζητά έντονα το τσιγάρο...

Τα αποτελέσματα της χρήσης καπνού διαρκούν λίγο, γι αυτό και σιγά σιγά ο καπνιστής καπνίζει όλο και περισσότερο, όλο και συχνότερα. Το κάπνισμα σταδιακά συνδέεται με συγκεκριμένες κινήσεις αλλά και καταστάσεις.

**Γι αυτό είναι σημαντικό να καταλάβεις πότε και γιατί καπνίζεις και τι κερδίζεις από αυτό.**
**Χαλάρωση? Ηρεμία? Μιλάς πιο εύκολα? Είσαι πιο άνετος? Αισθάνεσαι πιο μεγάλος? Πιο μοντέρνος? Πιο δυναμικός?**

▶▶| Οι εικόνες του καπνιστή που έχουμε από τις διαφημίσεις, τα films, τα πρόσωπα που θαυμάζουμε μας επηρεάζουν σημαντικά.
Το κάπνισμα παρουσιάζεται συνώνυμο της ελευθερίας, της δύναμης, του κινδύνου, της ομορφιάς, της παρέας, της έλλειψης ορίων, της εξυπνάδας, της δημιουργικότητας, της αρμονίας με τη φύση...
Μα μπορείς να είσαι ελεύθερος και σκλάβος μιας συνήθειας την ίδια στιγμή?

▶▶| Σκέψου ακόμη τα συμφέροντα των μεγάλων καπνοβιομηχανιών που χρειάζονται να βρίσκουν 10000 νέους καπνιστές την ημέρα προκειμένου να συνεχίσουν να κερδίζουν. Γι αυτό και οι εντυπωσιακές διαφημιστικές καμπάνιες και η διοργάνωση trendy εκδηλώσεων για νέους.

## Μετά από όλα αυτά τι αποφασίζεις;

## 6 + 1 λόγοι για να μην αρχίσω ή να μην συνεχίσω το κάπνισμα

«Στοιχίζει οικονομικά. Καπνίζοντας 20 τσιγάρα την ημέρα ξοδεύω περίπου 780 ΕΥΡΩ το χρόνο, όσο δηλαδή ένα ταξίδι στο Amsterdam ή ένα πλήρες συγκρότημα hi fi!»

«Μυρίζουν τα ρούχα, τα μαλλιά, η αναπνοή μου. Κι άμα θέλω να φιλήσω κάποιον?»

«Μετράω τους κινδύνους στην υγεία μου: καρκίνοι... αναπνευστικά... καρδιακά...»

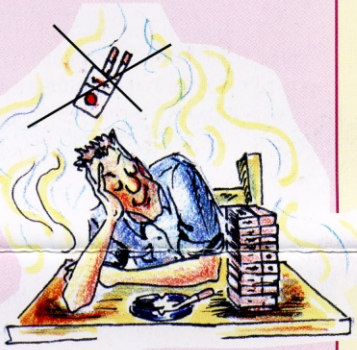
«Αλλά δεν πάω μακριά: κι η ποιότητα της ζωής μου? Να λαχανιάζω στις σκάλες?»

«Δεν φαίνομαι όμορφη: το δέρμα και τα μαλλιά μου είναι θαμπά. Τα δόντια μου κιτρινίζουν. Άσε που θα κάνω και πρόωρες ρυτίδες.»

«Με επηρεάζει στον αθλητισμό: η απόδοσή μου δεν είναι καλή, μένω πίσω και δεν το φχαριστιέμαι!»

«Πολύ απλά δεν μου αρέσει!»

## [Σκέφτομαι να σταματήσω να καπνίζω...]



Θα σε βοηθήσει να σκεφτείς γιατί καπνίζεις, τι σε σταματά, πως μπορείς να προσπαθήσεις καλύτερα. Σίγουρα οι πρώτες μέρες θα είναι δύσκολες. Μην ξεχνάς ότι η νικοτίνη είναι μια δυνατή εξαρτησιογόνος ουσία. Σκέψου εναλλακτικές για να περνάς καλύτερα και να ξεχνιέσαι. Βγες με φίλους που θα σε στηρίξουν στην προσπάθειά σου.
Συζήτησε με ένα γιατρό για τα αυτοκόλλητα ή τις τσίχλες νικοτίνης που θα σε βοηθήσουν να αισθανθείς καλύτερα. Σύντομα θα δεις διαφορά: από τις πρώτες 8 μέρες θα αναπνέεις καλύτερα, θα έχεις ξανά γεύση και όσφρηση. Ίσως δεις ότι δεν μπορείς να ανέχεσαι τον καπνό των άλλων, θα είσαι πιο ήρεμος, θα έχεις καλύτερη όψη. Κι αν δεν τα καταφέρεις από την πρώτη φορά μην πτοηθείς: την επόμενη φορά θα είναι ευκολότερα, θα είσαι πιο έτοιμος να ανταποκριθείς στις δυσκολίες.