

Γιατί καπνίζουν οι έφηβοι;



Οι έφηβοι καπνίζουν:

► Από περιέργεια

Πολλοί έφηβοι έχουν απλώς την περιέργεια να δουν πώς είναι το τσιγάρο και τις περισσότερες φορές η περιέργεια γίνεται μόνιμη συνήθεια.

► Γιατί καπνίζουν οι φίλοι τους

Όταν ένας έφηβος βρίσκεται σε ένα κοινωνικό περιβάλλον στο οποίο είναι ο μόνος που δεν καπνίζει, ενδεχομένως, να παρακινηθεί να το ξεκινήσει, ώστε να μην αισθάνεται απομονωμένος αλλά να νιώθει αποδεκτός από την παρέα που ασκεί έμμεσες αλλά συχνά και άμεσες πιέσεις.

► Γιατί καπνίζουν οι γονείς τους

Οι γονείς αποτελούν πρότυπα για τη συμπεριφορά των παιδιών τους. Συνεπώς, το κάπνισμα των γονέων παρέχει το πλαίσιο εκείνο μέσα στο οποίο οι έφηβοι μπορεί να το δουν με θετικό μάτι, που με τη σειρά του θα κάνει πιο εύκολη την αποδοχή ενός τσιγάρου, όταν αυτό προσφερθεί. Το γονεϊκό κάπνισμα ασκεί σημαντικότερη επίδραση όχι μόνο στην έναρξη του καπνίσματος (στο πρώτο τσιγάρο), αλλά και στη μετέπειτα συνέχιση της καπνιστικής συμπεριφοράς. Επιπλέον, κάποιες φορές οι γονείς που καπνίζουν μπορεί να διευκολύνουν το κάπνισμα των παιδιών, αφού υπάρχει πρόσβαση σε τσιγάρα και έχουν πιο επιτρεπτικούς κανόνες για το κάπνισμα μέσα στο σπίτι.

► Από αντίδραση

Μερικοί έφηβοι καπνίζουν από αντίδραση στους κανονισμούς.

► Για να διαχειριστούν το άγχος τους ή τον θυμό τους

Δυστυχώς πολλές εικόνες που προωθούν το κάπνισμα συνδέουν το κάπνισμα με αντιμετώπιση συναισθημάτων. Παραδείγματος χάριν παρουσιάζουν ένα άτομο να ανάβει τσιγάρο όταν βιώνει έντονα συναισθήματα, όπως θυμό ή άγχος. Το ενδιαφέρον είναι ότι η νικοτίνη στο τσιγάρο είναι διεγερτική ουσία και φέρει ακριβώς τα αντίθετα αποτελέσματα στον οργανισμό. Έρευνες επισημαίνουν ότι οι καπνιστές ως ομάδα τείνουν να παρουσιάζουν πολύ περισσότερο άγχος ενώ τα επίπεδα άγχους μειώνονται μετά τη διακοπή του καπνίσματος.

► **Για να αναβαθμίσουν την εικόνα τους**

Ορισμένοι πιστεύουν ότι το κάπνισμα τους δίνει κάποιο στυλ. Θεωρούν ότι δείχνουν ελκυστικοί, ανεξάρτητοι και γεμάτοι αυτοπεποίθηση.

► **Για να αποδείξουν ότι μεγάλωσαν**

Αρκετοί έφηβοι θεωρούν ότι με το κάπνισμα μεγάλωσαν.

► **Για να ενταχθούν σε παρέες**

Για μερικούς, το κάπνισμα αποτελεί ένα μέσον για να εισχωρήσουν και να ανήκουν στους σωστούς κύκλους / ομάδες.

► **Για να χάσουν βάρος**

Πολλοί έφηβοι θεωρούν ότι καπνίζοντας θα ελέγξουν το σωματικό τους βάρος και δε θα καταναλώνουν τροφές με λιπαρά. Πολλές φορές ο φόβος ότι κάποιος θα παχύνει, λειτουργεί και αντίστροφα (να μη θέλει τελικά ο καπνιστής να διακόψει τη συνήθειά του).

► **Για απόλαυση**

Οι άνθρωποι ξεκινάνε το κάπνισμα ακόμα και για να αισθανθούν μεγαλύτερη τη χαρά τους για κάποιο ευχάριστο γεγονός.

► **Τυχαία**

Πολύ συχνά το κάπνισμα αρχίζει τυχαία. Χωρίς οι έφηβοι να το πολυσκεφτούν. Κάποιοι θέλουν να ασχολούνται με κάτι ώστε «να γεμίζει» ο χρόνος τους. Για αυτό και ξεκινάνε το κάπνισμα, ως μία προσπάθεια να αποφύγουν το αίσθημα της ανίας.

► **Σε συνδυασμό με άλλες ουσίες**

Σημαντικός λόγος είναι επίσης ο συνδυασμός του τσιγάρου με άλλες ουσίες, όπως καφές και αλκοόλ.

► **Για να κάνουν κακό στον εαυτό τους**

Συμβαίνει σπάνια και σε περιπτώσεις σοβαρών ψυχολογικών προβλημάτων.

Επιμέλεια: Γεωργία Φουντά
Φιλολόγος