

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ
(απαντήσεις στο φύλλο εργασίας)



1. Το κάπνισμα μειώνει το άγχος.

ΜΥΘΟΣ Και μόνο ένα τσιγάρο την ημέρα να καπνίζουμε, εμφανίζουμε συμπτώματα στέρησης, όπως νευρικότητα, άγχος κ.ά., όταν μας λείψει. Μόλις καπνίσουμε, αυτό το άγχος φεύγει και έχουμε την ψευδαίσθηση ότι έχουμε ηρεμήσει και έχουμε χαλαρώσει. **Ουσιαστικά ο καπνιστής ανάβοντας τσιγάρο απαλλάσσεται από το άγχος που του προκάλεσε το στερητικό σύνδρομο της ίδιας της νικοτίνης!**

2. Το κάπνισμα είναι η πρώτη αποτρέψιμη αιτία θανάτου σε ολόκληρο τον κόσμο.

ΑΛΗΘΕΙΑ Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ), το 2008, όρισε το κάπνισμα ως τη μεγαλύτερη επιδημία όλων των εποχών και ως τη δεύτερη αιτία θανάτου παγκοσμίως. Εκτιμάται ότι, συνεχίζοντας με αυτά τα δεδομένα, το 2030 το κάπνισμα θα ευθύνεται για περισσότερο από 9.000.000 θανάτους ετησίως.

Στη χώρα μας ευθύνεται για περισσότερους από 19.000 θανάτους ετησίως (από ένα σύνολο 150.000 θανάτων περίπου) . Δηλαδή το 18% των θανάτων στη χώρα μας σχετίζεται με το κάπνισμα.

3. Το κάπνισμα είναι βλαβερό μόνο αν καπνίζει κανείς πολύ.

ΜΥΘΟΣ Κατηγορηματικά ΟΧΙ! Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αναφέρει ότι και η ελάχιστη ποσότητα χρήσης καπνού είναι επικίνδυνη. Οι καπνοβιομηχανίες περνούν μηνύματα, ότι δήθεν η λίγη χρήση δεν βλάπτει, επειδή με τον τρόπο αυτό προσπαθούν να οδηγήσουν στην εξάρτηση τα 50.000 παιδιά που «πρέπει» κάθε χρόνο να ξεκινήσουν το κάπνισμα, προκειμένου να μην πέσουν οι πωλήσεις τους. Επιπλέον, η δόση στην οποία τελικά οδηγείται ο χρήστης κάθε εξαρτησιογόνου ουσίας δεν ρυθμίζεται από τον ίδιο, αλλά από την ουσία! Δεν είναι καθόλου τυχαίο

ότι κάθε πακέτο έχει 20 τσιγάρα, διότι αυτό αποτελεί τη μέση ημερήσια δόση ενός εξαρτημένου.

4. Το κάπνισμα ενός και μόνο τσιγάρου μπορεί να επηρεάσει άμεσα τη σωματική μας ικανότητα.

ΑΛΗΘΕΙΑ Όταν ένας άνθρωπος εισπνέει τον καπνό του τσιγάρου, **οι τοξικές ουσίες** φτάνουν στους πνεύμονες και περνούν στην κυκλοφορία του αίματος. Μέσω της κυκλοφορίας **εξαπλώνονται σε όλο τον οργανισμό σε ελάχιστο χρόνο.**

5. Οι νέοι άνθρωποι που καπνίζουν 2-3 τσιγάρα καθημερινά δεν κινδυνεύουν να εθιστούν στη νικοτίνη.

ΜΥΘΟΣ Όπως σε όλα τα ναρκωτικά, έτσι και στο κάπνισμα **ο εθισμός αρχίζει από την πρώτη δόση.** Το παιδί που καπνίζει έστω και ένα τσιγάρο την ημέρα έχει μεγάλη δυσκολία να το διακόψει.

6. Τα τσιγάρα χαμηλής περιεκτικότητας σε πίσσα και νικοτίνη δεν βλάπτουν την υγεία.

ΜΥΘΟΣ Οι καπνιστές «ελαφρών» τσιγάρων εισπνέουν πιο βαθιά και παρατεταμένα τον καπνό ή καπνίζουν περισσότερα τσιγάρα, με αποτέλεσμα η ποσότητα της προσλαμβανόμενης πίσσας και νικοτίνης να είναι ίδια με εκείνη που προέρχεται από τα κανονικά τσιγάρα. Μάλιστα, μελέτες αποδεικνύουν ότι η πιθανότητα για καρκίνο του πνεύμονα είναι παρόμοια, ανεξάρτητα από την περιεκτικότητα των τσιγάρων σε νικοτίνη. Γι' αυτό και η ένδειξη «light» απαγορεύτηκε. **Δεν υπάρχει ασφαλές τσιγάρο.**

7. Χρειάζεται να περάσει καιρός μετά τη διακοπή, για να δούμε τα πρώτα οφέλη στην υγεία μας.

ΜΥΘΟΣ Τα οφέλη όμως από τη διακοπή του καπνίσματος είναι αποδεδειγμένα και **ξεκινούν άμεσα.** — ΣΕ 20 ΛΕΠΤΑ αρχίζει να βελτιώνεται η καρδιακή συχνότητα και η αρτηριακή πίεση. — ΣΕ 8 ΏΡΕΣ τα επίπεδα νικοτίνης και το μονοξείδιο του άνθρακα (CO) μειώνονται (το CO αποτελεί προϊόν καύσης). — ΣΕ 24 ΏΡΕΣ το CO

αποβάλλεται, με αποτέλεσμα την καλύτερη οξυγόνωση του οργανισμού. — ΣΕ 48 ΏΡΕΣ δεν ανιχνεύεται νικοτίνη, η γεύση και η όσφρηση βελτιώνονται. — ΣΕ 72 ΏΡΕΣ χαλαρώνουν οι βρόγχοι και αυξάνεται ο αναπνεόμενος όγκος αέρα στους πνεύμονες...

8.Είναι ευκολότερο να μην καπνίσεις ποτέ, από το να το κόψεις.

ΑΛΗΘΕΙΑ Τρεις στους 4 εφήβους που είναι καπνιστές λένε πως συνεχίζουν το κάπνισμα γιατί είναι δύσκολο να το κόψουν.

9. Το τσιγάρο βοηθά στο αδυνάτισμα

ΜΥΘΟΣ Δεν υπάρχει καμία απολύτως ένδειξη ότι το κάπνισμα προκαλεί απώλεια βάρους. Η αντίληψη αυτή προέρχεται από το γεγονός ότι όσοι διακόπτουν το κάπνισμα μπορεί να αυξήσουν το βάρος τους. Για το λόγο αυτό είναι σκόπιμο κατά την προσπάθεια διακοπής καπνίσματος το άτομο να υποστηρίζεται από διαιτολόγο ή να προσέχει τη διατροφή του.

Η νικοτίνη είναι μια ναρκωτική ουσία που έχει τη δυνατότητα να αλλάζει τη συμπεριφορά μας. Στους ανθρώπους που διακόπτουν το κάπνισμα πιθανώς μακροπρόθεσμα να αυξηθεί το βάρος τους. Αυτό είναι ένα από τα προβλήματα που σήμερα αντιμετωπίζεται. Ειδικότερα, εάν κάποιος ενδιαφέρεται να το σταματήσει, μπορεί παράλληλα να ξεκινήσει ήπια άσκηση και προσεγμένη διατροφή, ώστε παρακολουθώντας και ελέγχοντας τον εαυτό του να μην προσθέσει καθόλου επιπλέον βάρος.

10. Προστατεύω την υγεία μου καπνίζοντας μόνο ηλεκτρονικό τσιγάρο.

ΜΥΘΟΣ Το ηλεκτρονικό τσιγάρο εισήχθη στην ελληνική αγορά πριν από δεκαπέντε χρόνια περίπου και γίνεται πολλή συζήτηση γύρω από τη χρήση του. Οι πληροφορίες που έχουμε για την ασφάλειά του είναι σχετικά λίγες. Ακόμη και αν είναι λιγότερο βλαβερό σε σχέση με το κοινό τσιγάρο, είναι εξίσου επικίνδυνο λόγω της εισπνεόμενης νικοτίνης και, κυρίως, τα ηλεκτρονικά τσιγάρα δεν κατασκευάζονται με τις ίδιες προδιαγραφές ασφαλείας που ισχύουν για τα υποκατάστατα νικοτίνης (τσιγλές, πιπάκια, επιθέματα, ρινικά σπρέι). Αυτό πιθανόν να σημαίνει ότι ο εισπνεόμενος καπνός τους ίσως περιέχει άγνωστη ποσότητα νικοτίνης κι άλλες τοξικές ουσίες, που πολλές φορές δεν γνωρίζουμε. Σε μία μελέτη του 2012 αποδείχτηκε ότι η πεντάλεπτη χρήση του ηλεκτρονικού τσιγάρου σε μη

καπνιστές είχε παρόμοιες βλαβερές συνέπειες στον πνεύμονα με τη χρήση του συμβατικού τσιγάρου. Κρατάμε στο μυαλό μας ότι το ηλεκτρονικό τσιγάρο προσπαθεί να γίνει μόδα και προβάλλεται ως ένας τρόπος που ανεβάζει το lifestyle μας. Καλό είναι να είμαστε επιφυλακτικοί στις «πονηρές» διαφημίσεις

11. Ο παθητικός καπνιστής δεν κινδυνεύει.

ΜΥΘΟΣ Η μακροχρόνια έκθεση στο παθητικό κάπνισμα αυξάνει κατά 30% έως 50% τον κίνδυνο καρκίνου του πνεύμονα, καθώς και τον κίνδυνο της στεφανιαίας νόσου κι άλλων χρόνιων νοσημάτων.

12. Το κάπνισμα καταστρέφει την καρδιά και όλα τα ζωτικά όργανα.

ΑΛΗΘΕΙΑ Κάθε τσιγάρο που καπνίζουμε αφαιρεί 11 λεπτά από τη ζωή μας!!!

13. Αν ένας άνθρωπος δεν καπνίσει στην εφηβεία του, είναι πολύ πιθανό να μην καπνίσει ποτέ στη ζωή του.

ΑΛΗΘΕΙΑ Το μεγαλύτερο ποσοστό των ενήλικων καπνιστών (80%) ξεκίνησαν το κάπνισμα πριν από την ηλικία των 18 ετών. Λιγότεροι άνθρωποι ξεκίνησαν να καπνίζουν στην ενήλικη ζωή τους. Είναι, λοιπόν, πιθανότερο ότι δεν θα καπνίσεις ποτέ στη ζωή σου, αν μείνεις μακριά από το τσιγάρο στα χρόνια της εφηβείας σου.

14. Μετά από πολλά χρόνια καπνίσματος ό,τι κακό ήταν να γίνει, έγινε.

ΜΥΘΟΣ Η διακοπή του καπνίσματος σε κάθε ηλικία μειώνει σημαντικά την πιθανότητα εμφάνισης καρδιαγγειακών και πνευμονικών νοσημάτων και καρκίνου. Ο ανθρώπινος οργανισμός έχει τη μοναδική ικανότητα να επιδιορθώνει τον εαυτό του. Ακόμα κι αν κάποιος είναι καπνιστής για δεκαετίες, το ανοσολογικό του σύστημα μπορεί να διορθώσει κάποιες από τις βλάβες που έχουν προκληθεί, εφόσον σταματήσει να εκτίθεται στη βλαπτική επίδραση του καπνού. Επίσης, η έγκαιρη διακοπή εμποδίζει την επιπλέον βλάβη και μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης άλλων νόσων που σχετίζονται με το κάπνισμα, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα και η Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια. Όταν ένας καπνιστής σταματήσει το κάπνισμα, ο κίνδυνος να αναπτύξει καρκίνο μειώνεται κατά 33% ανά δεκαετία, ενώ την τρίτη δεκαετία ελαχιστοποιείται. Επομένως **όσο νωρίτερα πάρει κανείς την**

απόφαση να κόψει το τσιγάρο, τόσο νωρίτερα θα ωφεληθεί από αυτή την πρωτοβουλία.

15. Το ίδιο χημικό που περιέχεται στο ποντικοφάρμακο περιέχεται και στα τσιγάρα.

ΑΛΗΘΕΙΑ Τα τσιγάρα περιέχουν κυάνιο, ένα θανατηφόρο χημικό που χρησιμοποιείται για να σκοτώσει ποντίκι.

16. Η νικοτίνη είναι ένα εξαιρετικά εθιστικό ναρκωτικό.

ΑΛΗΘΕΙΑ Ανάμεσα στις χιλιάδες ουσίες του καπνού υπάρχει ως γνωστόν και η νικοτίνη. Αυτή είναι μια άοσμη και άχρωμη ουσία που απορροφάται αμέσως από τους πνεύμονες του καπνιστή, μπαίνει στην κυκλοφορία του αίματος και μέσα σε περίπου 10 δευτερόλεπτα φτάνει στον εγκέφαλο. Σε νέους καπνιστές η δράση της νικοτίνης στον εγκέφαλο μπορεί να είναι ισχυρή και γι' αυτό να αισθανθούν ζαλάδα (ναυτία) ή ακόμη και ελαφρύ τρέμουλο. Με την πάροδο του χρόνου ο οργανισμός του καπνιστή απαιτεί ολοένα και μεγαλύτερες ποσότητες νικοτίνης. Συνηθίζοντας πλέον να χρησιμοποιεί τη συγκεκριμένη ουσία, ο οργανισμός του καπνιστή απαιτεί να λαμβάνει τακτικά και τις ανάλογες δόσεις, αλλιώς θα εμφανίσει συμπτώματα στέρησης.

17. Η εξάρτηση από τη νικοτίνη έχει κοινά χαρακτηριστικά με κάθε άλλη μορφή εξάρτησης.

ΑΛΗΘΕΙΑ Η νικοτίνη είναι μια από τις πιο ισχυρές εξαρτησιογόνες ουσίες που προκαλούν εξάρτηση, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, όπως η ηρωίνη και η κοκαΐνη, και ανήκει στην ίδια ευρύτερη κατηγορία με τις παραπάνω ουσίες στο διεθνές σύστημα κατάταξης νοσημάτων. Οι ερευνητές εκτιμούν ότι η εθιστική δράση της νικοτίνης δεν διαφέρει σε τίποτα από αυτή των ναρκωτικών ουσιών.

18. Οι καπνιστές ενδέχεται να διατρέχουν ιδιαίτερο κίνδυνο από τον κορονοϊό.

ΑΛΗΘΕΙΑ Οι καπνιστές με βρόγχους στους οποίους έχουν προκληθεί βλάβες, διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο σοβαρής εξέλιξης της νόσου και είναι γενικά πιο ευαίσθητοι σε μολύνσεις.

19. 1-2 τσιγάρα ημερησίως κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης δεν κάνουν κακό.

ΜΥΘΟΣ Οι συνέπειες ακόμη και του παθητικού καπνίσματος στην έγκυο και στο έμβρυο είναι σωματικές και ως εκ τούτου θα πρέπει η γυναίκα να διακόπτει το κάπνισμα οριστικά αμέσως με τη διάγνωση της κύησης. Η φυσιολογική ανάπτυξη του εμβρύου παρεμποδίζεται από τη χρήση νικοτίνης, η οποία διέρχεται από την πλακούντια κυκλοφορία και μετατρέπει το παιδί σε παθητικό καπνιστή από την εμβρυϊκή περίοδο.

20. Κάποιοι αδυνατούν πραγματικά να κόψουν το κάπνισμα γιατί δεν αντέχουν το στερητικό σύνδρομο.

ΜΥΘΟΣ Η διακοπή του τσιγάρου είναι πράγματι πολύ δύσκολη υπόθεση, λόγω της ισχυρής εξάρτησης από τη νικοτίνη και λόγω του ότι το κάπνισμα έχει συνδυαστεί με την καθημερινότητά μας. Όλοι όμως μπορούν να σταματήσουν το κάπνισμα με τη σωστή υποστήριξη (φαρμακευτική και ψυχολογική).

Επιμέλεια: Γεωργία Φουντά, Φιλόλογος