

Ορισμός εξάρτησης

Η εξάρτηση είναι μια κατάσταση κατά την οποία ένας άνθρωπος συνηθίζει σε μια ουσία (π.χ. τσιγάρα) ή σε μια δραστηριότητα (π.χ. ενασχόληση με τα τυχερά παιχνίδια), παρά το γεγονός ότι αυτό μπορεί να κάνει κακό στον εαυτό του ή στους γύρω του.

ΚΟΥΙΖ: ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΑΛΗΘΕΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

	Αλήθεια	Μύθος
1. Η νικοτίνη είναι μία εθιστική ουσία.		
2. Ο καπνός περιέχει πάνω από 7.000 ουσίες, από τις οποίες οι 70 είναι καρκινογόνες.		
3. Είναι εύκολο να κόψει κανείς το κάπνισμα.		
4. Το παθητικό κάπνισμα προκαλεί κρίσεις άσθματος στα παιδιά.		
5. Το ηλεκτρονικό τσιγάρο δεν είναι καπνός, είναι υδρατμοί.		
6. Τα κύρια συστατικά ενός τσιγάρου είναι η πίσσα, η νικοτίνη και το μονοξείδιο του άνθρακα.		
7. Το κάπνισμα κάνει την επιδερμίδα πιο θαμπή και πιο γερασμένη, με ρυτίδες.		
8. Το κάπνισμα είναι μια καλή μέθοδος δίαιτας.		
9. Ο καπνός του τσιγάρου είναι επιβλαβής μόνο στους καπνιστές.		
10. Οι μη καπνιστές είναι συνήθως περισσότερο υγιείς από τους καπνιστές.		
11. Όσο το άτομο που καπνίζει δεν εισπνέει βαθιά τον καπνό, δεν υπάρχουν βλαβερές επιδράσεις από τα τσιγάρα.		
12. Το κάπνισμα σε χαλαρώνει.		
13. Είναι παράνομο να πωλούνται τσιγάρα σε παιδιά.		
14. Το ηλεκτρονικό τσιγάρο έχει αποδειχθεί επιστημονικά ότι είναι «αθώο».		