

**Βοηθήστε πρακτικά  
τον εαυτό σας να  
κόψει το τσιγάρο με  
αυτό το handbook**

Επιστημονική επιμέλεια:  
Dr Μαρία Μπελεχρή, MSc, PhD



Σε αυτό το άρθρο από την επιστημονική συνεργάτη της INTERAMERICAN, θα βρείτε όλα όσα θέλετε να γνωρίζετε προκειμένου να κόψετε το κάπνισμα:

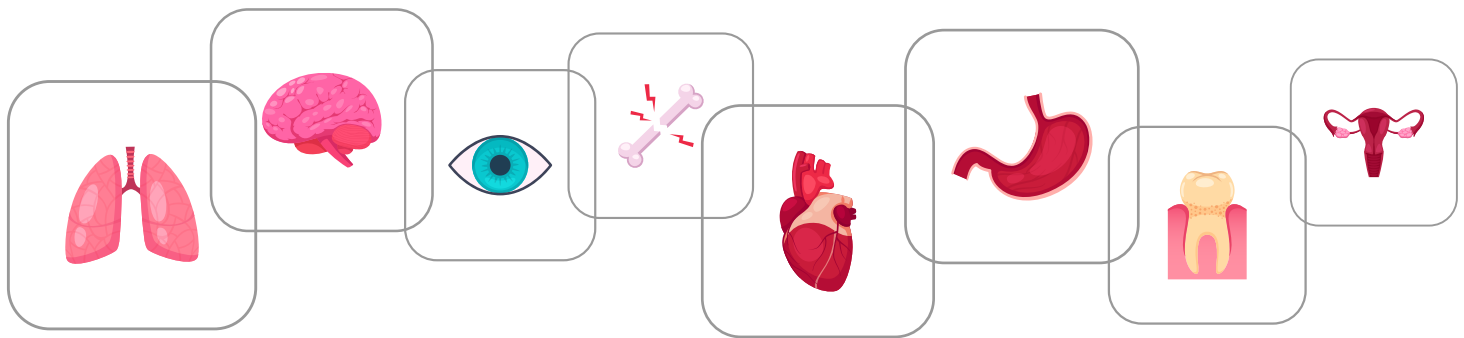
1 Τα στοιχεία που αποδεικνύουν τη σοβαρότητα της επιδημίας του καπνίσματος

2 Τα πλεονεκτήματα της διακοπής του καπνίσματος, μερικά εκ των οποίων γίνονται αντιληπτά μέσα σε λίγες μόνο ώρες

3 Το ερωτηματολόγιο της Fagestrom, με το οποίο θα διαπιστώσετε πόσο εξαρτημένοι είστε από το τσιγάρο

4 Το ερωτηματολόγιο για να ανακαλύψετε τί τύπος καπνιστή είστε

5 Πώς θα διαχειριστείτε τα στερητικά και την επιθυμία για τσιγάρο



**Η** επιδημία του καπνίσματος αποτελεί ένα από τα πιο σοβαρά προβλήματα δημόσιας υγείας στη σύγχρονη κοινωνία.

Ο καπνός του τσιγάρου περιέχει χημικές ουσίες οι οποίες έχουν αναγνωριστεί από τον διεθνή οργανισμό έρευνας για τον καρκίνο **IARC** ως καρκινογόνες και οι οποίες σχετίζονται άμεσα με τον καρκίνο.

Η νικοτίνη που περιέχεται στον καπνό είναι πολύ εθιστική και μείζον παράγοντας κινδύνου για καρδιαγγειακά, αναπνευστικά και άλλα νοσήματα καθώς και για περισσότερα από **20 είδη καρκίνου**.

**Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας περισσότερα από 8 εκατομμύρια άτομα πεθαίνουν πρώιμα κάθε χρόνο από το κάπνισμα.**

Το κάπνισμα είναι όμως θανατηφόρο και για τους μη καπνιστές. Οι παθητικοί καπνιστές έχουν και αυτοί προβλήματα υγείας από την έκθεση στον καπνό. Η ετήσια θνησιμότητα από το παθητικό κάπνισμα υπολογίζεται σε **1.2 εκατομμύρια ετησίως**. Για τα παιδιά ο αριθμός αυτός αντιστοιχεί σε **65.000 ετησίως**.

Το κάπνισμα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μπορεί να προκαλέσει προβλήματα υγείας στα μωρά.

Τα θερμαινόμενα προϊόντα καπνού περιέχουν καπνό και εκθέτουν τους χρήστες σε τοξικές εκπομπές ουσιών πολλές από τις οποίες προκαλούν καρκίνο και είναι επικίνδυνες για την υγεία. Τα ηλεκτρονικά τσιγάρια μπορεί να περιέχουν ή μη νικοτίνη, και σε κάθε περίπτωση βλάπτουν την υγεία.








Ωστόσο, είναι πολύ νωρίς για να έχουμε μία ξεκάθαρη απάντηση για τις μακροχρόνιες συνέπειες της χρήσης των θερμαινόμενων προϊόντων καπνού και των ηλεκτρονικών τσιγάρων.








# Τα πλεονεκτήματα της διακοπής καπνίσματος

Η διακοπή του καπνίσματος βελτιώνει όχι μόνο την υγεία σας και την υγεία της οικογένειάς σας αλλά και την εμφάνισή σας και την αυτοπεποίθησή σας.

## Φυσικά οφέλη

-  2 ώρες αφού σταματήσετε να καπνίζετε, το ποσό της νικοτίνης στο αίμα πέφτει στο μισό.
-  8 ώρες μετά τη διακοπή καπνίσματος, θα έχετε περισσότερο οξυγόνο στο σώμα σας και η πίεσή σας θα πέσει σταδιακά.
-  Ο κίνδυνος καρκίνου, εμφράγματος, εγκεφαλικού και έλκους μειώνεται.
-  Εάν είστε έγκυος, θα σας βοηθήσει να προλάβετε επιπλοκές όπως αποβολή, πρόωρος τοκετός και το μωρό σας έχει περισσότερες πιθανότητες να γεννηθεί με φυσιολογικό βάρος.
-  Το φαγητό θα έχει ωραιότερη γεύση και η αίσθηση της όσφρησης θα βελτιωθεί.
-  Τα δόντια θα είναι λιγότερο χρωματισμένα από τον καπνό.
-  Θα έχετε περισσότερη ενέργεια. Οι φυσικές δραστηριότητες θα είναι ευκολότερες και πιο ευχάριστες.

## Άλλα οφέλη

-  Θα ξεπεράσετε μία ισχυρή εξάρτηση και θα έχετε τον έλεγχο της ζωής σας.
-  Η αυτοπεποίθησή σας θα βελτιωθεί.
-  Θα είστε ένα καλό πρότυπο μη καπνιστή για τα παιδιά σας.
-  Η αναπνοή σας, τα ρούχα σας, το αυτοκίνητό σας και το σπίτι σας θα μυρίζει καλύτερα.
-  Θα εξοικονομήσετε χρήματα.





# Πόσο εξαρτημένοι είστε από το τσιγάρο;

Απαντήστε το παρακάτω ερωτηματολόγιο Fagestrom για να δείτε.



Πόσο σύντομα αφού ξυπνήσετε καπνίζετε το πρώτο σας τσιγάρο;

- Μέσα σε 5 λεπτά..... **3**
- Μέσα σε μισή ώρα..... **2**
- Μέσα σε μία ώρα..... **1**
- Μετά από μία ώρα..... **0**

Σας είναι δύσκολο να μην καπνίζετε σε μέρη που απαγορεύεται (στον κινηματογράφο, στο χώρο εργασίας);

- Ναι..... **1**
- Όχι..... **2**

Ποιο τσιγάρο σας είναι πιο δύσκολο να κόψετε;

- Το τσιγάρο στην αρχή της ημέρας..... **1**
- Οποιοδήποτε άλλο..... **0**

Πόσα τσιγάρα καπνίζετε την ημέρα;

- 1 - 10..... **0**
- 11 - 20..... **1**
- 21 - 30..... **2**
- 30 +..... **3**

Καπνίζετε περισσότερο τις πρωινές ώρες από τις υπόλοιπες ώρες της ημέρας;

- Ναι..... **1**
- Όχι..... **0**

Καπνίζετε ακόμα και όταν είστε τόσο άρρωστοι, ώστε να μείνετε στο κρεβάτι όλη μέρα;

- Ναι..... **1**
- Όχι..... **0**

## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

**0-3**

Η εξάρτησή σας από το τσιγάρο είναι σχετικά χαμηλή, ωστόσο το τσιγάρο βλάπτει σοβαρά την υγεία σας.

**4-6**

Η εξάρτησή σας από το τσιγάρο είναι μέτρια. Τώρα είναι η κατάλληλη στιγμή να πάρετε απόφαση να κόψετε το κάπνισμα.

**7-10**

Η εξάρτησή σας από το τσιγάρο είναι υψηλή. Δεν ελέγχετε το τσιγάρο αλλά δυστυχώς σας ελέγχει αυτό. Βάλτε στόχο να ολοκληρώσετε το πρόγραμμα.

# Τι τύπος καπνιστή είστε;

## 1 Δεν ενδιαφέρομαι να κόψω το κάπνισμα

Μπορεί να μην είστε έτοιμος να κόψετε το κάπνισμα, ωστόσο η συζήτηση μπορεί να σας βοηθήσει να καταλάβετε κάποια πράγματα για το κάπνισμα καλύτερα.

- Σκεφθείτε, το πώς επηρεάζει το κάπνισμα τη ζωή σας και την οικογένειά σας.
- Σκεφθείτε κάποιες παθήσεις που πιθανόν έχετε και πώς σχετίζονται με το κάπνισμα.

Ακόμη και αν συνεχίζετε να καπνίζετε είναι σημαντικό να καπνίζετε έξω από τους κλειστούς χώρους, έτσι ώστε το κάπνισμά σας να μη βλάπτει τους γύρω σας.



## 2 Με ενδιαφέρει και σκέφτομαι να κόψω το κάπνισμα

Συμπληρώστε τον παρακάτω πίνακα για τα υπέρ και τα κατά του καπνίσματος και της διακοπής του. Τα κατά του καπνίσματος μπορούν να σας κινητοποιήσουν να διακόψετε το κάπνισμα και τα υπέρ του καπνίσματος να σας βοηθήσουν να ψάξετε να βρείτε άλλους τρόπους να ικανοποιήσετε την ανάγκη για κάπνισμα.

### Υπέρ του καπνίσματος

Τι σας αρέσει στο κάπνισμα;

### Κατά του καπνίσματος

Ποια είναι τα κατά του καπνίσματος Πώς επηρεάζει εσάς και την οικογένειά σας;

### Υπέρ διακοπής του καπνίσματος

Τι θα κερδίσετε εάν κόψετε το κάπνισμα (βελτίωση υγείας για σας και την οικογένεια; χρήματα;) Ποιοι είναι οι κίνδυνοι αν συνεχίσετε το κάπνισμα;

### Κατά της διακοπής του καπνίσματος

Τι θα χάσετε αν διακόψετε το κάπνισμα;

Εάν τα κατά της διακοπής υπερτερούν των υπέρ, ξέρετε γιατί θέλετε να διακόψετε αλλά δεν μπορείτε σε αυτή τη φάση. Συνεχίστε να σκέφτεστε για τη διακοπή του καπνίσματος. Εάν τα υπέρ της διακοπής υπερτερούν των κατά, είναι φανερό ότι ανησυχείτε για το κάπνισμα και θέλετε να κάνετε κάτι γι' αυτό. Είναι καιρός για πλάνο. Συνεχίστε στο επόμενο βήμα.



# Τι τύπος καπνιστή είστε;

## 3 Ενδιαφέρομαι να κόψω το κάπνισμα

Ετοιμαστείτε να διακόψετε το κάπνισμα. Χρειάζεται συνέπεια, πλάνο καθώς και λίγο χρόνο και προσπάθεια.

- Δείτε τις παλαιότερες προσπάθειες που έχετε κάνει και σκεφθείτε πάνω σε αυτές.
- Κατανοήστε τις καπνιστικές σας συνήθειες. Καταγράψτε πότε, πού και γιατί κάνετε κάθε τσιγάρο.
- Μάθετε τι «πυροδοτεί» το κάπνισμα. Γεύματα, καφές, αλκοόλ, στρες ή απλά η έντονη επιθυμία για τσιγάρο, μπορεί να είναι μερικά από αυτά.
- Σχεδιάστε και μάθετε, πώς να διαχειρίζεστε αυτές τις στιγμές.
- Μάθετε πώς να επιβραβεύετε τον εαυτό σας.
- Ορίστε μία ημερομηνία διακοπής μέσα στις επόμενες μία ή δύο βδομάδες και πείτε το στην οικογένεια και τους φίλους σας.



## 4 Διέκοψα το κάπνισμα πρόσφατα

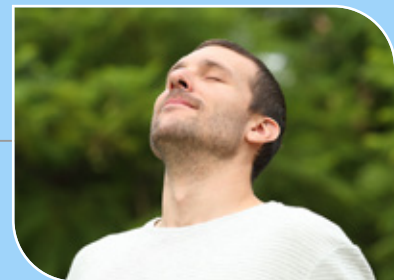
### Συγχαρητήρια!

- Μάθετε τι να περιμένετε από τα παροδικά συμπτώματα στέρησης.
- Χρησιμοποιήστε το πλάνο σας για να διαχειριστείτε τις στιγμές που η επιθυμία για τσιγάρο είναι έντονη και ζητήστε υποστήριξη από τους φίλους σας.
- Μείνετε στα φάρμακα για όλη την περίοδο της θεραπείας.
- Ενθαρρύνετε και ανταμείψτε τον εαυτό σας.

### Θυμηθείτε:

- Ο στόχος είναι η πλήρης αποχή από το τσιγάρο. Ούτε μία ρουφηξιά!
- Το αλκοόλ μπορεί να αυξήσει την επιθυμία σας για κάπνισμα.
- Το να είστε μαζί με καπνιστές σας εμποδίζει να διακόψετε το κάπνισμα.
- Το πολύ στρες μπορεί να πυροδοτήσει την επιθυμία για κάπνισμα.

Ασκηθείτε και επιλέξτε την ισορροπημένη διατροφή! Κάθε μέρα που ξεκινάει είναι μία καινούρια μέρα χωρίς τσιγάρο. Καλώς ήρθατε σε ένα κόσμο χωρίς τσιγάρο.



# Στερητικά και περαιτέρω...



Οι περισσότεροι καπνιστές βρίσκουν δύσκολες τις πρώτες ημέρες ή ακόμη και τις πρώτες εβδομάδες όπου τα συμπτώματα στέρησης είναι πιο έντονα. Θυμηθείτε η δυσκολία είναι παροδική και σύντομα θα νιώσετε καλύτερα. Επιπλέον τα συμπτώματα στέρησης είναι ένα σημάδι ότι το σώμα σας αναρρώνει από την επιρροή του καπνίσματος.

Συμπτώματα στέρησης	Τι να κάνετε
Ένταση/ευερεθιστότητα	Βγείτε για μια βόλτα. Πάρτε βαθιές ανάσες. Προσπαθήστε να ηρεμήσετε.
Κατάθλιψη	Ενθαρρύνετε θετικά τον εαυτό σας. Μιλήστε με ένα φίλο ή με κάποιο μέλος της οικογένειάς σας. Δείτε τον ιατρό σας αν η κατάθλιψη είναι έντονη και δεν υποχωρεί.
Πονοκέφαλος	Πάρτε ένα ήπιο παυσίπονο. Πιείτε αρκετά υγρά. Χαλαρώστε και ξεκουραστείτε.
Αλλαγές στην όρεξη	Ακολουθήστε μία ισορροπημένη διατροφή. Επέλεξε υγιεινά, χαμηλών λιπαρών σνακς όπως φρούτα και λαχανικά.
Δυσκοιλιότητα, φούσκωμα	Πιείτε αρκετά υγρά. Καταναλώστε πολλά φρούτα, λαχανικά φυτικές ίνες.
Αυπνία	Αποφύγετε τα καφεϊνούχα ποτά (τσάι, καφέ) ιδιαίτερα πριν τον ύπνο. Προσπαθήστε να χαλαρώσετε πριν τον ύπνο.
Δυσκολία στη συγκέντρωση	«Σπάστε» την εργασία σε μικρότερα τμήματα. Κάνετε συχνά διαλείμματα.
Βήχας ξερός λαιμός και στόμα, ρινική καταρροή	Πιείτε αρκετά υγρά.
Ζάλη	Καθήστε και ξεκουραστείτε μέχρι να περάσει.



# Επιθυμία για τσιγάρο



Θα υπάρχουν στιγμές μετά τη διακοπή του τσιγάρου και ακόμη αν τα συμπτώματα στέρησης έχουν υποχωρήσει, που μπορεί να θέλετε να ανάψετε ένα τσιγάρο. Είναι σημαντικό να προετοιμαστείτε για αυτές τις στιγμές.

Στιγμές / καταστάσεις που μπορεί να πυροδοτήσουν το άναμμα τσιγάρου	Διαχείριση
Οι άλλοι γύρω καπνίζουν	Σύντομα μετά τη διακοπή του τσιγάρου, μείνετε μακριά από κοινωνικές εκδηλώσεις όπου οι άλλοι καπνίζουν. Αποφύγετε το καπνιστήριο στη δουλειά. Προτιμήστε να κάθεστε στην περιοχή με τους μη καπνίζοντες στα εστιατόρια. Πείτε στους φίλους καπνιστές να μην σας προσφέρουν τσιγάρο.
Αλκοόλ	Είναι καλύτερα να αποφύγετε το αλκοόλ κυρίως μετά τη διακοπή του καπνίσματος
Καφές	Αποφύγετε τον καφέ και τα ντεκαφεϊνέ ροφήματα. Επιλέξτε νερό και φρουτοχυμούς
Πρώτο πράγμα το πρωί	Αλλάξτε τη ρουτίνα σας. Κάντε ένα ντους ή βγείτε μία βόλτα έξω.
Μετά το γεύμα	Σηκωθείτε από το τραπέζι γρήγορα, αφού τελειώσετε το γεύμα σας. Πλύντε τα πιάτα, βουρτσίστε τα δόντια σας. Καλέστε στο τηλέφωνο ένα φίλο.
Στρες	Βρείτε τι σας προκαλεί στρες και στη συνέχεια προσπαθήστε να μειώσετε την αντίδραση σε αυτό. Αναπνεύστε βαθιά, χαλαρώστε.
Επιθυμία για κάπνισμα	Η επιθυμία για κάπνισμα διαρκεί λίγα λεπτά, οπότε προσπαθήστε να αποσπάσετε την προσοχή σας από το κάπνισμα. Λύστε ένα σταυρόλεξο, φάτε ένα υγιεινό σνακ, πιείτε λίγο νερό σιγά σιγά ή δείτε τηλεόραση.

**Είστε έτοιμοι να ξεκινήσετε τη νέα σας ζωή; Καλή αρχή και δύναμη στην απόφασή σας!**

## Βιβλιογραφία

- <https://www.who.int/news/item/05-02-2020-e-cigarettes-are-harmful-to-health>
- [https://www.who.int/health-topics/tobacco#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/tobacco#tab=tab_1)
- The Greek Tobacco Epidemic. Prepared by the faculty of Harvard School of Public Health in collaboration with colleagues The Hellenic Ministry of Health and Social Solidarity The Hellenic Ministry of Education, Life-time Learning, and Religious Affairs and The Hellenic Anti-Cancer Society, December 2011
- Smoking Cessation Guidelines, Department of Family and Community Medicine, University of Toronto
- Tobacco Cessation Guidelines for High Risk Populations, Behrakis P.