

ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

1^ο ΕΠΑΛ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ

Συνεργάστηκαν:

οι μαθητές/τριες της ΒΥ' 1

με τους εκπ/κούς

ΦΩΤΙΑΔΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΑ

ΜΑΜΑΚΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ



Κάθε μέρα

από τα 6.000 παιδιά που δοκιμάζουν οι 3.000 γίνονται καπνιστές

Κάθε χρόνο

προκύπτουν 1.000.000 νέοι καπνιστές

▪ Στο μέλλον:

- 1/3 από αυτούς θα πεθάνουν
- Οι μισοί από τους υπόλοιπους θα υποφέρουν μόνιμα

Είναι αλήθεια ότι...

- 4 στους 5 έφηβους που δοκιμάζουν έστω και μια φορά να καπνίσουν γίνονται **ισόβιοι καπνιστές...(!)**

- Κι έτσι αρχίζουν όλα...



**ΜΗΝ ΑΦΗΝΕΙΣ
ΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ**



**ΝΑ ΣΟΥ ΚΑΤΕΥΘΥΝΕΙ
ΤΗ ΖΩΗ**

- Ο εθισμός είναι εύκολος σε αυτήν την ηλικία...
- Η εξάρτηση είναι ψυχολογική...
- Γρήγορα γίνεται μέρος της καθημερινής ζωής...



Γιατί οι έφηβοι δοκιμάζουν το κάπνισμα;

- ✓ Περιέργεια
- ✓ Μαγκιά
- ✓ Διαφήμιση
- ✓ Εύκολη πρόσβαση
- ✓ Πιστεύουν ότι τους χαλαρώνει
- ✓ Μιμούνται

γονείς / φίλους / συγγενείς/ καθηγητές



ΕΣΥ ΓΙΑΤΙ ΚΑΠΝΙΖΕΙΣ;

ΓΙΑΤΙ ΓΙΝΕΣΑΙ ΠΙΟΝΙ
ΤΩΝ ΠΑΡΑΓΩΓΩΝ
ΤΟΥ ΤΣΙΓΑΡΟΥ;



«Ακριβό» μου Τσιγάρο

Ο καπνός του τσιγάρου
περιέχει περίπου
4000 τοξικές ουσίες.

Τουλάχιστον **43** από
αυτές αποδείχθηκαν
καρκινογόνες.

Η ουσία που προκαλεί
εξάρτηση είναι μία :

☞ η νικοτίνη.



Άλλες ουσίες του καπνού..

- Μονοξείδιο του άνθρακα: μειώνει την ικανότητα του αίματος να οξυγονώνει τους ιστούς
- Ερεθιστικές ουσίες: αυξάνουν την παραγωγή βλέννας στους βρόγχους
- Πίσσα: έχει καρκινογόνο δράση & αποτελεί αιτία βρογχίτιδων
- Νικοτίνη: προκαλεί βλάβες & εξάρτηση



Νικοτίνη :

Εξαιρετικά Εξαρτησιογόνος ουσία



Ο χρήστης νικοτίνης:

- Δεν μπορεί να σταματήσει όταν το αποφασίσει.
- Αναπτύσσει :
 - ☞ στερητικό σύνδρομο,
όταν δεν καπνίζει.
- Συνδέει το αίτημα για νικοτίνη με τη διαδικασία του καπνίσματος.
- Είναι **υποχρεωμένος να συνεχίζει να καπνίζει, παρά τις συνέπειες.**
- Συχνά χρειάζεται **όλο και υψηλότερο επίπεδο** νικοτίνης στο αίμα του για να διατηρήσει το αποτέλεσμα της ντοπαμίνης (**ανοχή**).

Ειδικότερα....

- ❖ Ορισμένες χημικές ουσίες που υπάρχουν στον εγκέφαλο εμπλέκονται στη δημιουργία εξάρτησης από τον καπνό.
- ❖ Εισπνεόμενος ο καπνός μεταφέρει τη νικοτίνη βαθιά στους πνεύμονες όπου απορροφάται ταχύτατα από το αίμα και μεταφέρεται στην καρδιά και τον εγκέφαλο.
- ❖ Η νικοτίνη, μιμείται την ακετυλοχολίνη, δεσμεύει τις απολήξεις των νεύρων προκαλώντας απελευθέρωση της ντοπαμίνης και της αδρεναλίνης.
- ❖ Αυτές με τη σειρά τους οδηγούν σε αίσθημα διέγερσης, ευεξίας. Όσο περνάει ο καιρός, ο εγκέφαλος του καπνιστή προσαρμόζεται στην παρουσία της νικοτίνης.

Η νικοτίνη είναι άκρως εθιστική

- Η νικοτίνη είναι τόσο εθιστική όσο και η ηρωίνη ή η κοκαΐνη.
- Το 97% των καπνιστών αποτυγχάνουν να κόψουν το κάπνισμα όταν βασίζονται αποκλειστικά στη θέλησή τους.



Νωρίς-νωρίς, τα πρώτα δείγματα

Ρούχα και μαλλιά
μυρίζουν...



Μόνιμο λέκιασμα στα δόντια
ή στα δάκτυλα

Η αναπνοή μυρίζει σα
τασάκι με αποσίγαρα...



Στο στόμα, η γλώσσα «τσαρούχι»,
γεύση χάλια

Αλλά υπάρχουν και χειρότερα...

- ☹️ Οι έφηβοι καπνιστές έχουν περισσότερα κρυολογήματα και βήχα
- ☹️ Δυσκολία στην αναπνοή, ακόμα και μετά από ελαφριά άσκηση
- ☹️ Μείωση αντοχής και ελαττωμένες αθλητικές επιδόσεις
- ☹️ Κακή διάθεση....

Μια κακιιά συνήθεια...

- οι συνέπειες αρχίζουν να βγαίνουν στην επιφάνεια λίγα χρόνια μετά.
- αποτέλεσμα ένας αργός και μαρτυρικός θάνατος.



Το κάπνισμα προκαλεί σοβαρές παθήσεις:

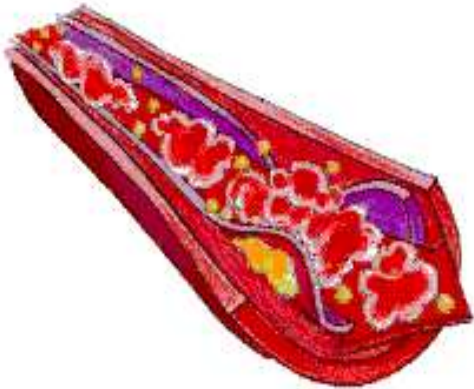
- Ισχαιμική καρδιοπάθεια
 - Καρκίνο πνεύμονα
- Βλάβη των εγκεφαλικών αγγείων
 - Αγγειοπάθεια των κάτω άκρων
- Καρκίνο του λάρυγγα, φάρυγγα, στοματικής κοιλότητας, ουροδόχου κύστης
 - Χρόνια βρογχίτιδα
 - Πνευμονικό εμφύσημα
 - Βρογχικό άσθμα

Η δράση της νικοτίνης στα αγγεία

- Πολλοί παράγοντες ευνοούν το σχηματισμό *αθηρωματικής πλάκας* στις αρτηρίες.

Ο σπουδαιότερος είναι η

ν ι κ ο τ ί ν η



Η κακοποίηση του εγκεφάλου από το κάπνισμα

Ο εγκέφαλος των καπνιστών παρουσιάζει αλλαγές στο μεταβολισμό του, λόγω της χρόνιας στέρησης οξυγόνου που του επιφέρει το κάπνισμα. Αυτό μπορεί να επιφέρει εγκεφαλικό επεισόδιο ή ακόμα και καρκίνο.



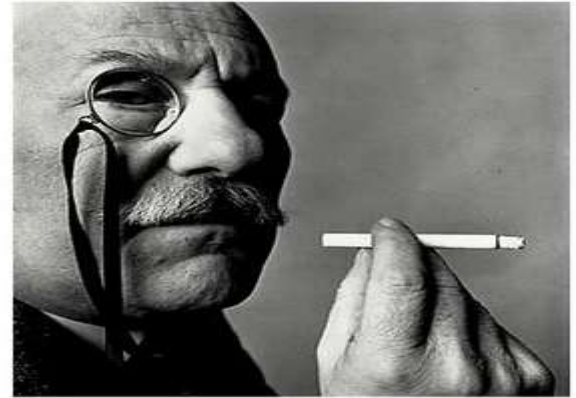
Στο στόμα...

Μέχρι την ηλικία των 20 ή λιγότερο το τσιγάρο οδηγεί σε:

- ✓ Κηλίδες στα δόντια
- ✓ Τερηδόνα
- ✓ Ουλίτιδα
- ✓ Απώλεια δοντιών
- ✓ Κακοσμία αναπνοής



Το κάπνισμα είναι συχνή αιτία τύφλωσης...



Σε έρευνες βρέθηκε ότι περισσότερες από το 25% των περιπτώσεων αλλοίωσης της όρασης οφείλονται στο κάπνισμα.

Σε αυτούς που σταμάτησαν να καπνίζουν ο κίνδυνος τύφλωσης μειώθηκε δραστικά.

Πρόωρη Γήρανση

- Εδώ δεν θα έχουμε κείμενο γιατί 1 φωτογραφία είναι 1000 λέξεις...



Το κάπνισμα κατά την κύηση σχετίζεται με:

1. Πρόωρες γεννήσεις παιδιών
 - με γενετικές ανωμαλίες
 - με δυσκολίες μάθησης
 - με μειωμένη ανάπτυξη
2. Αυξημένη συχνότητα αποβολών
3. Ενδομήτρια καθυστέρηση της αύξησης του εμβρύου
4. Αυξημένη συχνότητα αιφνίδιου θανάτου στη βρεφική ηλικία.



Για όποιο λόγο κι αν αρχίσει κάποιος το κάπνισμα...

- Κάποια στιγμή θα νοιώσει το βάρος της επιλογής του



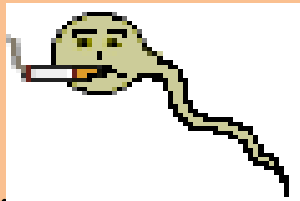
Μα πως το έκανα αυτό στον εαυτό μου;

Μια έρευνα απέδειξε ότι:

- Υπολογίζεται ότι πεθαίνουν 3.500.000 άνθρωποι το χρόνο (10.000 την ημέρα) εξαιτίας του καπνίσματος.
- Έως το 2025 θα έχουν πεθάνει 100.000.000 άνθρωποι με αιτία το κάπνισμα, και ένα μεγάλο μέρος αυτών, θα είναι νέοι άνθρωποι.

Θυμίσου ότι...

- οι καπνιστές έχουν 50% μεγαλύτερη πιθανότητα να αποκτήσουν ανικανότητα.
- ο έφηβος καπνιστής έχει τα μισά σπερματοζωάρια από έναν μη καπνιστή.
- το κάπνισμα είναι ο καλύτερος τρόπος για να αποκτήσεις καρκίνο στα γεννητικά όργανα



Άλλες ασθένειες που προκαλεί το κάπνισμα...

- ❖ Στείρωση
- ❖ Τερατογενέσεις
- ❖ Καρκίνο
- ❖ Σοβαρότατη απώλεια μνήμης
- ❖ Μικρότερη λειτουργία του εγκεφάλου & απώλεια ευφυΐας
- ❖ Πρόωρο θάνατο

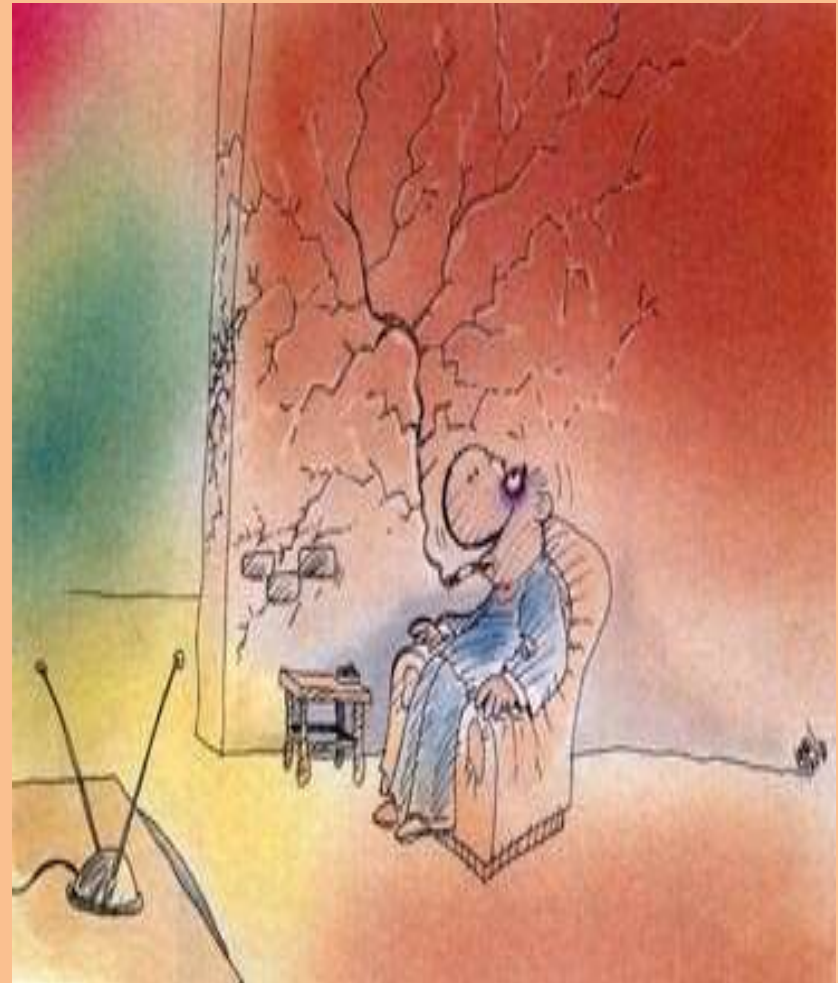


Τα καλά νέα (ή...να το κόψω,αξίζει?)

- Η ζημιά που προκαλεί ο καπνός είναι αναστρέψιμη.

Η διακοπή του καπνίσματος μπορεί να μειώσει την πτώση της αναπνευστικής λειτουργίας που προκαλεί το κάπνισμα.

- Οι καπνιστές που σταματούν το κάπνισμα, ακόμη και μετά την ηλικία των 60, καταγράφουν καλύτερη λειτουργία των πνευμόνων και του εγκεφάλου από όσους συνεχίζουν να καπνίζουν.



Να θυμάστε! Σας μιμούνται κι άλλοι!



Το παθητικό κάπνισμα...

- 8000 έως 26.000 παιδιών αναπτύσσουν άσθμα κάθε χρόνο στις ΗΠΑ λόγω καπνίσματος, (μητέρες που καπνίζουν 10 τσιγάρα ημερησίως).
- Στην Αμερική, το παθητικό κάπνισμα υπολογίζεται σαν η τρίτη σημαντικότερη αιτία θανάτου σε παιδιά ηλικίας κάτω των 5 ετών.



Πόσο καπνίζει κανείς με το ζόρι

Ο παθητικός
καπνιστής
«καπνίζει»
μέχρι και **5 τσιγάρα**
την ημέρα σε
γραφείο με
καπνιστές
συναδέλφους



Γιατί πρέπει να ανεχθώ τον καπνό σου;



Μάθε την αλήθεια για το κάπνισμα και απελευθερώσου

- Άλλαξε τρόπο σκέψης
- Διαχειρίσου τα συναισθήματά σου
- Αποφάσισε εσύ για τη ζωή σου
- Άλλαξε στάση ζωής
- Δράσε προς όφελος της υγείας σου
- Κέρδισε χρόνο και ποιότητα ζωής
- Μάθε να χαλαρώνεις συνειδητά, χωρίς ουσίες και επιπτώσεις στην υγεία σου
- Γίνε ένα θετικό πρότυπο για τα παιδιά γύρω σου

Άλλαξε στάση ...

... για να αλλάξεις ζωή

- ☺ **Απελευθερώσου με απλούς τρόπους**
- ☺ **Πίνε νερό όταν θέλεις να καπνίσεις**
- ☺ **Πάρε μια βαθιά ανάσα**
- ☺ **Περπάτησε γρήγορα ασκήσου και νιώσε ευεξία και ευχαρίστηση**
- ☺ **Χαλάρωσε με αναπνευστικές ασκήσεις**
- ☺ **Απασχόλησε δημιουργικά το μυαλό σου**

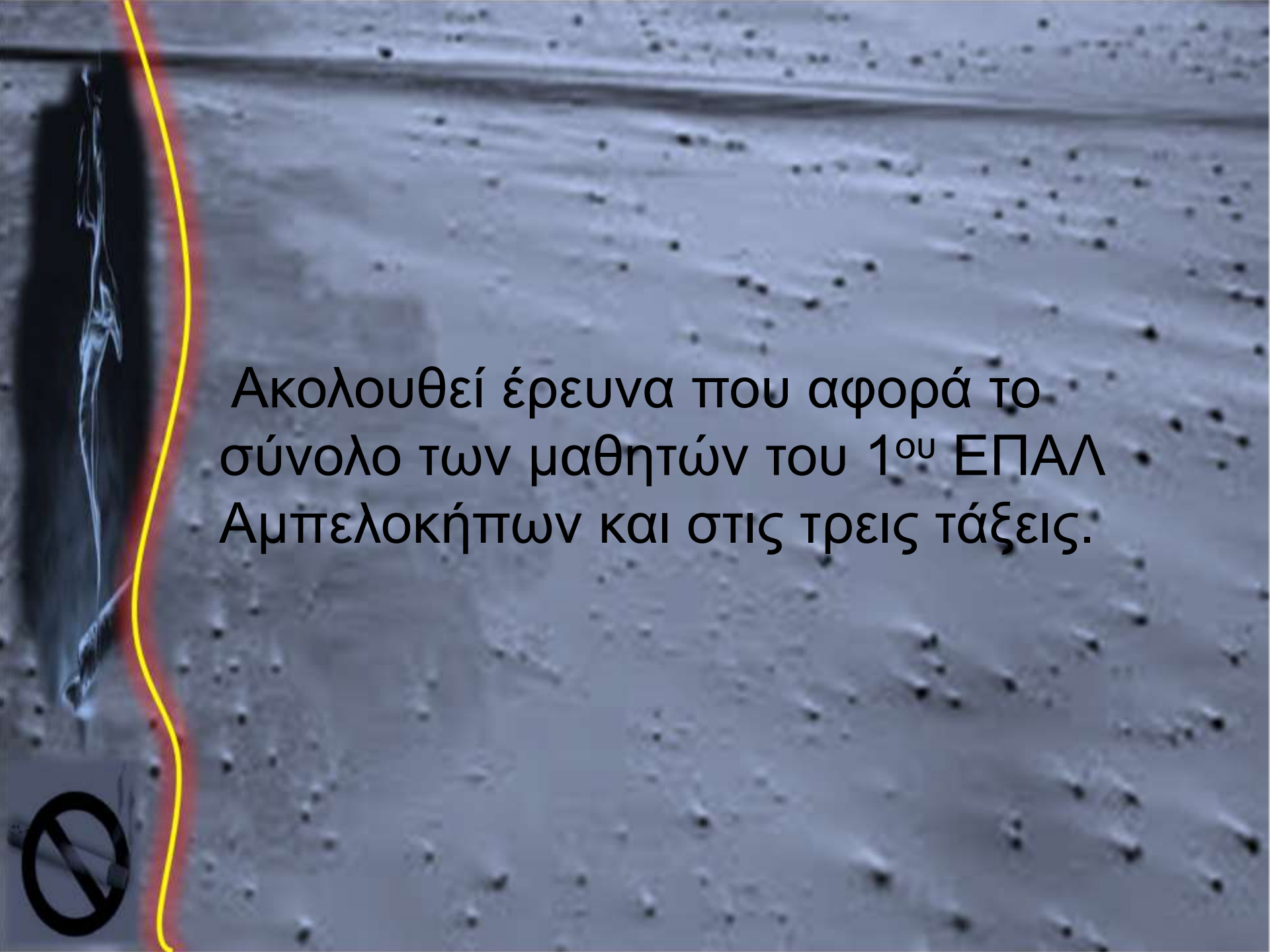


Θα ήταν απαραίτητο να εφαρμοστεί...

A) Η νομοθεσία για περιορισμό καπνού - πώληση τσιγάρων που αφορά:

- τον έλεγχο διαφημίσεων & την προαγωγή των πωλήσεων
- την μείωση της περιεκτικότητας σε πίσσα & νικοτίνη στα τσιγάρα
- τον περιορισμό πωλήσεων στα νεαρά άτομα
- την κατάλληλη φορολογία

- Β) Η νομοθεσία για αλλαγή των συνηθειών των καπνιστών που αφορά:
- την απαγόρευση καπνίσματος σε δημόσιους χώρους
- την απαγόρευση καπνίσματος στον τόπο εργασίας
- Την υποχρεωτική αγωγή υγείας για το κάπνισμα



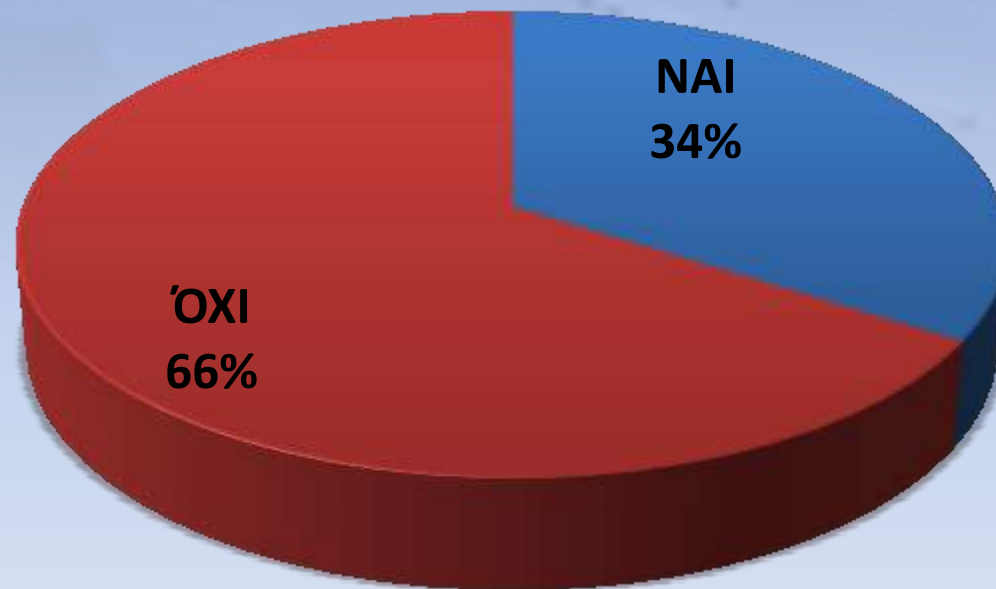
Ακολουθεί έρευνα που αφορά το
σύνολο των μαθητών του 1^{ου} ΕΠΑΛ
Αμπελοκήπων και στις τρεις τάξεις.



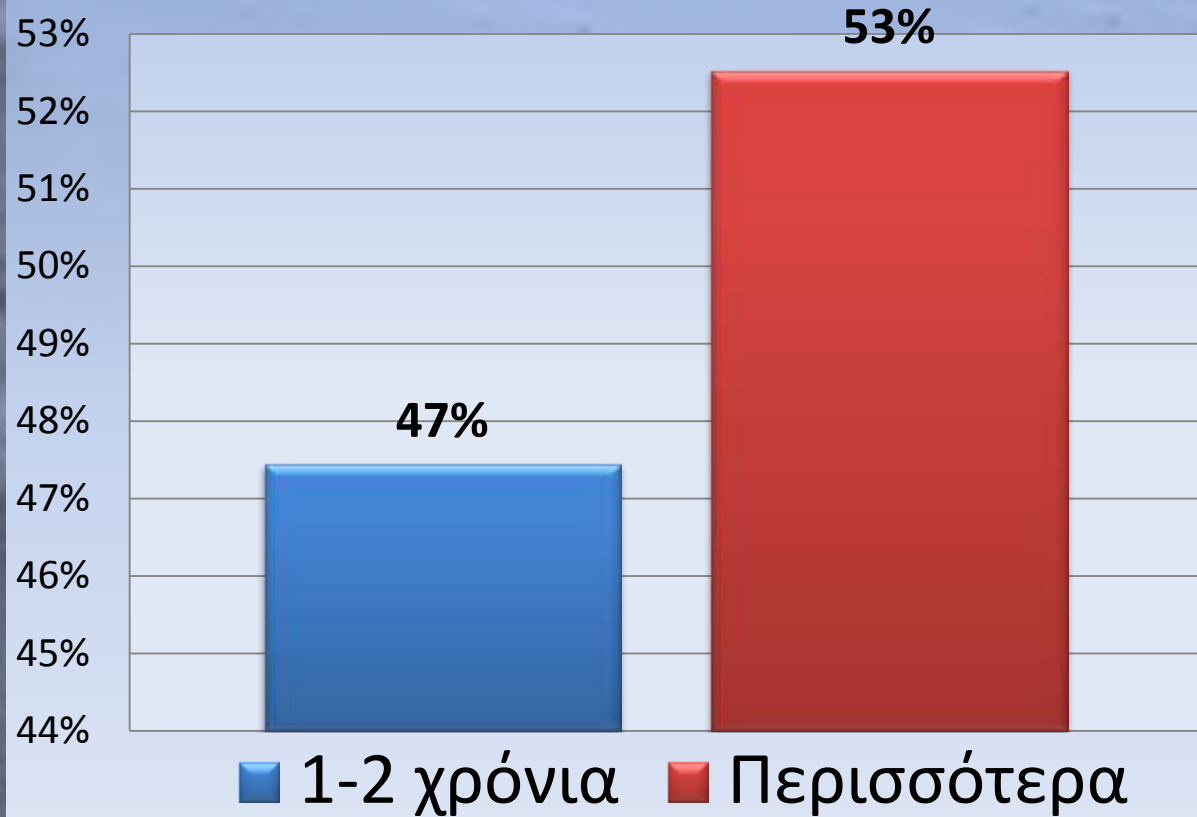
Α.2 ΦΥΛΟ



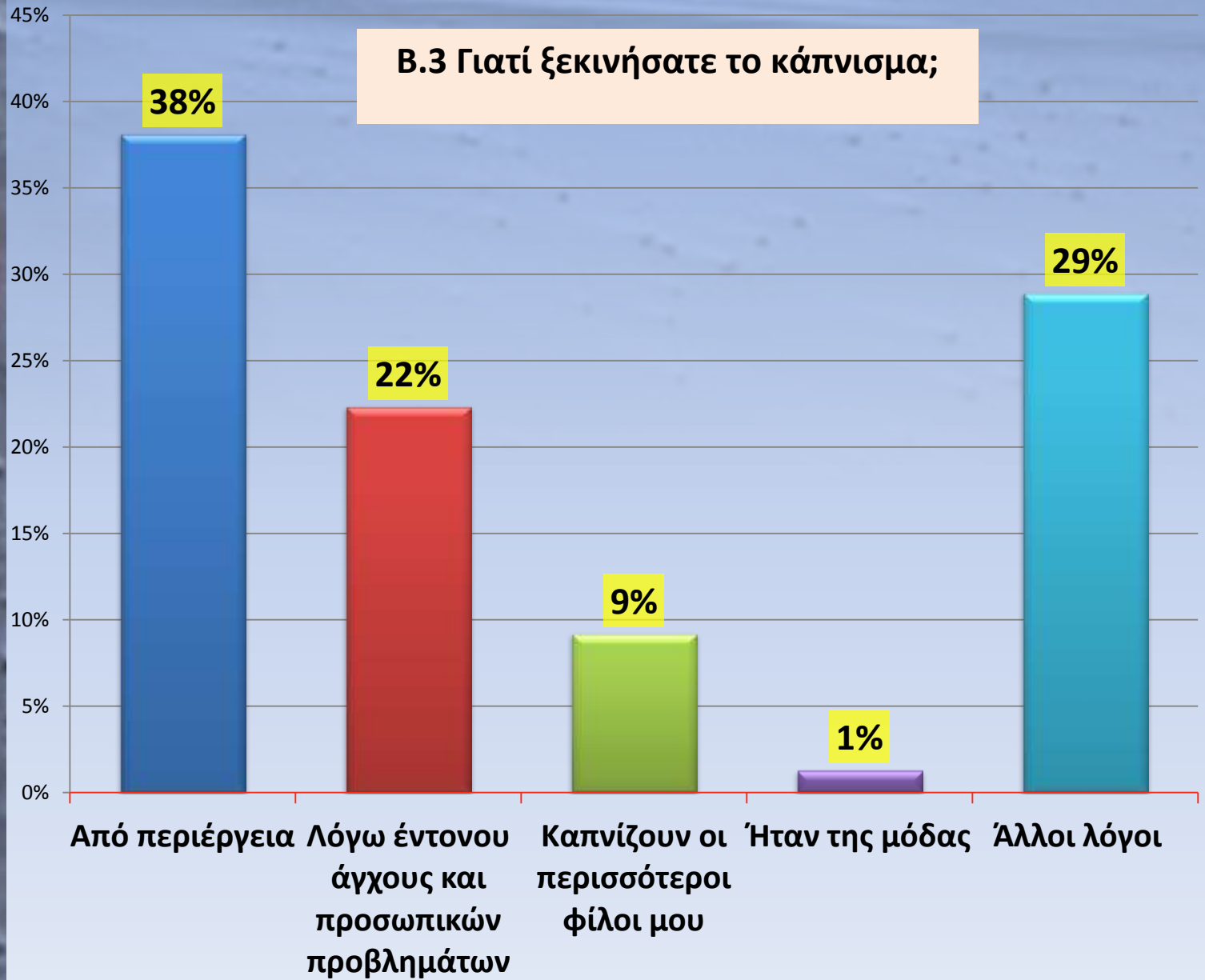
Α.3 ΚΑΠΝΙΣΤΗΣ



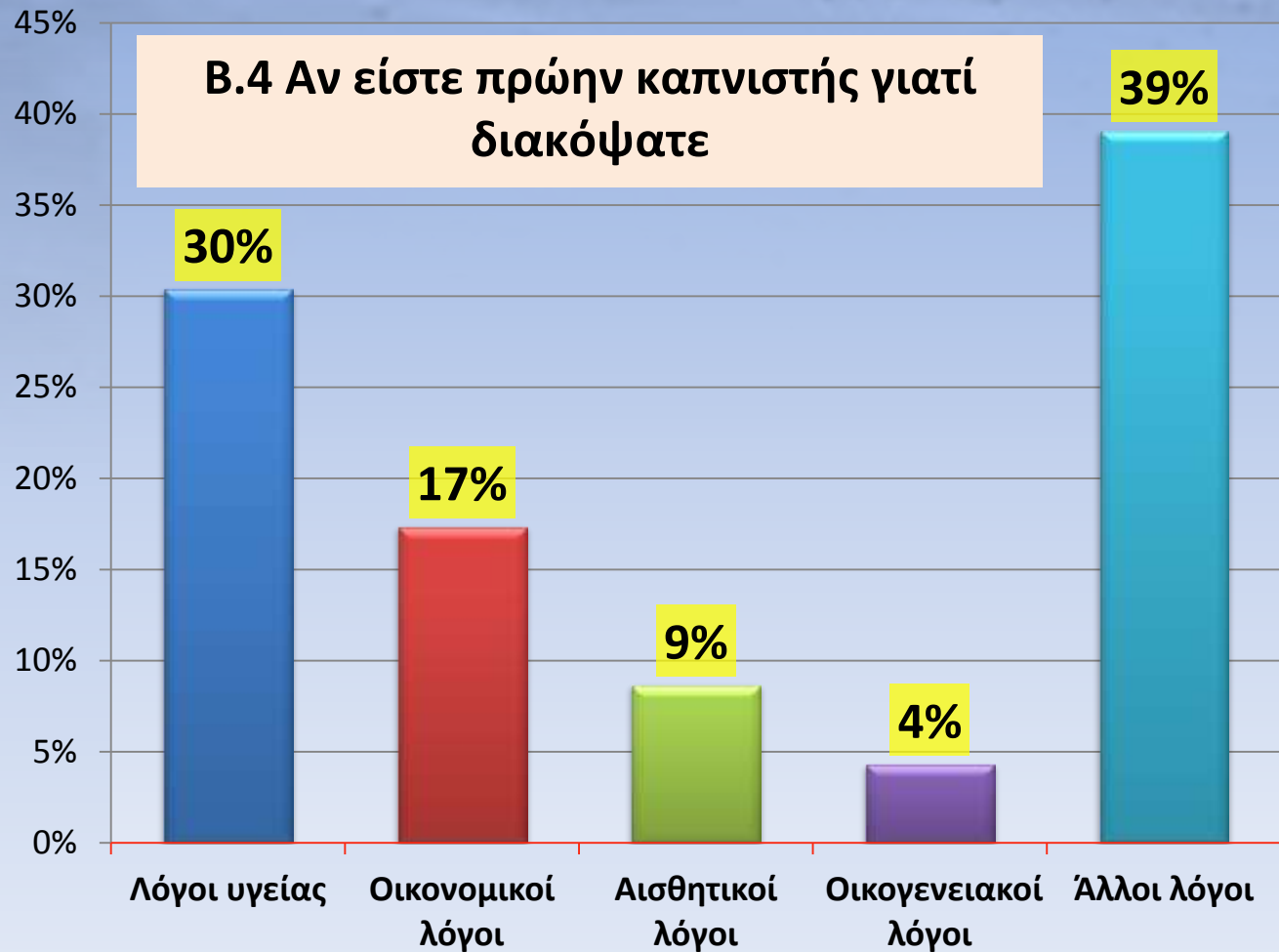
Β.1 Πόσα χρόνια καπνίζετε;



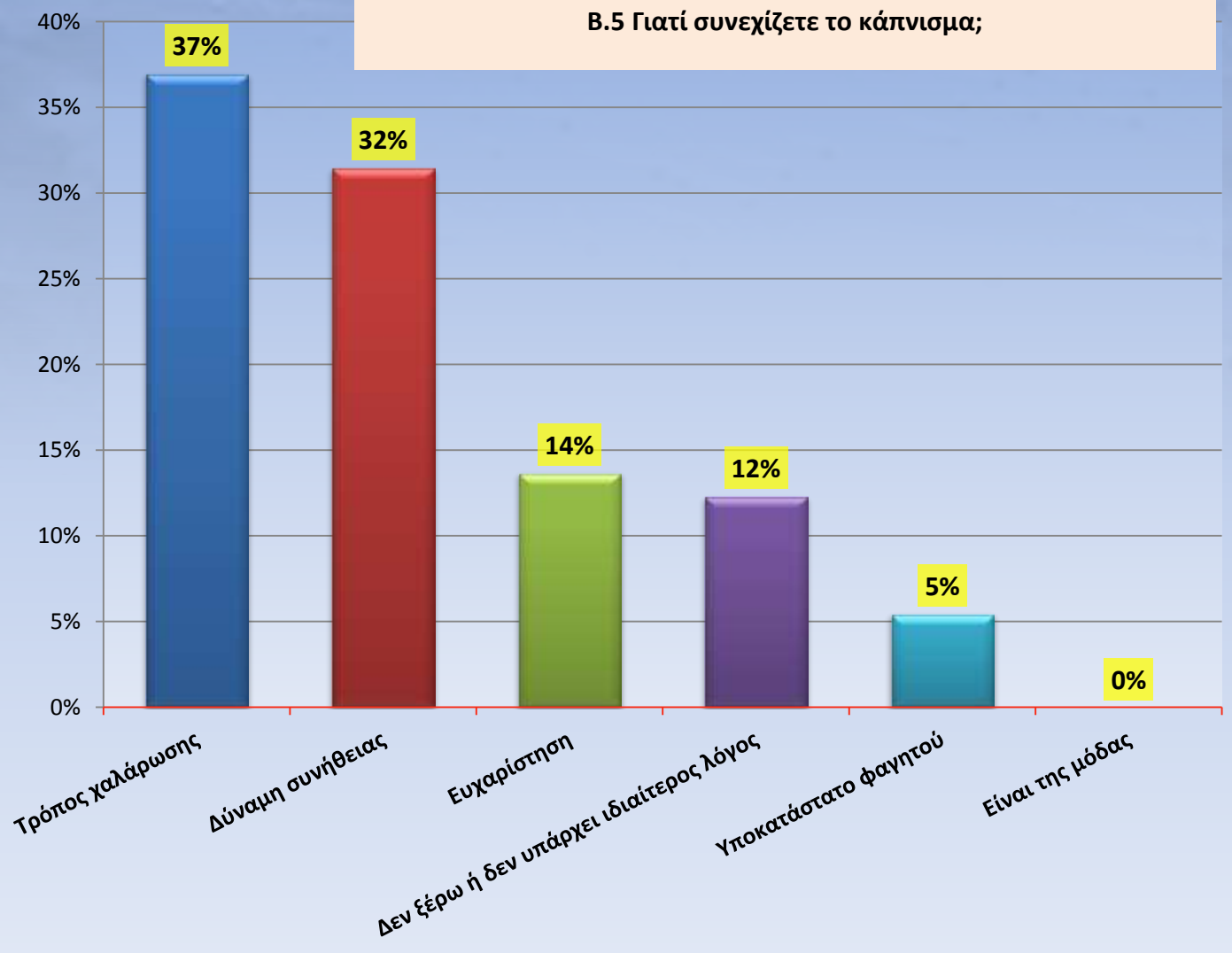
B.3 Γιατί ξεκινήσατε το κάπνισμα;



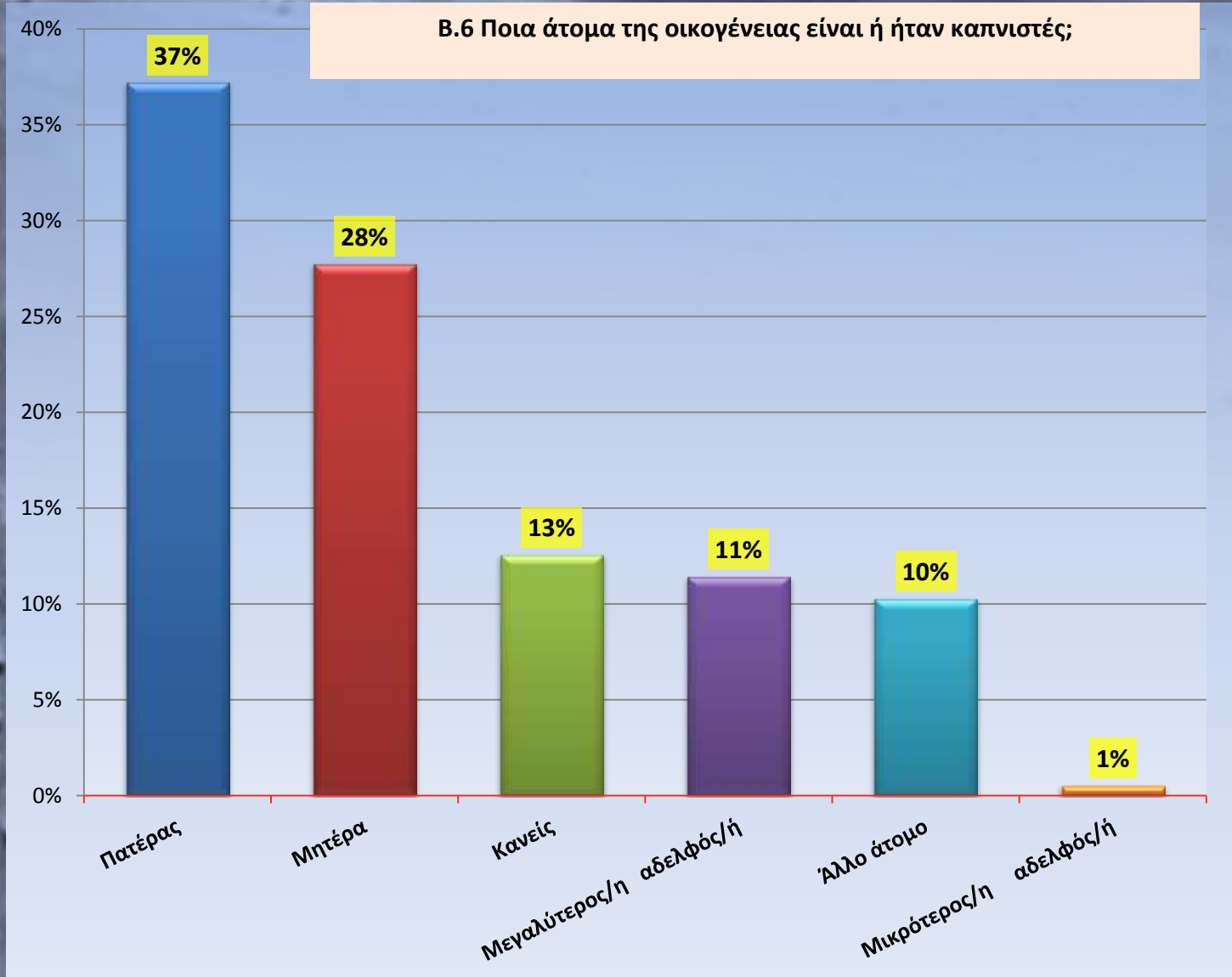
Β.4 Αν είστε πρώην καπνιστής γιατί διακόψατε



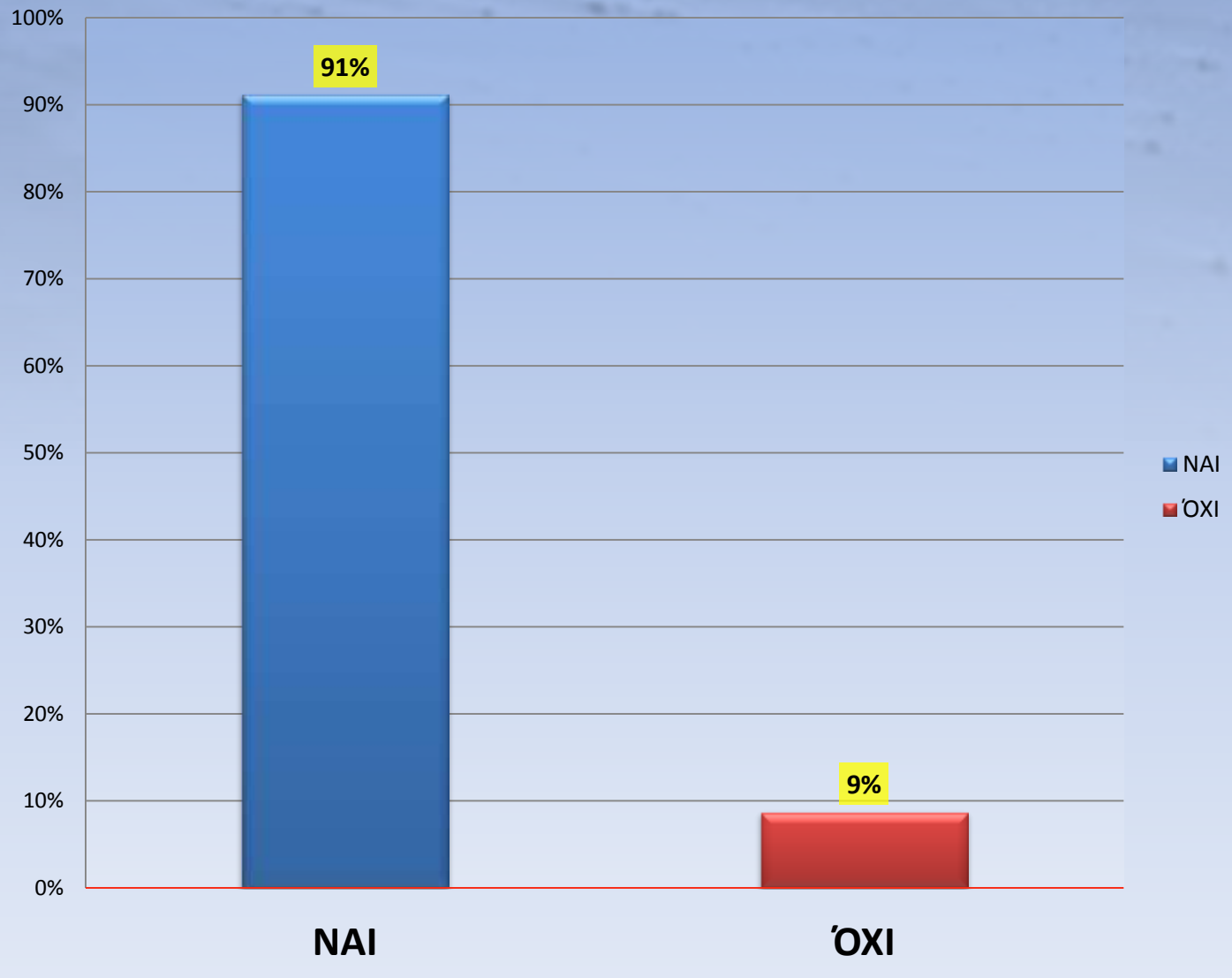
Β.5 Γιατί συνεχίζετε το κάπνισμα;



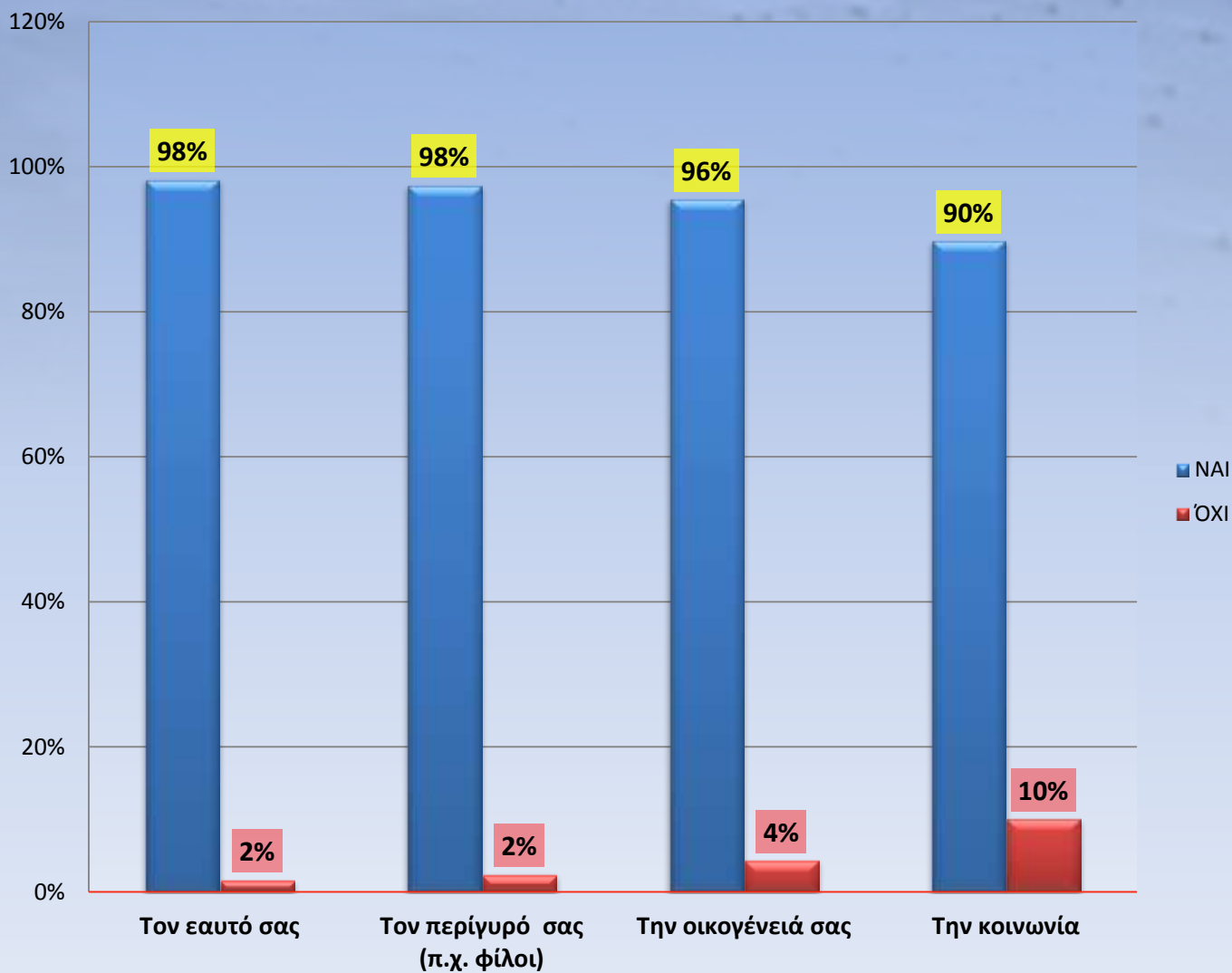
B.6 Ποια άτομα της οικογένειας είναι ή ήταν καπνιστές;



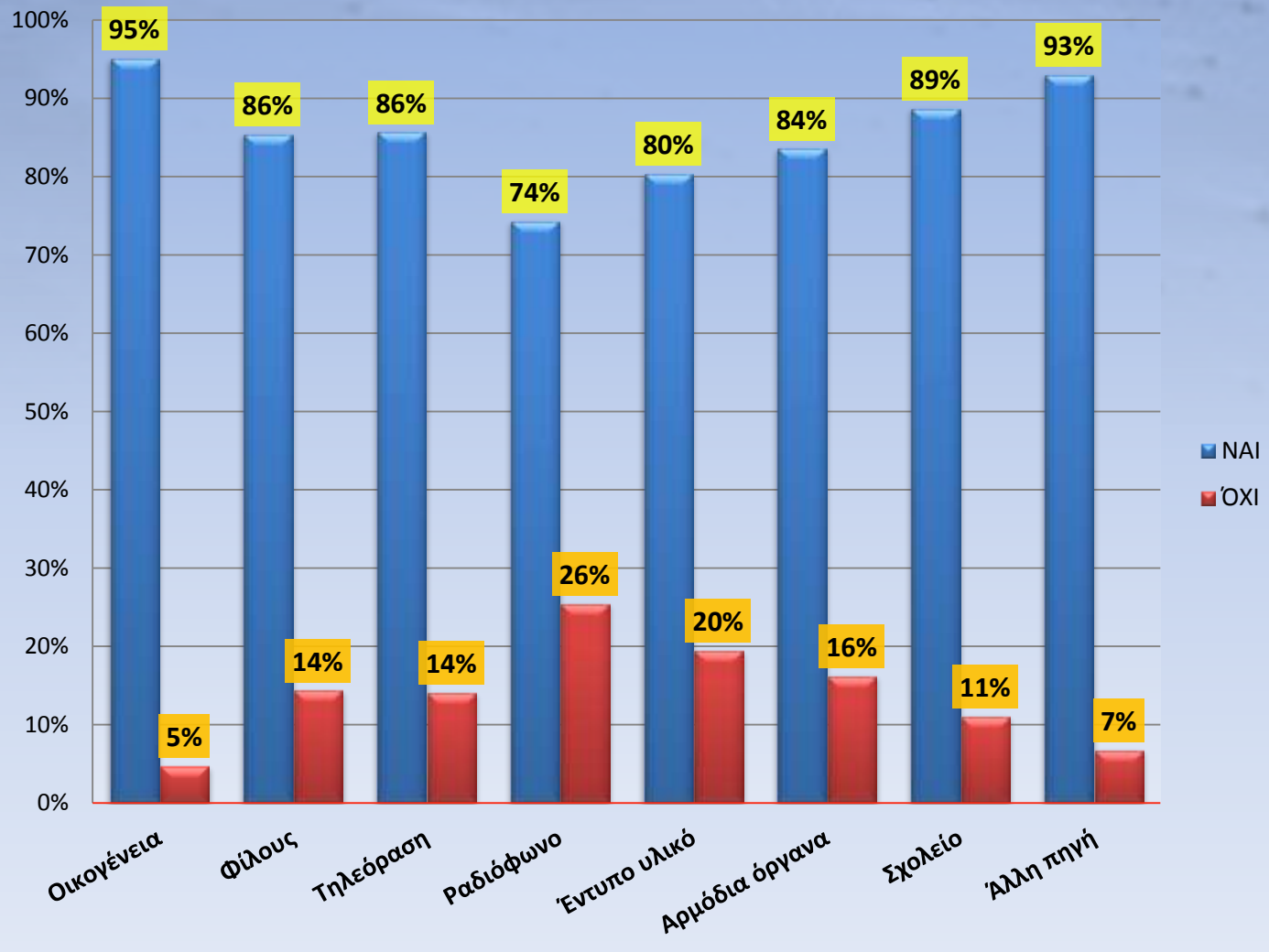
Γ.2 Έχετε αντιληφθεί ότι το κάπνισμα αποτελεί μια μορφή εξάρτησης;



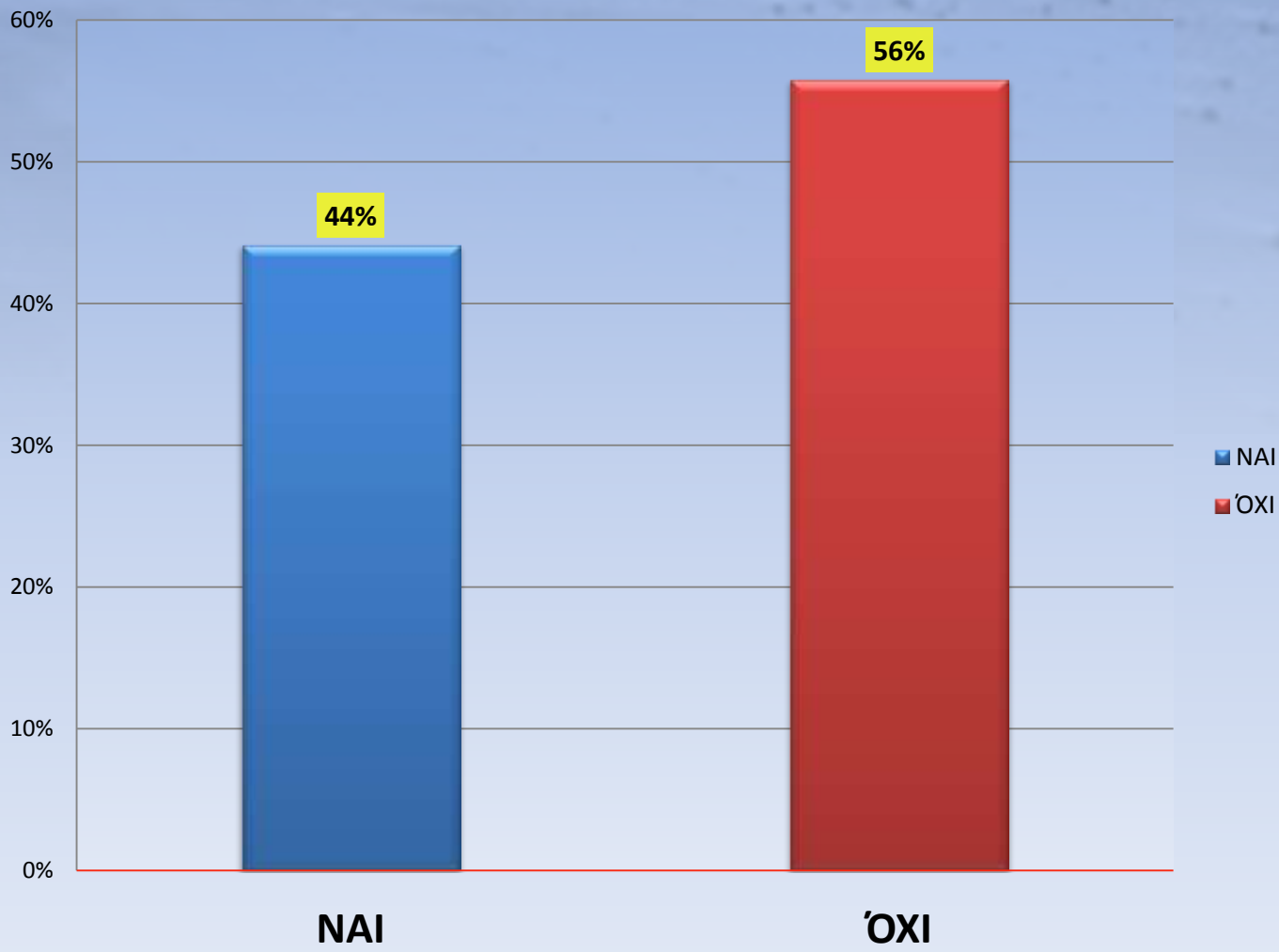
Γ.3 Γνωρίζετε τις επιπτώσεις του καπνίσματος για τους παρακάτω;



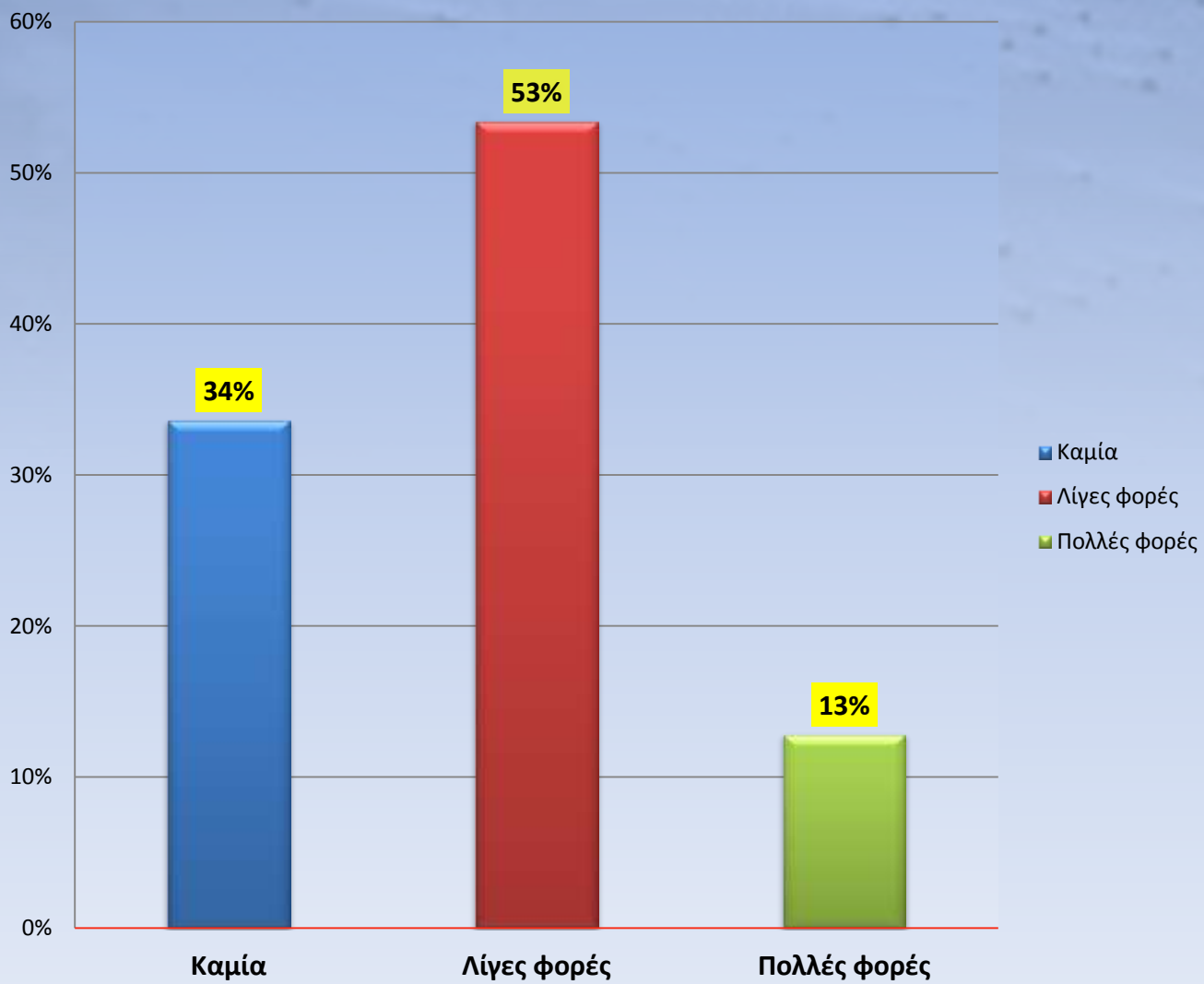
Γ.4 Αν ναι, από ποιούς έχετε ενημερωθεί σχετικά;



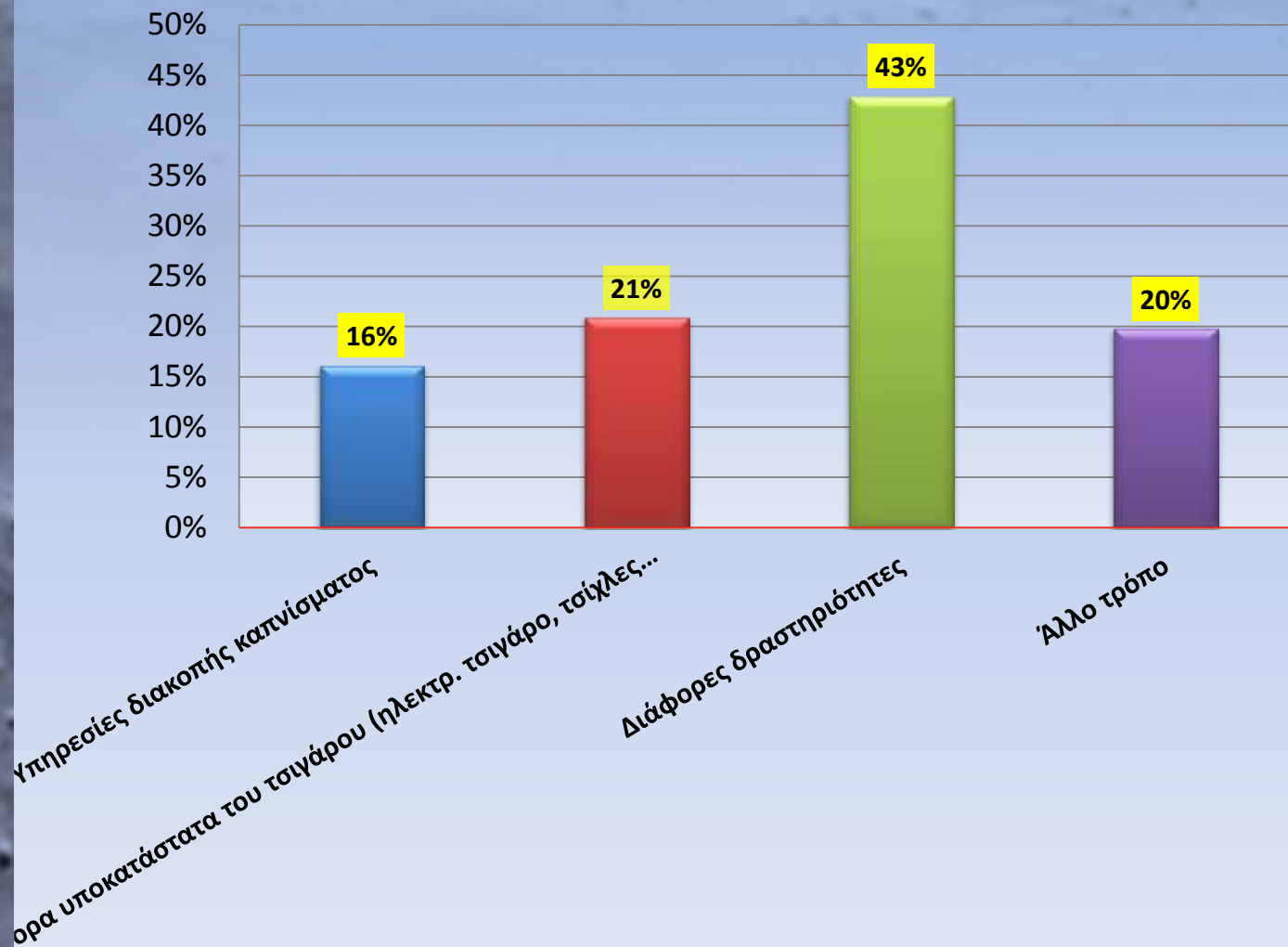
Γ.5 Πιστεύετε ότι είναι εύκολο να κοπεί το κάπνισμα;



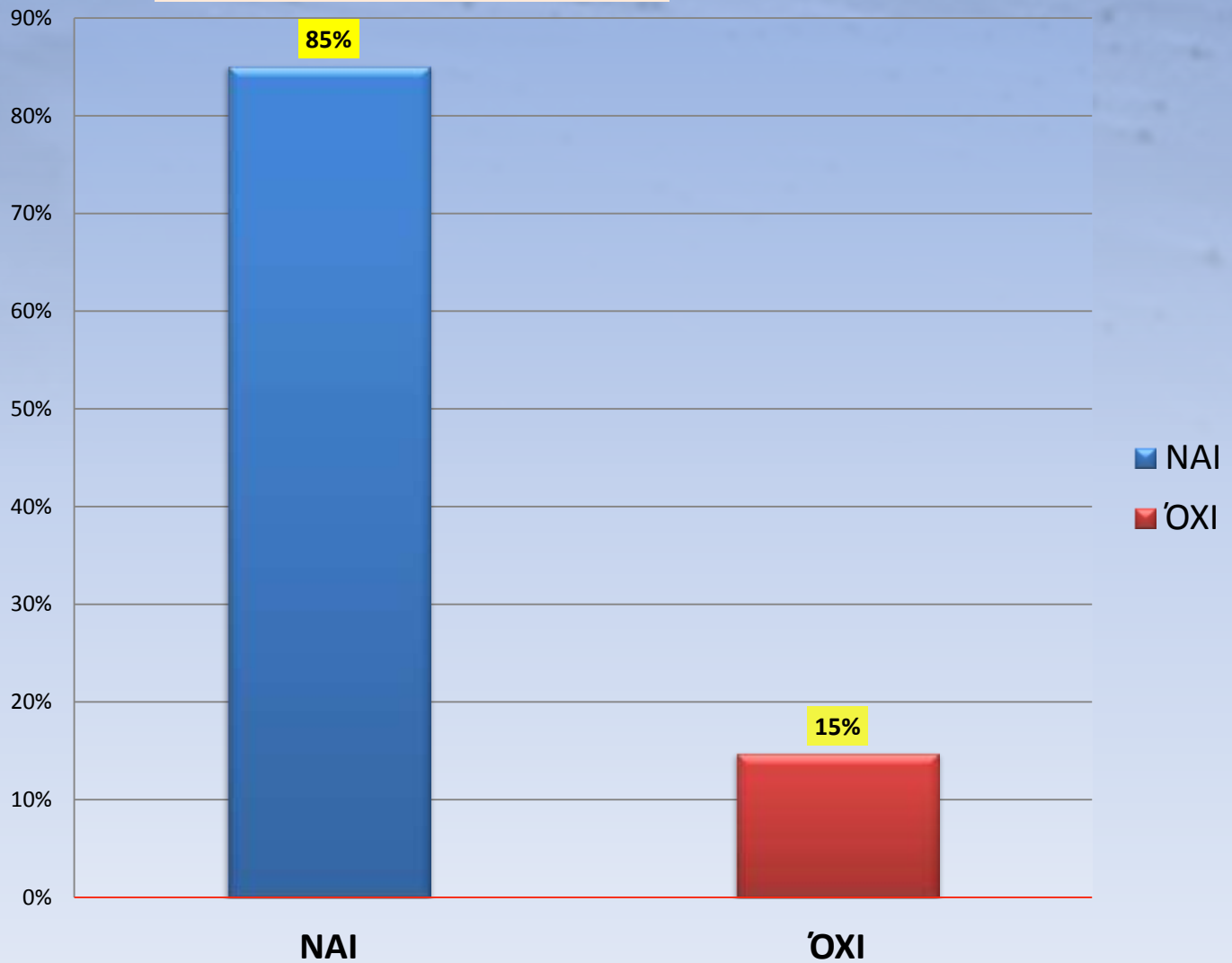
Γ.7 Πόσες φορές έχετε προσπαθήσει να κόψετε το κάπνισμα;



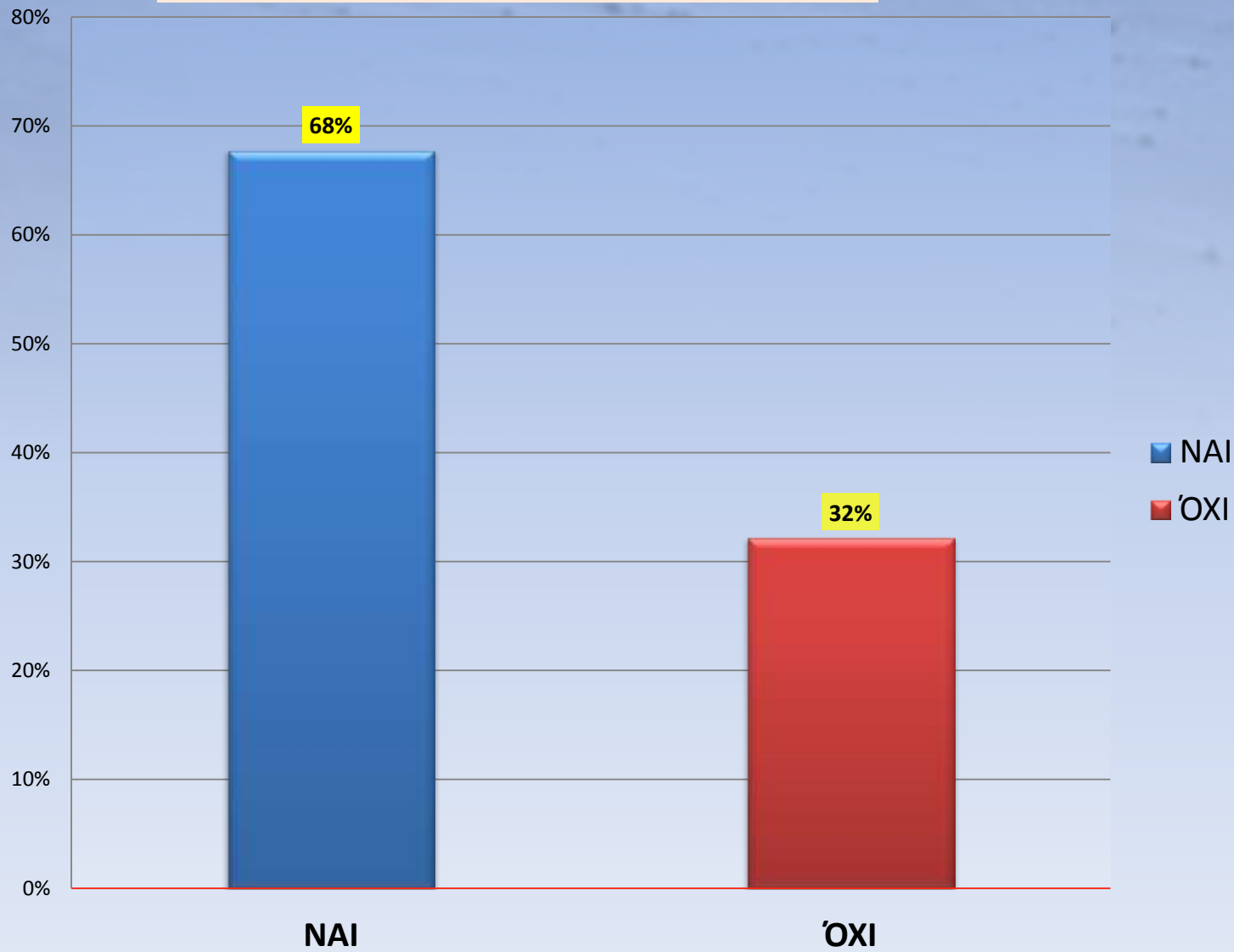
Γ.8 Με ποιο τρόπο μπορούν οι νέοι να κόψουν το κάπνισμα;



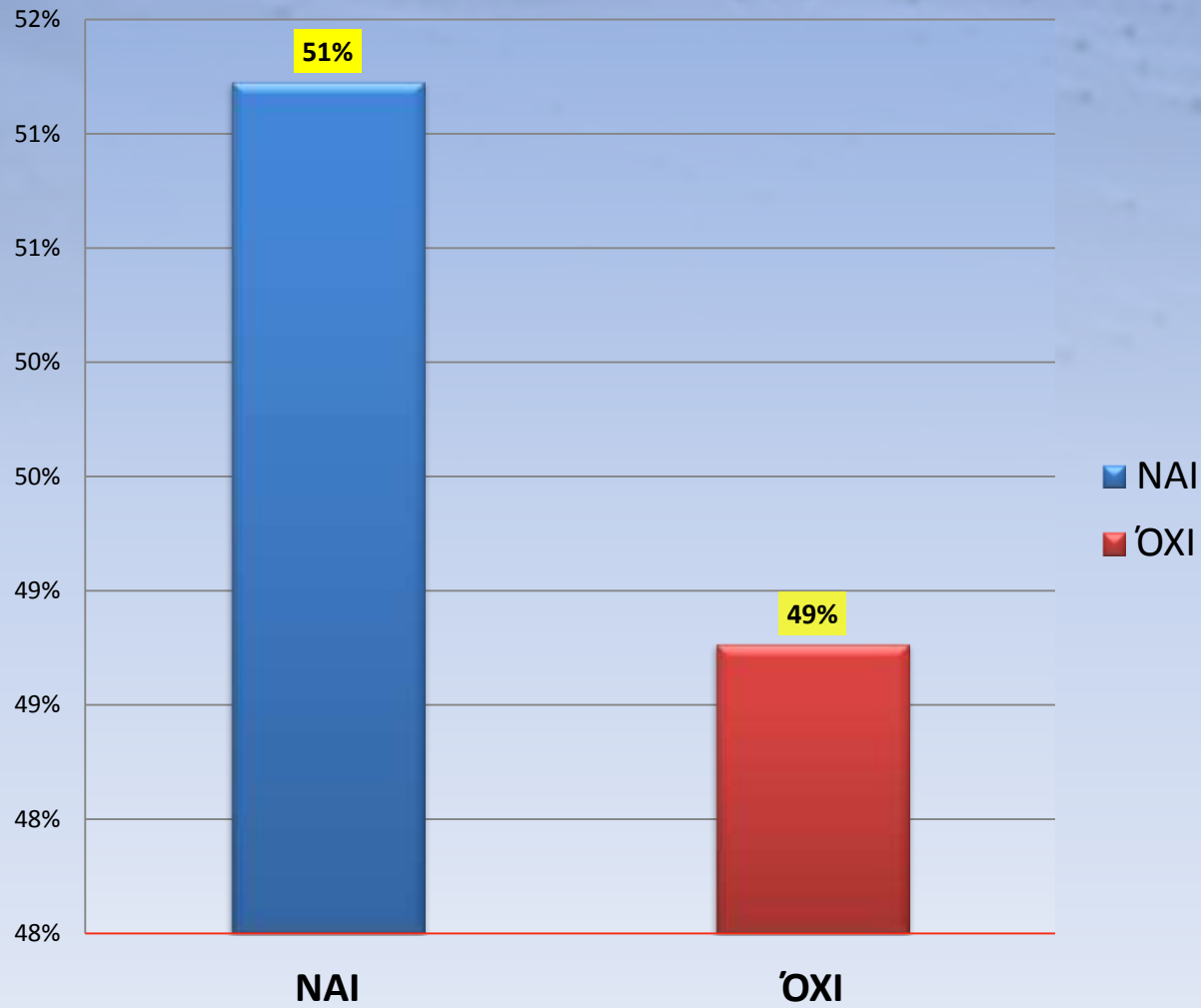
Γ.9 Γνωρίζετε τι είναι παθητικό κάπνισμα;



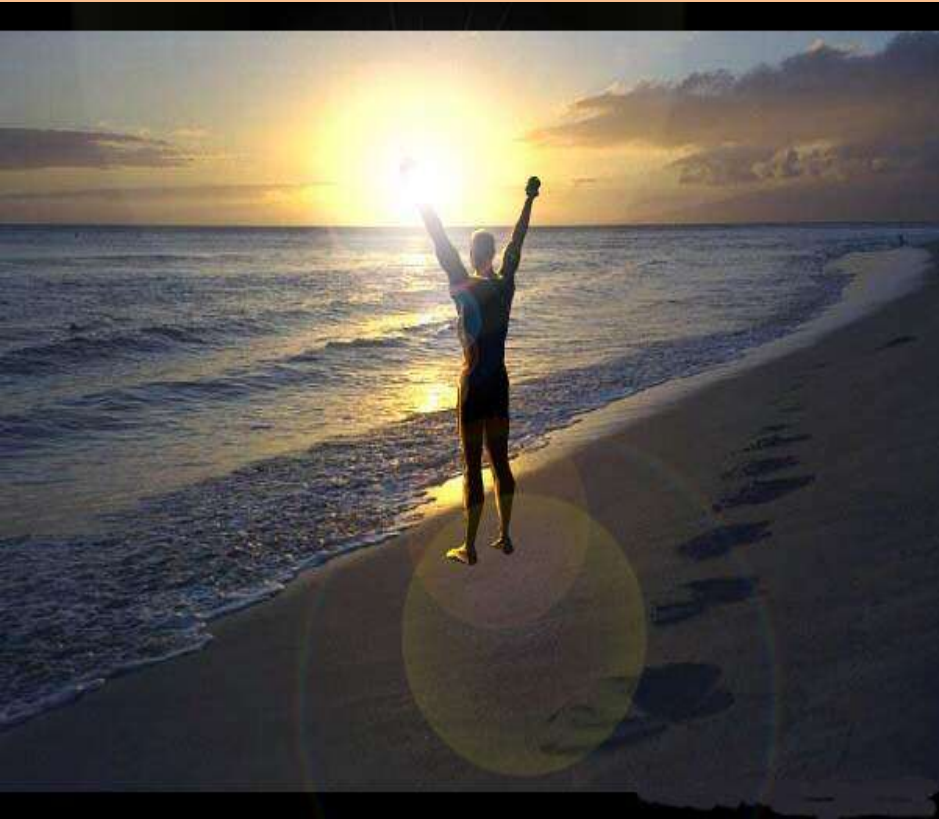
Γ.10 Γνωρίζετε για τις συνέπειες του παθητικού καπνίσματος;



Γ.11 Μπορείτε να αντιδράσετε ενεργητικά στο παθητικό κάπνισμα;



Θυμήσου ότι...



Το κάπνισμα είναι
εξάρτηση, δεν είναι συνήθεια.

Ο εγκέφαλός σου έχει τον
τρόπο για να σου δίνει
ευχαρίστηση,
μη του χαλάς αυτή την
ικανότητα.

Φύλαξε την ελευθερία σου ή
αγωνίσου να την αποκτήσεις.

Μη ξεχνάς...

***Ο έφηβος είναι το μέλλον της κοινωνίας,
το σύμβολο της ελπίδας και της ζωής...***

***Αξίζει να αφήσουμε το τσιγάρο
να μας «κάψει» τα φτερά...?***