

# **ΚΑΠΝΙΣΜΑ**

**1<sup>ο</sup> ΕΠΑΛ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ**

**Συνεργάστηκαν:**

**οι μαθητές/τριες της ΒΥ' 1**

**με τους εκπ/κούς**

**ΜΑΜΑΚΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ**

**ΠΟΛΥΖΟΥΔΗ ΚΑΤΕΡΙΝΑ**



## Γνωρίζετε ότι....

- Το κάπνισμα αποτελεί την νούμερο 1 αποτρέψιμη αιτία θανάτου
- Η χρήση του τσιγάρου ξεκινά συνήθως στην εφηβεία
  - 1/3 των καπνιστών έχει καπνίσει πριν τα 14 έτη
  - 90% πριν από τα 21 έτη
  - Περίπου 6.4 εκατ. παιδιά που καπνίζουν θα πεθάνουν πρώιμα λόγω του τσιγάρου.



## Ειδικότερα..... στην Ελλάδα

- Το 10% των παιδιών της 5<sup>ης</sup> και 6<sup>ης</sup> Δημοτικού έχουν εμπειρία καπνίσματος.
- Το 13% των εφήβων, (Γυμνάσιο & Λύκειο), είναι τακτικοί καπνιστές, το 23,1% έχει δοκιμάσει και το 6,7% καπνίζει περιστασιακά.
- Η μέση ηλικία έναρξης του καπνίσματος είναι τα 13,9 έτη, 6 μήνες νωρίτερα από τα παιδιά στις ΗΠΑ, με τα αγόρια να πειραματίζονται λίγο νωρίτερα

# Συχνότητα

- Η συχνότητα καπνίσματος στις νεότερες ηλικίες είναι πολύ υψηλή.
- Σε αρκετές χώρες, ο μέσος όρος ηλικίας που ξεκινάει κάποιος το κάπνισμα είναι τα 15 έτη.
- Όταν καπνίζουν και οι 2 γονείς, καπνίζει και το 80% των παιδιών.
- Όταν καπνίζει ο ένας γονιός, 50% των παιδιών καπνίζουν.
- Όταν κανείς από τους γονείς δεν καπνίζει, το 10% των παιδιών καπνίζει.



# Είναι αλήθεια ότι...

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



# Γιατί οι έφηβοι δοκιμάζουν το κάπνισμα;

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



γονείς / φίλους / συγγενείς/ καθηγητές

- ✓ Για την εικόνα τους (να φαίνονται «δυνατοί» στους άλλους)
- ✓ Για να φαίνονται ανεξάρτητοι
- ✓ Για να φαίνονται μεγαλύτεροι
- ✓ Επιβράβευση  
(π.χ. «όταν τελειώσω το διάβασμα, θα κάνω κι ένα τσιγάρο»)



# ΕΣΥ ΓΙΑΤΙ ΚΑΠΝΙΖΕΙΣ;

**ΓΙΑΤΙ ΓΙΝΕΣΑΙ ΠΙΟΝΙ**  
**ΤΩΝ ΠΑΡΑΓΩΓΩΝ**  
**ΤΟΥ ΤΣΙΓΑΡΟΥ;**





**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...



# Η εξάρτηση στην εφηβεία γίνεται τόσο γρήγορα!!!

- Συμπτώματα εξάρτησης ξεκινάνε πριν γίνει συστηματικός καπνιστής
- Μέσα σε μερικές ημέρες από την πρώτη εισπνοή τσιγάρου
- Δεν υπάρχει κατώτερο όριο σε αριθμό τσιγάρων για να αποκτήσει εξάρτηση ο νέος.



**Κάπνισμα 2 τσιγάρων/εβδομάδα σε ηλικία 12 ετών αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο εξέλιξης σε βαρύ ενήλικα καπνιστή**

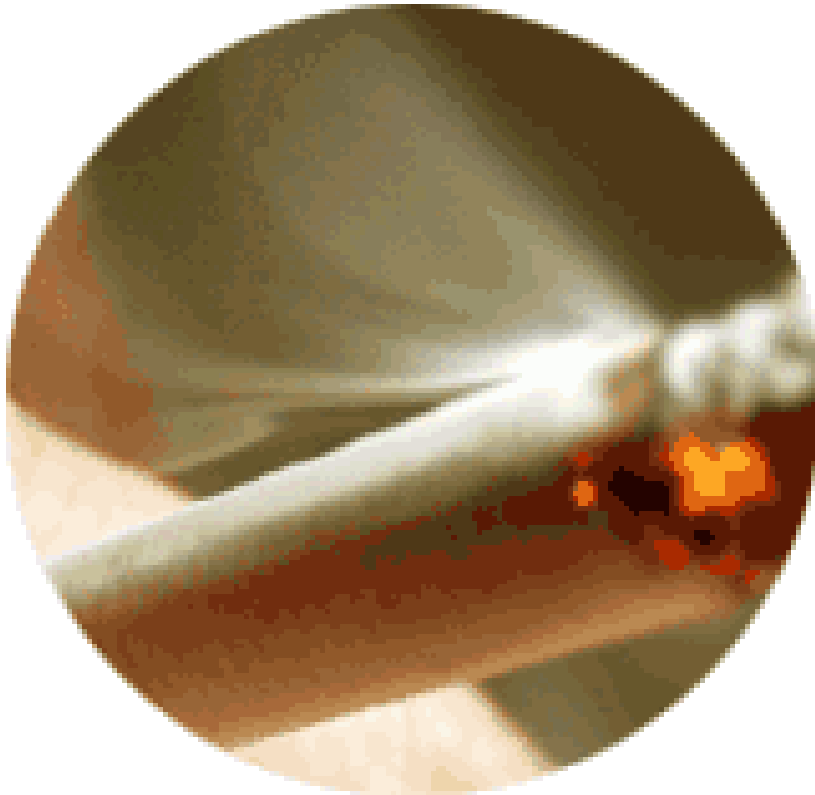


Τόσο ο εθισμός, όσο και η εξάρτηση συνδέονται με την ανάγκη του σώματος για μία ουσία.

Εθισμός είναι η καταναγκαστική επιθυμία για χρήση μίας ουσίας που δημιουργεί μία συνήθεια



# «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.**

Είναι ισχυρό δηλητήριο και επιδρά στο νευρικό σύστημα.



- Εξάρτηση εμφανίζεται όταν το σώμα συνηθίζει την παρουσία νικοτίνης και επηρεάζεται λειτουργικά με τέτοιο τρόπο ώστε χρειάζεται νικοτίνη προκειμένου να λειτουργήσει κανονικά!



# 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....

- ❖ Εισπνεόμενος ο καπνός μεταφέρει τη νικοτίνη βαθιά στους πνεύμονες όπου απορροφάται ταχύτατα από το αίμα και μεταφέρεται στην καρδιά και τον εγκέφαλο.
- ❖ Η νικοτίνη ενώνεται με υποδοχείς στον εγκέφαλο που ενεργοποιούν το σύστημα επιβράβευσης με αποτέλεσμα να παράγεται:
  - ☞ Σεροτονίνη : τροποποιεί την ψυχική διάθεση
  - ☞ Νορ-επινεφρίνη : ενισχύει την πνευματική εγρήγορση
  - ☞ Ντοπαμίνη : προκαλεί ευχαρίστηση
- ❖ Ο καπνιστής επιβραβεύεται όταν καπνίζει με αποτέλεσμα να ενισχύει θετικά την τάση να ξανακαπνίσει
- ❖ Όσο περνάει ο καιρός, ο εγκέφαλος του καπνιστή προσαρμόζεται στην παρουσία της νικοτίνης και επιζητεί να νοιώσει ξανά ευχαρίστηση

❖ Η νικοτίνη μεταβάλλει τη λειτουργία του εγκεφάλου, ώστε να είναι απαραίτητη για τη διατήρηση φυσιολογικών επιπέδων ντοπαμίνης

❖ Οι καπνιστές συνηθίζουν να ζουν με αυξημένα επίπεδα όλων αυτών των ουσιών, με συνέπεια όταν δεν καπνίζουν να παρουσιάζουν συμπτώματα στέρησης.

❖ Έτσι, οι υποδοχείς αναπτύσσουν με το πέρασμα του χρόνου ανοχή στη νικοτίνη, οι καπνιστές πρέπει να καπνίζουν ολοένα και περισσότερο.

❖ Εξάλλου, είναι γνωστή η φράση «άρχισα με πέντε τσιγάρα την ημέρα και τώρα κάνω δύο πακέτα».

# 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.



# 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



# Νωρίς-νωρίς, τα πρώτα δείγματα

Ρούχα και μαλλιά  
μυρίζουν...



Μόνιμο λέκιασμα στα δόντια  
ή στα δάκτυλα

Η αναπνοή μυρίζει σαν  
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.





# 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**



# 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, τραχήλου μήτρας, παγκρέατος
  - Χρόνια βρογχίτιδα
  - Πνευμονικό εμφύσημα
    - Βρογχικό άσθμα

# Άλλες συνέπειες του καπνίσματος

- Επιπλοκές κατά την εγκυμοσύνη και τον τοκετό
- Επιδείνωση υπάρχουσας ασθένειας π.χ. άσθμα
- Έλκη, νόσος του Crohn
- Ανδρική ανικανότητα, ανωμαλίες στην ποιότητα του σπέρματος, πρόωρη εμμηνόπαυση
- Ρυτίδες προσώπου, γκρίζα μαλλιά, απώλεια μαλλιών



- Ένας μέσος καπνιστής έχει 70% περισσότερες πιθανότητες να προσληφθεί από καρκίνο σε σύγκριση με έναν που δεν καπνίζει.



# 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.



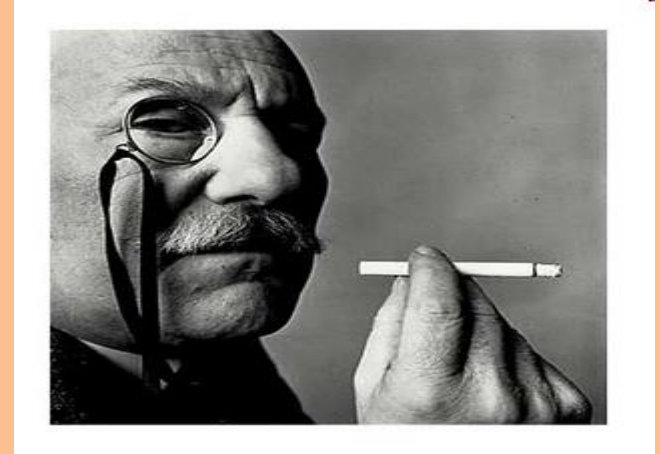
# Στο στόμα...

**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...



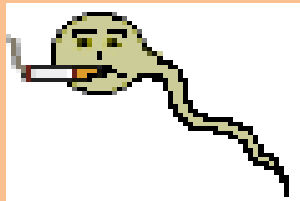
# Το κάπνισμα κατά την κύηση σχετίζεται με:

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.



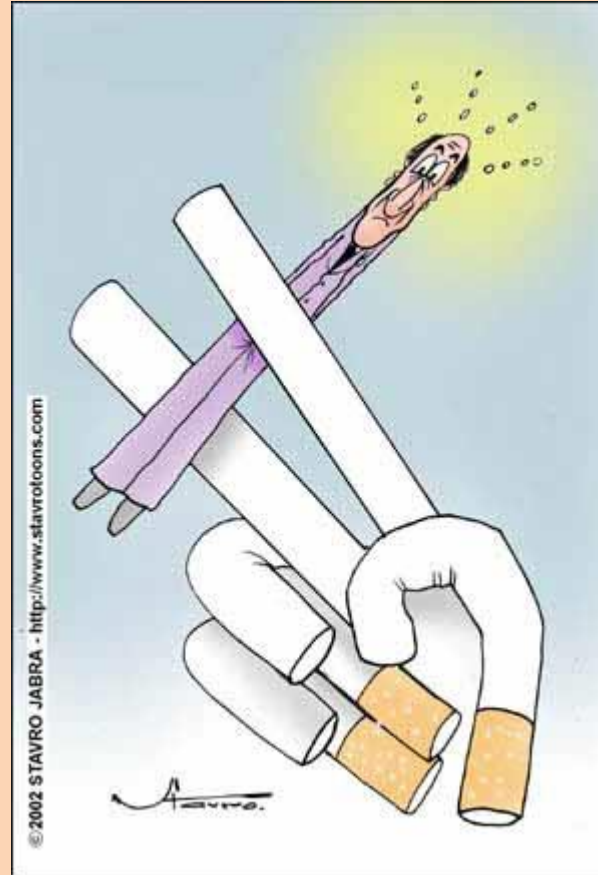
# Θυμίσου ότι...

- 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



# 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.



# Είναι πιο ασφαλή τα ‘ελαφριά’ τσιγάρα?

- Η ιδέα ότι τα τσιγάρα που περιέχουν χαμηλό ποσοστό νικοτίνης είναι λιγότερο επιβλαβή, είναι λανθασμένη.
- Αν η βαθύτερη εισπνοή είναι το πρώτο μείον του ελαφρού τσιγάρου, το δεύτερο είναι η αύξηση της ποσότητας του καπνού που λαμβάνουμε για να διατηρηθούν τα επίπεδα της νικοτίνης σταθερά.
- Ένας καπνιστής που περνάει σε πιο ελαφρύ τσιγάρο έχει την τάση να καπνίζει περισσότερο, για να δώσει στον οργανισμό του το ποσοστό της νικοτίνης στην οποία είναι εθισμένος.

# 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!**



# Άμεσα οφέλη διακοπής καπνίσματος

## — Σε 20 λεπτά

επαναφορά στο φυσιολογικό της αρτηριακής πίεσης και της καρδιακής συχνότητας.

## — Σε 8 ώρες

επαναφορά των επιπέδων μονοξειδίου του άνθρακα και του οξυγόνου στο φυσιολογικό.

## — Σε 24 ώρες :

- Απομάκρυνση του μονοξειδίου του άνθρακα από τον οργανισμό.
- Αρχίζουν να “καθαρίζουν” οι πνεύμονες.
- Οι πιθανότητες καρδιακής προσβολής αρχίζουν να μειώνονται.

## — Σε 48 ώρες :

- Δεν υπάρχει νικοτίνη στο αίμα.
- Οι νικοτινικοί υποδοχείς αρχίζουν να μειώνονται.
- Αρχίζουν να βελτιώνονται η γεύση και η όσφρηση.

# Η διακοπή του καπνίσματος μειώνει τους κινδύνους για την υγεία???

- Μετά από 10-15 χρόνια, ο κίνδυνος θνησιμότητας προσεγγίζει τον κίνδυνο που αντιμετωπίζουν όσοι δεν κάπνισαν ποτέ
- Μετά από 10 χρόνια, μειώνεται ο κίνδυνος καρκίνου των πνευμόνων κατά ένα τρίτο έως και ένα δεύτερο
- Η μείωση της λειτουργίας των πνευμόνων του καπνιστή, μετά από την πάροδο 3-4 ετών διακοπής του καπνίσματος, προσεγγίζει τη λειτουργία των πνευμόνων όσων δεν κάπνισαν ποτέ
- Ο κίνδυνος στεφανιαίου νοσήματος μειώνεται κατά το ήμισυ τουλάχιστον μετά από 1 χρόνο



# Αφού το τσιγάρο είναι τόσο κακό γιατί καπνίζουν οι καπνιστές ;

*εν τω μεταξύ, σε ένα παράλληλο Σύμπαν..*



ΕΧΩ ΚΑΤΙ ΝΕΥΡΑ..ΣΚΟΤΩΝΩ ΑΝΘΡΩΠΟ ΤΩΡΑ..!!



- Για την παρέα???
- Για να γίνουν αποδεκτοί?
- Για να είναι ταιριαστοί με το σύνολο?
- Για επανάσταση?
- Για να αντισταθούν στις απαγορεύσεις?
- Για να χαλαρώσουν?
- Για να περνούν την ώρα τους?



# 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.



# Τι είναι ακριβώς το παθητικό κάπνισμα;

- Όσο το τσιγάρο καίει στο τασάκι, ο καπνός εισέρχεται στον οργανισμό μας σαν να μην υπήρχε καθόλου φίλτρο.
- Δεν πρέπει να ξεχνάμε πως η περιεκτικότητα σε πίσσα και νικοτίνη που αναφέρονται πάνω σε κάθε πακέτο αφορά την εισπνοή με το φίλτρο.



# 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**

# Όταν αποφασίσεις να κόψεις το κάπνισμα...

- Απέφυγε να ξεκινήσεις δίαιτα
- Προσπάθησε να είσαι χορτάτος, μειώνεται η παρόρμηση για κάπνισμα.
- Ικανοποίησε την λαχτάρα σου, με ωραία αρώματα/γεύσεις αντί για τσιγάρα.
- Περίορισε την κατανάλωση αλκοόλ και καφέ
- Προτίμησε να πας σινεμά, θέατρο αντί για μπαρ



Με την διακοπή του καπνίσματος επανέρχεται η γεύση!



# Τι είναι το ηλεκτρονικό τσιγάρο??

- Το ηλεκτρονικό τσιγάρο είναι μια ηλεκτρονική συσκευή διανομής νικοτίνης που λειτουργεί με μπαταρία και μοιάζει με συμβατικό τσιγάρο
- Μετατρέπει ένα υγρό που περιέχει νικοτίνη σε ατμό που μπορεί να εισπνευσθεί.



# Τι συμβαίνει πίσω από το ηλεκτρονικό τσιγάρο....

- Η προώθηση των ηλεκτρονικών τσιγάρων μπορεί να ενισχύσει στα παιδιά και στους εφήβους **το μήνυμα πως το κάπνισμα δεν είναι επικίνδυνο**, αυξάνοντας τον κίνδυνο εξάρτησης από τη νικοτίνη και χρήσης του καπνού.
- Οι νέοι όμως μπορεί να θεωρήσουν το ηλεκτρονικό τσιγάρο **πιο ελκυστικό** αν θεωρήσουν πως είναι πιο ασφαλές από τα συμβατικά τσιγάρα και βαθμιαία να χρησιμοποιήσουν τύπους υψηλότερης περιεκτικότητας σε νικοτίνη και στη συνέχεια **να προχωρήσουν στο συμβατικό** τσιγάρο, αφού η ανοχή τους στην νικοτίνη αυξάνεται





## Είναι επικίνδυνο??

- ❖ Έρευνες έδειξαν πως τα ηλεκτρονικά τσιγάρα μπορεί να περιέχουν:
  - ☞ καρκινογόνες ουσίες, όπως νιτροζαμίνες
  - ☞ στοιχεία του καπνού πιθανώς επιβλαβή στον άνθρωπο, όπως η αναβασίνη και η βήτα-νικοτυρίνη
  - ☞ τοξικά χημικά, όπως η διεθυλενική γλυκόλη, ένα συστατικό το οποίο χρησιμοποιείται σε αντιψυκτικά
- ❖ Ακόμη διαπιστώθηκε πως φυσίγγια με την ένδειξη 'καθόλου νικοτίνη' περιείχαν χαμηλά επίπεδα νικοτίνης



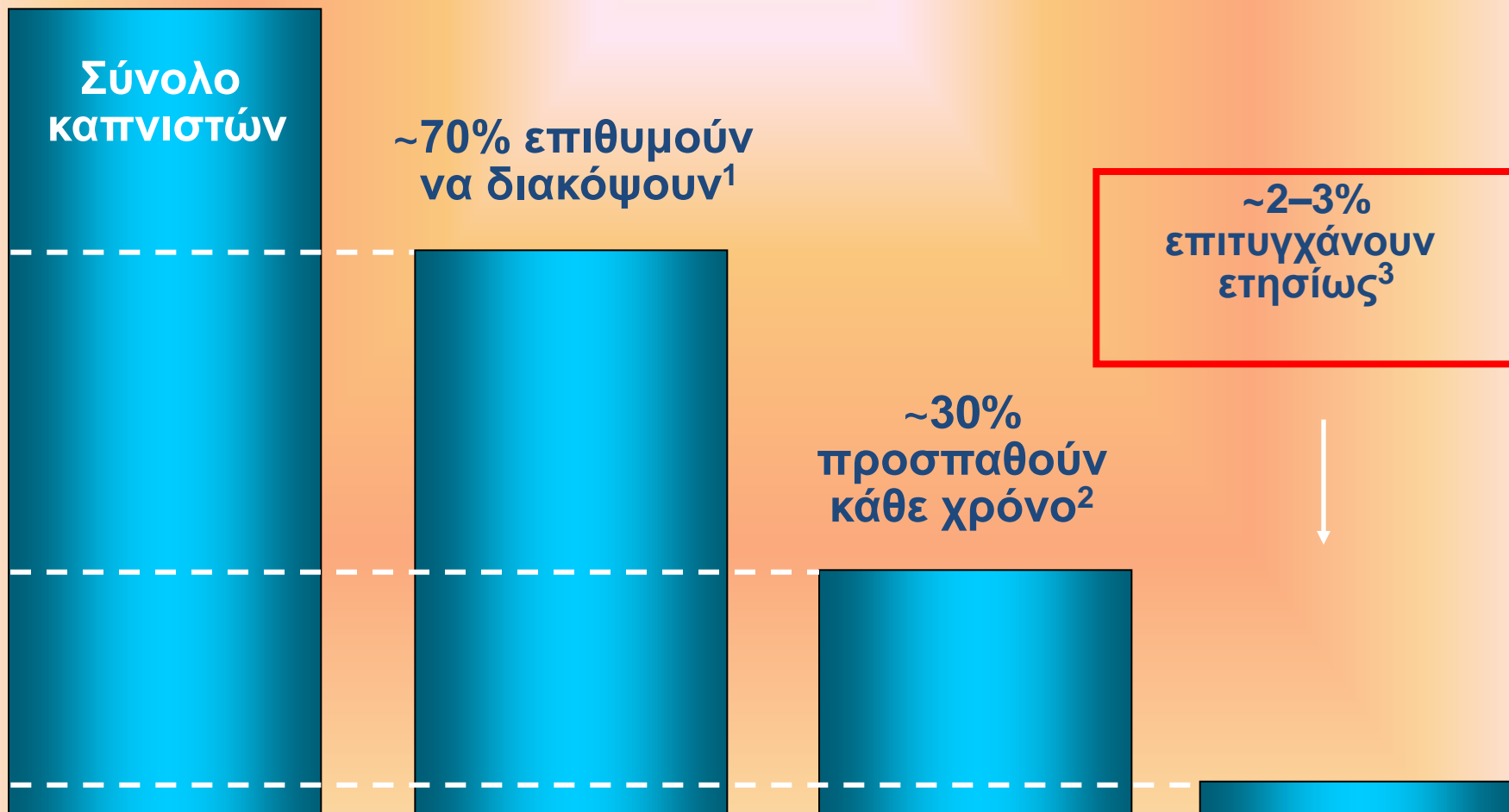
- Το ηλεκτρονικό τσιγάρο στους εφήβους δεν σχετίζεται με προσπάθεια διακοπής αντίθετα με τους ενήλικές που το χρησιμοποιούν ως μέσο διακοπής κάποιες φορές



Είναι δύσκολη η διακοπή του τσιγάρου???



# Πόσο δύσκολη είναι η διακοπή;



# Ο Mark Twain είπε....

Δεν είναι δύσκολο να κόψει κανείς το κάπνισμα.

Εγώ το έχω κάνει πάνω από εκατό φορές!



Αν όμως υπάρχει πιο εξειδικευμένη **ΒΟΗΘΕΙΑ**  
η επιτυχημένη διακοπή αυξάνεται σημαντικά!!!

Θα ήταν απαραίτητο να εφαρμοστεί...

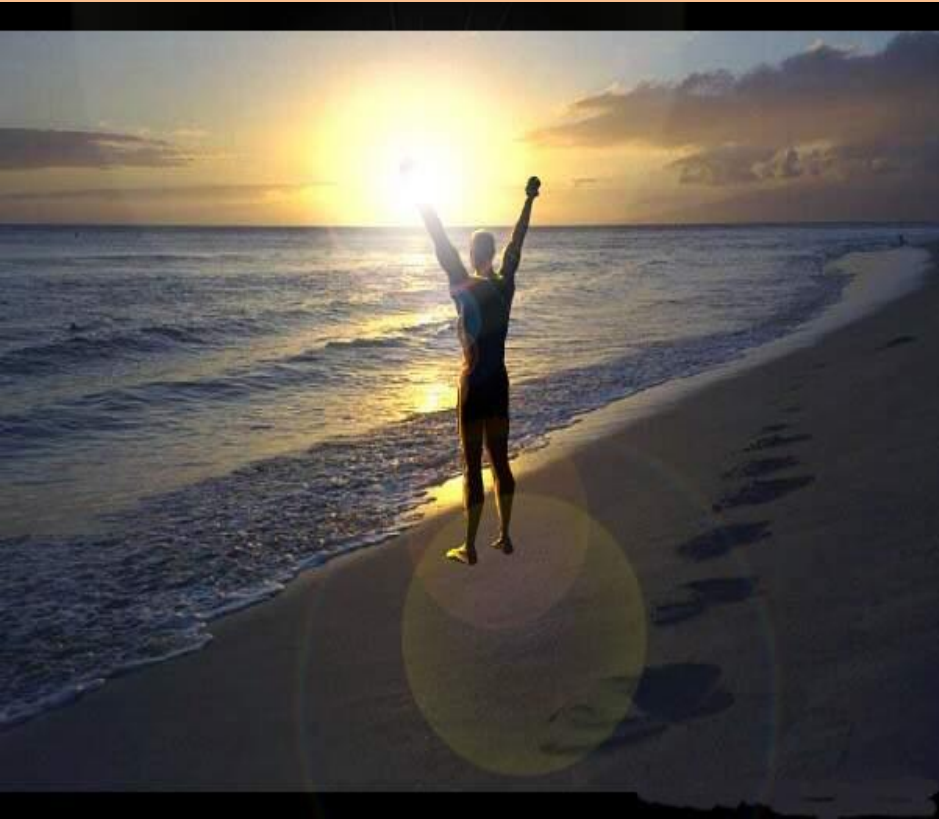
A) Η νομοθεσία για περιορισμό καπνού - πώληση τσιγάρων που αφορά:

- 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

# 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...?***

Ευχαριστούμε για την προσοχή σας!!!

