

# Κόβω το τσιγάρο

Στοιχεία και χρήσιμες συμβουλές  
για τη διακοπή

Μετάφραση: Φύλλις Μήττα



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΚΙΝΟΠΑΘΩΝ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ-ΘΡΑΚΗΣ

Αγίας Σοφίας 46 - Θεσσαλονίκης (546 22) - τηλ. (031) 241911, 822122 - fax 221211

# Κόβω το τσιγάρο

Στοιχεία και χρήσιμες συμβουλές  
για τη διακοπή

*Μετάφραση: Φύλλης Μήττα*



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΚΙΝΟΠΑΘΩΝ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ-ΘΡΑΚΗΣ

Αγίας Σοφίας 46 - Θεσσαλονίκης (546 22) - τηλ. (031) 241911, 822122 - fax 221211

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 1995

*«Κόβω το τσιγάρο. Στοιχεία και χρήσιμες συμβουλές για τη διακοπή»*

Μετάφραση - Επιμέλεια κειμένου: Φύλλης Μήττα, Αρχαιολόγος

Επιμέλεια ελληνικής έκδοσης:

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΚΙΝΟΠΑΘΩΝ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ-ΘΡΑΚΗΣ

Αγ. Σοφίας 46 - Θεσσαλονίκη (546 22) • τηλ. (031) 241911, 822122 - fax 221211

Αρχική έκδοση:

National Cancer Institute U.S. Department of Health and Human Services, 1993

Στοιχειοθεσία - Εκτύπωση:

UNIVERSITY STUDIO PRESS

Κων. Μελενίκου 15 - Θεσσαλονίκη 546 35

τηλ. (031) 209637, 209837 - fax 216647

Θεσσαλονίκη 1995

Για όποιον θέλει να βοηθήσει στο έργο του Σ.Κ.Μ.Θ. έχει ανοιχθεί λογαριασμός στην Εθνική Τράπεζα της Ελλάδος, υπ' αριθμ. 251/296012-55 και 48000521 καθώς και στην Τράπεζα Εργασίας, αριθμ. 032/92020-00010/99.

---

## Περιεχόμενα

---

Καρκίνος. Είναι και; .....	5
Στοιχεία για το κάπνισμα .....	7
Χρήσιμες συμβουλές για τη διακοπή .....	8
Ναι, με πειράζει πολύ που καπνίζεις .....	11
Το παθητικό κάπνισμα .....	12
Πες όχι στο παθητικό κάπνισμα .....	13
Για περισσότερες πληροφορίες .....	17
Γιατί καπνίζεις; .....	19
Σχόλια .....	31
Επίλογος .....	36
Υποστήριξη των καρκινοπαθών από το Σ.Κ.Μ.Θ. ....	37
Πηγές πληροφόρησης .....	38
Τίτλοι φυλλαδίων .....	39

## ΚΑΡΚΙΝΟΣ. Ε ΚΑΙ;

Λέμε στο **Σύλλογο Καρκινοπαθών Μακεδονίας - Θράκης** (Σ.Κ.Μ.Θ.), με φυσικό και ανεπιτήδευτο τρόπο στο άκουσμα της νόσου. Δίχως να παραβλέπουμε τη σπουδαιότητα της κατάστασης, αντιμετωπίζουμε τον καρκίνο με πολύ ρεαλισμό και υπομονή, δίχως φοβίες, προκαταλήψεις και παράπονα, όπως ακριβώς θ' αντιμετωπίζαμε μια αναιμία, ένα διαβήτη ή μια οποιαδήποτε άλλη ασθένεια.

Τα μονοπάτια της νόσου ίσως είναι δαιδαλώδη· γίνονται όμως πολύ πιο δύσκολα με την παρασιώπηση της αλήθειας, είτε από γιατρούς είτε από συγγενικό περιβάλλον. Αυτό που σκοτώνει κυριολεκτικά είναι το **ψέμα**. Ενώ η **αλήθεια** η πλήρης, δηλαδή επίγνωση της κατάστασης από τον ασθενή, δίνει το θάρρος και τη δύναμη στην αντιμετώπιση της νόσου διασφαλίζοντας ταυτόχρονα μια σωστή επικοινωνία με το κοινωνικό περιβάλλον.

Την αλήθεια αυτή βοούν τα μέλη του Σ.Κ.Μ.Θ προς κάθε κατεύθυνση, ήδη από το έτος της ίδρυσης του Συλλόγου (1991). Η προσπάθεια δείχνει να ευδοκιμεί. Το «κατεστημένο» του Καρκίνου - όλη η προκατάληψη που συνοδεύει τη νόσο - είναι ο μεγάλος αντίπαλος του Συλλόγου. Ο Σύλλογος φιλοδοξεί να συντελέσει στην κατάρριψή του.

Ένας ακόμη βασικός στόχος του Συλλόγου είναι η βελτίωση των συνθηκών υγείας στις Ογκολογικές Κλινικές των Νοσοκομείων της πόλης, σε συνεργασία πάντα με όλους τους διαθέσιμους φορείς. Η έλλειψη ενός **Ξενώνα**, που θα φιλοξενεί τους ασθενείς-καρκινοπαθείς καθώς και τους συνοδούς τους, που προέρχονται από την επαρχία, στα δύο μεγάλα αστικά κέντρα της χώρας (Θεσ/νίκη, Αθήνα), εντοπίστηκε πρώτα από το Σ.Κ.Μ.Θ. Από τότε ξεκίνησε με πρωτοβουλία του Συλλόγου ένας μαραθώνιος. Έγιναν κοινοποιήσεις προς την Πολιτεία, την Πανελλήνια Αντικαρκινική Εταιρία και άλλους φορείς με στόχο την ίδρυση ενός **ξενώνα**. Έτσι το 1994, τέθηκε ο θεμέλιος λίθος του πρώτου ξενώνα Καρκινοπαθών στην Ελλάδα, εδώ στη Θεσ/νίκη. Το έργο βέβαια δεν άρχισε ακόμη· πιστεύουμε, όμως, στη σύντομη αποπεράτωσή του.

Από την άλλη, ο ίδιος ο ασθενής-καρκινοπαθής έχει μεγάλη ανάγκη ψυχολογικής στήριξης. (Είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι η καλή ψυχολογική κατάσταση του ασθενή επηρεάζει πολύ θετικά τη συνολική εξέλιξη της νόσου σε όλα τα στάδια). Για το λόγο αυτό, ο Σύλλο-

γος προνόησε τη δημιουργία ομάδων «**Ψυχολογικής Στήριξης**», για τις οποίες και καταβάλλει ιδιαίτερη μέριμνα. Λειτουργήσαν για πρώτη φορά το 1994 με τη συμμετοχή ειδικευμένων ιατρών ψυχολόγων καθώς επίσης και μελών του Συλλόγου. Οι ομάδες αυτές είχαν μεγάλη επιτυχία. Ευχής έργο είναι να συνεχιστούν με μεγαλύτερη συμμετοχή και στο χώρο των Νοσοκομείων.

Ο Σ.Κ.Μ.Θ., τέλος, δίνει μεγάλη βαρύτητα στην αξία της ενημέρωσης γύρω από τη νόσο του καρκίνου. Κι αυτό γιατί **η ενημέρωση, η πρόληψη και η ποιότητα ζωής** είναι έννοιες αλληλοεξαρτώμενες. Από αυτό παρακινούμενα τα μέλη του Συλλόγου συμμετέχουν σε Συνέδρια με θέμα τον καρκίνο εντός και εκτός της Ελλάδος. Διοργανώνουν ομιλίες-διαλέξεις σε συνεργασία με ειδικούς γιατρούς σε διάφορους χώρους και από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Διανέμουν δωρεάν φυλλάδια, με πληροφορίες γύρω από κάθε μορφή καρκίνου. Στο πλαίσιο αυτό της ενημέρωσης εντάσσεται και η προσπάθεια συνεργασίας με ειδικούς γιατρούς στα σχολεία της πόλης με απώτερο στόχο την πληροφόρηση των μαθητών - από πρώτο χέρι - σε θέματα που αφορούν την υγεία και την πρόληψη, π.χ. τους κινδύνους που επιφέρει το **Κάπνισμα**, καθώς επίσης και την αναγκαιότητα της **επαγγελματικής συνείδησης**. Έχουν γίνει αρκετές κρούσεις τόσο στο Υπ. Παιδείας και Θρησκ/των, Διευθύνσεις των ΟΛΜΕ και ΕΛΜΕ όσο και στο Δήμο Θεσ/νίκης. Τα αποτελέσματα δεν ήταν ωστόσο θεαματικά. Ο Σύλλογος παρ' όλα αυτά θα συνεχίσει τις προσπάθειές του.

Οι δραστηριότητες του Συλλόγου δε σταματούν εδώ. Υπάρχουν και άλλες βασισμένες σε Ευρωπαϊκά και Αμερικανικά πρότυπα, που αποσκοπούν στην άμβλυνση του πόνου του ασθενή καρκινοπαθή και τα οποία θα εφαρμόζονται καθ' οδόν.

Κι όλα αυτά γιατί;

Γιατί ο Σύλλογος Καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης **αγαπά, πονά και συμπάσχει** με τον ασθενή-καρκινοπαθή, αφού και τα δικά του μέλη είναι ασθενείς (καρκινοπαθείς, που δραστηριοποιούνται ίσως περισσότερο και από υγιείς). Το έργο μας δε θα σταματήσει, παρά μόνο όταν ο ασθενής ακόμα και του πιο απόμακρου χωριού της Μακεδονίας ή της Θράκης γίνει επίκεντρο της προσοχής όλων στο σύστημα υγείας, όταν το χαμόγελό του γίνει μια πραγματικότητα στα χείλη και... στην καρδιά του!!!

## ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

### Η ζημιά στον εαυτό σου

- Κάπνισμα σημαίνει εθισμός. Ο καπνός του τσιγάρου περιέχει νικοτίνη, μια ισχυρή εξαρτησιογόνο ουσία που προκαλεί εθισμό και η οποία καθιστά δύσκολη, όχι όμως και αδύνατη, την απόφαση διακοπής της.
- Το κάπνισμα προκαλεί θάνατο. Στην Αμερική πάνω από 400.000 περιστατικά κάθε χρόνο έχουν συσχετισθεί άμεσα ή έμμεσα με το κάπνισμα. Ανάμεσα στα άλλα το τσιγάρο αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο καρκίνου (π.χ. καρκίνο του πνεύμονα, στόματος κ.ά.).

### Η ζημιά στους άλλους

- Το κάπνισμα δεν βλάπτει μόνο τον καπνιστή αλλά και μέλη της οικογένειάς του, συναδέλφους στην εργασία και γενικά οποιονδήποτε «αναπνέει» κοντά τον καπνό. Όλοι αυτοί καλούνται «παθητικοί καπνιστές».
- Πορίσματα ερευνών στην Αμερική συσχετίζουν με το παθητικό κάπνισμα 300.000 περίπου περιπτώσεις βρογχίτιδας και πνευμονίας κάθε χρόνο σε νεογέννητα βρέφη ηλικίας έως και δεκαοκτώ μηνών.
- Το παθητικό κάπνισμα στο σπίτι (όταν καπνίζουν οι ενήλικες, π.χ. γονείς) προκαλεί στο παιδί βήχα, άσθμα ή επιδεινώνει μια προϋπάρχουσα κατάσταση· επιπλέον αυξάνει τις πιθανότητες για δημιουργία προβλημάτων του μέσου ωτός.
- Εάν στο σπίτι καπνίζουν και οι δύο γονείς, εμφανίζει ο έφηβος τουλάχιστον διπλάσιες πιθανότητες να εξελιχθεί και ο ίδιος καπνιστής αργότερα στη ζωή του, απ' ό,τι ένας νέος με γονείς μη καπνιστές. Σε οικογένειες επίσης όπου ο ένας μόνο γονέας καπνίζει, οι πιθανότητες υιοθέτησης της ίδιας συνήθειας από το παιδί είναι ανάλογα αυξημένες.
- Γυναίκες σε κυοφορία που καπνίζουν είναι πολύ πιθανό να γεννήσουν βρέφη με βάρος χαμηλότερο του κανονικού (σε όρια μάλιστα που ενδέχεται να δημιουργήσουν μετέπειτα προβλήματα στην υγεία τους). Εάν μπορούσαμε να εξασφαλίσουμε μία ταυτόχρονη διακοπή της συνήθειας από όλες τις γυναίκες στη περίοδο της κυοφορίας, χιλιάδες βρέφη θα επιζούσαν κάθε χρόνο (4.000 μόνο παρόμοιες τραγικές απώλειες έχουν υπολογισθεί ετησίως στην Αμερική!).

---

1. Με βάση αποτελέσματα ερευνών που διεξάγει το Αμερικάνικο Εθνικό Ίδρυμα Υγείας  
C: U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health.

## Γιατί πρέπει να σταματήσεις

- Η διακοπή της συνήθειας φέρνει αμέσως αισθητά αποτελέσματα. Μπορείς να γευτείς και να μυρίσεις οποιοδήποτε φαγητό καλύτερα. Η αναπνοή σου μυρίζει ευχάριστα. Ο βήχας φεύγει. Οι παραπάνω διαπιστώσεις ισχύουν και για τα δύο φύλα, άνδρες-γυναίκες όλων των ηλικιών (και των μεγαλύτερων). Ισχύει ακόμη για άτομα υγιή, όπως και άτομα που ήδη αντιμετωπίζουν μια διαταραχή της υγείας τους ή μία ασθένεια που προκάλεσε το κάπνισμα.
- Διακοπή της συνήθειας σημαίνει αυτόματα και εξουδετέρωση του κινδύνου για καρκίνο του πνεύμονα, καθώς επίσης και μία σειρά από άλλες σοβαρές ασθένειες: ποικίλες μορφές καρκίνου, καρδιοπάθειες, εγκεφαλικά επεισόδια, ειδικότερες ασθένειες του πνεύμονα, διαταραχές του αναπνευστικού συστήματος κ.λπ.
- Οι πρώην καπνιστές απολαμβάνουν περισσότερη υγεία και ευεξία από σύγχρονους τους καπνιστές. Αντιμετωπίζουν γενικά στη ζωή τον κίνδυνο μικρότερων σε κρισιμότητα, αριθμό, ακόμη και διάρκεια ασθενειών (π.χ. βρογχίτιδα, πνευμονία).
- «Κόβω το τσιγάρο» δεν σημαίνει μόνο εξασφαλίζω υγεία αλλά και εξοικονομώ χρήματα. Έχει υπολογισθεί ότι ένας μέσος καπνιστής (του ενός πακέτου ημερησίως) ξοδεύει στην Ελλάδα 500 δρχ. για τσιγάρα (συνολικά το χρόνο 185.000 δρχ. περίπου), χρήματα που θα μπορούσε αλλιώς πιο άνετα να διαθέσει σε προσωπικές ενασχολήσεις (χόμπυ), ταξίδια, αγορές, διασκέδαση κ.λπ. Καθώς μάλιστα αναμένονται στα επόμενα χρόνια νέες αυξήσεις στην τιμή του καπνού, θα έπρεπε κανείς να υπολογίσει και να εκτιμήσει στο κεφάλαιο της προσωπικής του υγείας και οικονομίας τα οφέλη της απεξάρτησης.

## ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΚΟΠΗ

### Προετοίμασε τον εαυτό σου κατάλληλα:

- Όρισε μια ημερομηνία. Εάν είναι δυνατόν, πάρε την απόφαση αυτή μαζί με έναν άλλο φιλο-καπνιστή.
- Παρατήρησε πότε και γιατί καπνίζεις. Εντόπισε συγκεκριμένα κάποιες «παράλληλες συνήθειες», πράγματα που συνήθως κάνεις μαζί με το κάπνισμα στη ροή της καθημερινότητας (π.χ. τσιγάρο μαζί με τον πρωινό καφέ, την οδήγηση κ.λπ.



- Άλλαξε κάθε συνυφασμένη με το κάπνισμα συνήθεια. Φύλαγε π.χ. τα τσιγάρα σε διαφορετικό μέρος, κάπνιζε με το αντίθετο χέρι, απέφυγε να κάνεις ο,τιδήποτε άλλο σε συνδυασμό με το τσιγάρο. Ήλεγξε, τέλος, πώς νιώθεις στην πορεία της νέας συνήθειας.
- Κάπνιζε πάντα σε συγκεκριμένα μέρη, π.χ. έξω από το σπίτι.
- Όταν θέλεις ένα τσιγάρο, περίμενε μερικά λεπτά. Σκέψου με τι θα μπορούσες να απασχοληθείς την ώρα εκείνη. Πιθανόν να βρεις ικανοποιητική τη λύση που σου προσφέρει μια μαστίχα ή ένα ποτήρι νερό.
- Αγόραζε ένα πακέτο τσιγάρα κάθε φορά. Άλλαξε τη μάρκα σου σε μία που δεν σου αρέσει.

### **Την πρώτη μέρα της διακοπής**

- Ξεφορτώσου όλα τα τσιγάρα. Απομάκρυνε τα σταχτοδοχεία.
- Άλλαξε την πρωινή ρουτίνα. Στο πρωινό, την πρώτη μέρα, μην καθίσεις στην ίδια θέση με πριν. Προσπάθησε να μείνεις απασχολημένος με κάτι.
- Όταν νιώθεις την επιθυμία του τσιγάρου, κατέφευγε σε μια ουδέτερη ενασχόληση.
- Κράτα πάντα πρόχειρα μαζί σου μικρά πράγματα, π.χ. μια τσίχλα, ένα γλυκό, καραμέλα, ακόμα και μια οδοντογλυφίδα, για να βάλεις στο στόμα σου σε μια στιγμή δυσκολίας ή αμηχανίας.
- Αντάμειψε τον εαυτό σου στο τέλος της ημέρας. Πρόσφερε την ψυχαγωγία μιας καλής ταινίας, μιας εξόδου ή ενός λαχταριστού γεύματος σε εστιατόριο.

### **Μείνε πιστός στην απόφαση**

- Μην ανησυχήσεις εάν νιώσεις υπνηλία ή γενικά περισσότερη ηρεμία και χαλάρωση από το σύνθηες (πριν). Τα αισθήματα αυτά είναι προσωρινά μόνο και υποχωρούν.
- Προσπάθησε να ακολουθήσεις ένα ήπιο πρόγραμμα γυμναστικής: λίγα λεπτά περπάτημα ή ποδηλασία.
- Συγκεντρώσου στα θετικά σημεία της απόφασης να σταματήσεις το κάπνισμα, όπως η καλύτερη εικόνα που τώρα υιοθετείς για τον εαυτό σου, οφέλη που αποκομίζεις για την υγεία σου και της οικογένειας, το καλό παράδειγμα προς μίμησιν που θέτεις για άλλους ανθρώπους γύρω σου. Μια θετική στάση γενικά θα σε βοηθήσει

- στις δύσκολες στιγμές.
- Όταν νιώθεις ένταση ή αδυναμία στην απόφαση σου να μην καπνίσεις, προσπάθησε να κρατάς τον εαυτό σου απασχολημένο με κάτι, σκέψου τρόπους να «διασκεδάσεις» τη δυσκολία, εν τέλει πες στον εαυτό σου πως το κάπνισμα δεν θα σε βοηθήσει (πια) και συνέχισε με ασχολίες ουδέτερες και δημιουργικές.
  - Κράτα σταθερά γεύματα στη διάρκεια της ημέρας. Το αίσθημα της πείνας εκλαμβάνεται πολλές φορές λανθασμένα ως «κρυφή» επιθυμία τσιγάρου.
  - Κράτησε ένα δοχείο αποταμίευσης με το κέρδος που θα εξασφαλίσεις αποκλείοντας τα τσιγάρα από τον καθημερινό προϋπολογισμό.
  - Φρόντισε ώστε οι άλλοι να μάθουν πως «έκοψες το κάπνισμα». Οι περισσότεροι θα σε στηρίξουν στην απόφαση. Άλλοι από τους φίλους-καπνιστές ίσως θελήσουν να μάθουν πώς τα κατάφερες. Είναι καλό να «μιλάς» για την απόφαση και την επιτυχία της επιλογής σου.
  - Εάν ξεφύγεις και καπνίσεις πάλι, μην απογοητευθείς. Πολλοί πρώην καπνιστές προσπάθησαν επανειλημμένα, πριν τελικά επιτύχουν να «μείνουν καθαροί». Δοκίμασε λοιπόν και πάλι με αισιοδοξία.

### **Εάν χρειάζεσαι περαιτέρω βοήθεια, επισκέψου ένα γιατρό**

Ο/Η γιατρός μπορεί να σου χορηγήσει συνταγή για επικουρικά μέσα (με υποκατάστατα νικοτίνης, π.χ. τσίχλες, αυτοκόλλητα) που θα σε βοηθήσουν στην προσπάθεια για απεξάρτηση από τη «συνήθεια του τσιγάρου».

Για περισσότερες πληροφορίες ή παραγγελίες έντυπων ενημερωτικών φυλλαδίων του Συλλόγου Καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης επικοινωνήσε στα τηλ. νούμερα: (031) 241 911, fax: 221 221 ή γράψε μας στη διεύθυνση:

Σύλλογος Καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης  
Αγ. Σοφίας 46, 54622 Θεσ/νίκη



Γιατί Καπνίζουν και δεν με ρωτούν;  
Γιατί με Σκοτώνουν αφού μ'Αγαπούν;  
Π. Μήττα

Ναι, με πειράζει πολύ  
που καπνίζεις

## ΤΟ ΠΑΘΗΤΙΚΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

### Στοιχεία για το παθητικό κάπνισμα

Κάθε χρόνο στην Αμερική σημειώνονται 434.000 θάνατοι για λόγους που σχετίζονται με το κάπνισμα. Ωστόσο, δεν είναι μόνο η υγεία των ενεργητικών καπνιστών που μπορεί να κλονισθεί. Ο καπνός του τσιγάρου στο περιβάλλον (ETS<sup>1</sup>), ή αλλιώς το «παθητικό κάπνισμα», μπορεί να θέσει σε κίνδυνο τη δική σου υγεία καθώς και εκείνη των παιδιών σου.

Στο παθητικό κάπνισμα η ποσότητα των επιβλαβών χημικών ουσιών που απορροφούνται από τον οργανισμό είναι βέβαια μικρότερη απ' ό,τι στην περίπτωση του ενεργητικού καπνιστή. Παραμένει ωστόσο ιδιαίτερα επικίνδυνη για την ανθρώπινη υγεία. Σε αναφορά της η Αμερικανική Εταιρεία Προστασίας του Περιβάλλοντος (U.S. E.P.A.<sup>2</sup>) συγκαταλέγει το παθητικό κάπνισμα στους παράγοντες καρκινογένεσης της «ομάδας Α» (γίνεται λόγος για πιθανότητα πρόκλησης καρκίνου του πνεύμονα, σοβαρών άλλων διαταραχών της υγείας σε σχέση με το αναπνευστικό σύστημα κ.λπ.) Ας σημειωθεί ότι οι καρκινογόνες ουσίες της «ομάδας Α» συνιστούν σήμερα τις πλέον τοξικές ουσίες σε σχέση με φαινόμενα εμφάνισης καρκίνου στον άνθρωπο (συμπεριλαμβάνονται στην ομάδα ακόμα η βενζίνη, το ράδιο, ο ασβέστης κ.λπ.).

Όσο περισσότερο συχνά λοιπόν εκθέτεις τον εαυτό σου στο παθητικό κάπνισμα, τόσο μεγαλύτερος γίνεται ο κίνδυνος δοκιμασίας που επιβάλλεις στην υγεία σου. Έχουν καταμετρηθεί επίσημα στην Αμερική περίπου 3.000 θάνατοι από καρκίνο του πνεύμονα σε παθητικούς καπνιστές: άτομα που τα ίδια δεν καπνίζουν, «αναπνέουν» ωστόσο τον καπνό «από δεύτερο χέρι». Επιπλέον, το «παθητικό τσιγάρο» αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο ανάπτυξης καρδιοπαθειών: σε προϋπάρχουσες ήδη καταστάσεις επιδεινώνει συμπτώματα άσθματος, αλλεργιών (π.χ. ρινίτιδας), βρογχίτιδας κ.λπ.

---

<sup>1</sup> Environmental tobacco smoke (ETS).

<sup>2</sup> U.S. Environmental Protection Agency (EPA).

Τα παιδιά συνήθως είναι τα μόνα αθώα θύματα, ανίκανα να διαλέξουν τα ίδια εάν επιθυμούν ή όχι την παρουσία τους σε περιβάλλον καπνιστών. Πρόσφατη έρευνα στην Αμερική συσχέτισε με το παθητικό κάπνισμα τον τραγικό αριθμό των 300.000 κρουσμάτων βρογχίτιδας και πνευμονίας κάθε χρόνο σε νεογέννητα έως και δεκαοκτώ μηνών. Σε ακόμα μεγαλύτερης ηλικίας παιδιά το παθητικό κάπνισμα αυξάνει τις πιθανότητες σοβαρών διαταραχών της υγείας, π.χ. προβλήματα του μέσου ωτός, βήχα, άσθμα ή επιδεινώση προηγούμενων τους εκδηλώσεων.

Τα στοιχεία αποκαλύπτουν με εύγλωττο, όσο και τραγικό τρόπο, πως το παθητικό κάπνισμα δεν είναι απλώς μία ενόχληση. Μπορεί αντίθετα να αποβεί σοβαρή απειλή για την υγεία όλων μας, τη δική σου και κυρίως την υγεία των παιδιών σου.

## ΠΕΣ 'ΟΧΙ ΣΤΟ ΠΑΘΗΤΙΚΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Όσο οι άνθρωποι γύρω μας συνεχίζουν να καπνίζουν, το παθητικό κάπνισμα θα απειλεί αδιάκριτα την υγεία των μη καπνιστών. Παρ' όλα αυτά, μπορείς να λάβεις μέτρα προστασίας από τον καπνό για σένα τον ίδιο και τα παιδιά σου στο σπίτι, στη δουλειά, σε δημόσιους χώρους.

### Πες όχι στο σπίτι

«... Ο/Η σύζυγος καπνίζει, ενώ εσύ όχι. Η μητέρα σου σε επισκέπτεται και καπνίζει, όταν μάλιστα ο μικρός παθαίνει κρίσεις άσθματος. Το κορίτσι που φυλάει το μωρό καπνίζει ...».

Πώς είναι δυνατόν εσύ και τα παιδιά σου να μοιραστείτε στο σπίτι με τόσους καπνιστές τον ίδιο χώρο, τον ίδιο **αέρα**, χωρίς κινδύνους υγείας.

Παραθέτουμε μερικές ιδέες που ίσως σε βοηθήσουν να «καθαρίσεις τον αέρα» που αναπνέετε στο σπίτι.

### Εάν ζεις με καπνιστή

- Ζήτησέ του/της να μην καπνίζει μέσα στο σπίτι. Ξεφυλλίστε μαζί το φυλλάδιο και συζητείστε για το πώς η συνήθειά του/της θέτει σε κίνδυνο τη δική σου υγεία και των παιδιών σας.

- Εάν είναι απρόθυμος/η να καπνίζει έξω από το σπίτι, πρότεινε τρόπους ώστε να περιοριστεί η έκθεσή σου και των παιδιών στο καπνό. Ένα δωμάτιο, τότε, που χρησιμοποιείται σπάνια από τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας, μπορεί να ορισθεί ως «καπνιστήριο». Άλλοι καπνιστές προσπαθούν να προστατεύσουν τους δικούς τους ανθρώπους επιλέγοντας να καπνίζουν κοντά σε ανοιχτό παράθυρο ή όταν είναι μόνοι στο σπίτι.
- Αέριζε πάντα τα δωμάτια. Συνήθιζε να κρατάς κάποια παράθυρα ανοιχτά.
- Στήριζε ψυχολογικά καπνιστές που αποφασίζουν να σταματήσουν.

### *Στις επισκέψεις φίλων/συγγενών*

- Παρακάλεσε όλους τους καλεσμένους σου χωρίς εξαίρεση να μην καπνίζουν στο σπίτι, ή το διαμέρισμά σου. Είναι δικό σου το δικαίωμα να κρατήσεις το χώρο καθαρό από πιθανούς κινδύνους υγείας.
- Μην κρατάς σταχτοδοχεία με αποτσίγαρα τριγύρω σου.

### *Στο σπίτι άλλων*

- Πες ευγενικά στους φίλους και συγγενείς ότι, «... θα εκτιμούσες πολύ, εάν δεν κάπνιζαν στην παρουσία σου ...».
- Γνώριζε στους άλλους πότε ο καπνός σου γεννά άμεσα προβλήματα, π.χ. εάν επιδεινώνει μια αλλεργία, εάν σε κάνει να βήχεις, να ασθμαίνεις, και τα μάτια σου να τσουζούν. Μερικοί καπνιστές απομακρύνουν πρόθυμα το τσιγάρο στη θέα της ανησυχίας που προκαλούν.

### *Πώς να πεις όχι*

– «Μαμά» («αγάπη μου», «το όνομα του/της φίλης καπνίστριας» ...), γνωρίζω ότι σου είναι δύσκολο να μην καπνίσεις, ωστόσο ξέρω και ότι νοιάζεσαι πολύ για την υγεία μας. Θα ήθελα να σου ζητήσω να καπνίζεις έξω από τώρα και στο εξής. Πρόθεσή μου δεν είναι να σε πληγώσω, μα πρόκειται για ένα θέμα πολύ σημαντικό για όλους μας.

### *Εάν έχεις παιδιά*

- Επέμενε στο αίτημά σου να μην καπνίζουν κοντά στα παιδιά ο παππούς, η γιαγιά, η παιδαγωγός ή οποιοδήποτε άλλο άτομο ασχολεί-

ται με τη φύλαξή τους. Γίνε αυστηρός/ή, εάν χρειαστεί. Η υγεία του παιδιού σου το αξίζει.

- Βοήθησε ώστε τα παιδιά να αποφεύγουν το παθητικό κάπνισμα, εάν κάποιος αδιαφορούν στις παραινέσεις σου. Παρακίνησέ τα να βγουν από το σπίτι ή το δωμάτιο, π.χ. με το δέλεαρ ενός παιχνιδιού στην αυλή ή στο μπαλκόνι κ.λπ., όσο οι ενήλικες μέσα καπνίζουν. Αέρισε στη συνέχεια καλά τα δωμάτια. Κυρίως κράτησε τους καπνιστές μακριά από τα υπνοδωμάτια των μικρών.

## Πες όχι στη δουλειά

«... Ο συνάδελφος πλάι σου καπνίζει όλη την ημέρα και εσύ επιστρέφεις το μεσημέρι σπίτι με μάτια υγρά που τσουζούν. Βήχεις και πταρνίζεσαι με την παύση μιας κουραστικής ημέρας στο γραφείο με συνεργάτες-καπνιστές ...».

Στις περιπτώσεις αυτές, όπου το κάπνισμα επιτρέπεται στους χώρους εργασίας, οι μη καπνιστές δεν μπορούν να αποφύγουν καταστάσεις ενοχλητικές για την υγεία τους. Συχνά το ίδιο το σύστημα κλιματισμού φέρνει τον καπνό στο «τμήμα των μη καπνιστών» (όπου υφίσταται διάκριση χώρων).

Σχετική αναφορά του Εθνικού Ιδρύματος Ασφάλειας και Υγείας των Εργαζομένων στην Αμερική (NIOSH<sup>3</sup>) έχει συστήσει μείωση της έκθεσης των εργαζομένων στο παθητικό κάπνισμα στο χαμηλότερο δυνατό ποσοστό.

Εάν και στο δικό σου χώρο εργασίας επιτρέπεται ακόμη το κάπνισμα, μπορείς να περιορίσεις την έκθεση στο τσιγάρο με τα ακόλουθα μέτρα:

- Δώσε στον εργοδότη σου να διαβάσει ενημερωτικά φυλλάδια του Συλλόγου Καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης που κυκλοφορούν σήμερα σχετικά με τις επιβλαβείς συνέπειες του παθητικού καπνίσματος.
- Ζήτησε να μετατεθείς κοντά σε μη καπνιστές ή όσο το δυνατόν πιο μακριά από εκείνους που καπνίζουν.

---

<sup>3</sup> National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH).

- Παρακάλεσε τους συναδέλφους να μην καπνίζουν κοντά σου. Ευχαρίστησε από την άλλη εκείνους που φρόντισαν με διακριτικότητα να το αποφύγουν.
- Χρησιμοποίησε μια βεντάλια και, εάν είναι δυνατόν, κράτα ένα παράθυρο κοντά σου ανοιχτό για καλύτερο εξαερισμό του χώρου.
- Ανάρτησε ένα σήμα στο χώρο της εργασίας σου με τα λόγια: «Ευχαριστώ που δεν καπνίζεις».
- Μίλησε στον εργοδότη σου για την πολιτική της εταιρείας σχετικά με το κάπνισμα. Βεβαιώσου πριν ότι ο προϊστάμενος σου είναι ενήμερος σχετικά με τις οδηγίες των ιατρών και πώς συμμερίζεται τις ανησυχίες του ιατρικού κόσμου για τις αρνητικές επιπτώσεις του παθητικού καπνίσματος (ειδικά σε χώρους εργασίας όπου επιβάλλεται πολύωρη συναναστροφή με καπνιστές). Δώσε στους παραπάνω συντελεστές ένα ενημερωτικό φυλλάδιο του Συλλόγου Καρκίνοπαθών Μακεδονίας-Θράκης.
- Γίνε εθελοντής στο έργο καθιέρωσης μιας περισσότερο δίκαιης και δυναμικής πολιτικής για την προστασία των μη καπνιστών από την εταιρεία.

### Πες όχι σε δημόσιους χώρους

«... Το δωμάτιο στο ξενοδοχείο μυρίζει καπνό από τους προηγούμενους πελάτες. Το πρωί ξυπνάς με βήχα και φταρνίσματα ... Η επιγραφή στο γήπεδο κλειστού χώρου λέει: «Απαγορεύεται το κάπνισμα». Παρόλα αυτά, σύννεφα καπνού γεμίζουν μέσα τον αέρα σε βαθμό που δεν μπορείς πια να δεις ή να απολαύσεις τον αγώνα ... Στο εστιατόριο τα τσιγάρα από τα άλλα τραπέζια σου αποσπούν την ευχαρίστηση – ακόμα και την ίδια τη γεύση – από το φαγητό ...».

Σε αρκετές ευρωπαϊκές χώρες σήμερα απαγορεύεται το κάπνισμα σε δημόσιους χώρους, ειδικά σε νοσοκομεία, σχολεία, εστιατόρια (όπου υπάρχουν και ξέχωρα τμήματα καπνιστών). Ωστόσο, πλήθος ακόμα χώρων κοινωνικής συναναστροφής, π.χ. καφενεία, νυχτερινά μπαρ, αθλητικά κέντρα, θέατρο, κινητογράφος, αίθουσες αναμονής (ιατρείων, νοσοκομείων) γεμίζουν ανεξέλεγκτα με καπνό. Σ' αυτές τις περιπτώσεις οι απαγορευτικοί όροι είναι απόλυτα χαλαροί.

Πώς αποφεύγεται, λοιπόν, το παθητικό κάπνισμα σε δημόσιους χώρους; Καταρχήν, μάθε να χρησιμοποιείς μέρη που προορίζονται



για μη καπνιστές. Περιορίσε δραστικά το χρόνο που περνάς σε χώρους που δεν σε καλύπτουν από την άποψη αυτή (χώροι μη καπνιστών).

Ακολουθώντας παραθέτουμε με συντομία κάποιες ιδέες μας, που ίσως σε βοηθήσουν:

- Επέλεγε πάντα χώρους για «μη καπνιστές», όταν σου προσφέρονται. Σήμερα υπάρχουν πολλά εστιατόρια με ανάλογα τμήματα, όπως και ξενοδοχεία με δωμάτια ή ολόκληρους ορόφους (μη καπνιστών). Εάν κάποια υπηρεσία (ή γραφείο εξυπηρέτησης κοινού) δεν σου προσφέρει εναλλακτικές λύσεις, διάλεξε άλλο. Η ισχυρότερη και δραστικότερη καταγγελία εναντίον του τσιγάρου από μέρους σου γίνεται με την προτίμηση (και κατά συνέπεια τον έλεγχο) υπηρεσιών, γραφείων, εταιρειών, προσώπων.
- «Μην αποδέχεσαι αυτό που μπορείς να αλλάξεις». Εάν στο εστιατόριο σου σερβίρουν πλάι σε καπνιστή (ακόμη και όταν κάθεται σε τμήμα μη καπνιστών), απαιτήσε να σου αλλάξουν τη θέση. Εάν καπνιστές (π.χ. συνδαιτημένες) δεν υπακούουν στους κανονισμούς για το τσιγάρο, ζήτησε από τους υπεύθυνους να ενισχύσουν το ρόλο τους. Όταν οι άλλοι πλάι σου καπνίζουν, ζήτησέ τους ευγενικά να σβήσουν το τσιγάρο ή να αναζητήσουν ανάλογους χώρους (καπνιστών), σε περίπτωση που νιώσουν την ανάγκη. Εάν εκεί που βρίσκεσαι δεν υπάρχει τμήμα μη καπνιστών (π.χ. στο ξενοδοχείο, εστιατόριο, θέατρο κ.λπ.), άλλαξε αμέσως μέρος.

### **Πώς να πεις όχι**

- «... Θα ήθελα μία χάρη. Εάν μπορούσες να σταματήσεις να καπνίζεις, θα το εκτιμούσα πράγματι. Ο ιατρός μου λέει πως το παθητικό κάπνισμα μπορεί να προκαλέσει καρκίνο του πνεύμονα ...».
- «... Ο καπνός των τσιγάρων κάνει πραγματικά κακό στην αλλεργία ή στο άσθμα του παιδιού μου/στην καρδιά του συζύγου μου ...».
- «... Ίσως δεν το γνωρίζεις, αλλά αυτός είναι χώρος για μη καπνιστές ...».

## **ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ**

Πολλοί στον κόσμο σήμερα πιστεύουν πως το κάπνισμα δεν πρέπει να γίνεται δίπλα σε μη καπνιστές. Ωστόσο, ανεμπόδιστα ακόμη επιτρέπεται σε πολλούς δημόσιους χώρους (και χώρους

εργασίας) με την ανοχή αρμοδίων, εργοδοτών, δημόσιων λειτουργών.

Για την προστασία των ίδιων και πολύ περισσότερο των μικρών παιδιών πολλοί μη καπνιστές αγωνίζονται να αλλάξουν την ισχύουσα νομοθεσία. Η προσπάθεια επιχειρεί να πείσει νομοθέτες, όσο και επιχειρήσεις, σε μια κοινή εκστρατεία προστασίας των μη καπνιστών από τον κίνδυνο του τσιγάρου ως βασική αιτία δημιουργίας καρκίνου του πνεύμονα.

Μερικά από τα σημεία της κοινής προσπάθειας, στην οποία μπορείτε να συμμετάσχετε και εσύ, συνοψίζονται στα εξής:

- Μάθε περισσότερα για τους κανονισμούς που επιβάλλουν στον εργοδότη σου να περιορίσει ή ακόμα και να απαγορεύσει το κάπνισμα στο χώρο εργασίας. Ο Σύλλογος Καρκινοπαθών μπορεί να βοηθήσει στην κατεύθυνση αυτή (βλ. στο μεσόφυλλο τις πληροφορίες για το Σύλλογο).
- Πίεσε τον αρμόδιο (π.χ. διευθυντή) στο σχολείο των παιδιών, ακόμη και στις μικρές σχολικές βαθμίδες (π.χ. νηπιαγωγείο, παιδικό σταθμό), να απαγορεύσει το κάπνισμα σε όλους τους εσωτερικούς (κλειστούς) χώρους. Γνώριζε ότι ακόμα και εκεί που επιτρέπεται (π.χ. γραφεία δασκάλων/καθηγητών, στη γραμματεία, στις αποθήκες κ.λπ.), ο καπνός μπορεί να φτάσει στο παιδί μέσω του συστήματος κλιματισμού (εάν υπάρχει).
- Γράψε σε δημόσιους λειτουργούς, εφημερίδες, ακόμα και στις επιχειρήσεις ή εταιρείες ιδιωτικού φορέα ζητώντας την προάσπιση ή τη σύσταση ενιαίας πολιτικής για την προστασία των μη καπνιστών.
- Πάρε ενεργό μέρος σε εκδηλώσεις (ομιλίες, διαλέξεις, συναντήσεις κ.λπ.) με θέμα το τσιγάρο και εξέφρασε καθαρά τις δικές σου απόψεις.
- Μάθε το νόμο, όπου αυτός υπάρχει για να σε προστατεύει. Δούλεψε ακόμα προς την κατεύθυνση εφαρμογής ή ενδυνάμωσής του από τους αρμόδιους.
- Στήριξε το θελοντικό έργο του Συλλόγου για ενημέρωση και προστασία της υγείας των συνανθρώπων μας. Τελικά, ο κάθε πολίτης που αγωνίζεται ή προστατεύεται από το έργο μας, είσαι πάντα εσύ ...».



## Γιατί καπνίζεις;

Η δική σου απάντηση βρίσκεται στις ερωτήσεις του εντύπου μας. Κατανοώντας τους λόγους για τους οποίους καπνίζεις, εντοπίζεις και θετικούς τρόπους για να σταματήσεις το κάπνισμα.



## **Μαθαίνοντας τους λόγους για τους οποίους καπνίζεις, ανιχνεύεις ουσιαστικά και τρόπους να σταματήσεις**

Οι καπνιστές χρησιμοποιούν τον καπνό για να ικανοποιήσουν κάποιες ανάγκες. Έρευνες που έχουν διεξαχθεί τα τελευταία χρόνια στο εξωτερικό συνοψίζουν τους λόγους εξάρτησης σε μία σειρά από ψυχολογικά κυρίως κίνητρα.

Παραθέτουμε στη συνέχεια σε τυχαία αρίθμηση τις κυριότερες από τις αιτίες που προβάλλουν οι καπνιστές. Στις πιο πολλές των περιπτώσεων ισχύουν για το κάπνισμα μία ή και περισσότερες αιτίες:

1. Το κάπνισμα αυξάνει την ενεργητικότητά μου, όταν το χρειάζομαι.
2. Μου αρέσει να αγγίζω και να κρατώ στο χέρι μου τσιγάρα.
3. Το κάπνισμα είναι μια απόλαυση.
4. Το κάπνισμα με βοηθά να νιώθω ήρεμος/η σε περιόδους έντασης ή νευρικότητας.
5. Λαχταρώ το τσιγάρο· για μένα, είναι εξάρτηση.
6. Το κάπνισμα είναι απλώς μια συνήθεια.

Το να κατανοείς τις ανάγκες που ικανοποιεί το κάπνισμα για σένα καθίσταται ιδιαίτερα σημαντικό στην απόφασή σου να απομακρυνθείς από τη συνήθεια. Σε διευκολύνει κυρίως να ανιχνεύσεις νέους τρόπους αντιμετώπισης των επιθυμιών σου.

### **Αυτό το έντυπο μπορεί να σε βοηθήσει**

Στην προσπάθεια μας να σε βοηθήσουμε να πάρεις τα σωστά μέτρα απέναντι στον κίνδυνο που λέγεται τσιγάρο, συντάξαμε το παρόν φυλλάδιο με κύριους άξονες δομής του τα ακόλουθα σημεία:

- Συγκεκριμένες πληροφορίες στους λόγους για τους οποίους καπνίζουν σήμερα οι άνθρωποι.
- Ερωτήσεις και απαντήσεις που θα σε βοηθήσουν να ανακαλύψεις γιατί εσύ καπνίζεις.
- Χρήσιμες συμβουλές και ιδέες, πώς να ικανοποιήσεις τις ανάγκες σου χωρίς καπνό, πώς να διακόψεις οριστικά τη συνήθεια του τσιγάρου.

Πολλοί αναγνώστες-καπνιστές ίσως ανακαλύψουν ότι καπνίζουν για περισσότερους από ένα λόγο (με βάση τον σύντομο κατάλογο των έξι αιτιών που συντάχθηκε παραπάνω). Εάν η παρατήρηση αυτή ισχύει και για σένα, διάβασε ξεχωριστά τις πληροφορίες που εκτίθενται στο αντίστοιχο κεφάλαιο που σε ενδιαφέρει.

Εάν από την άλλη δεν σε καλύπτει απόλυτα καμία από τις παραπάνω αιτίες, είναι πιθανόν να ισχύει για σένα η διαπίστωση ότι καπνίζεις γενικά λίγο ή για μικρό χρονικό διάστημα. Η πιθανότητα αυτή καθιστά ακόμα πιο εύκολη την απόφαση και κυρίως την εκπλήρωσή της για διακοπή.

ΚΑΠΝΙΖΕΙΣ;

ΓΙΑΤΙ

1

**Άποψη: Το κάπνισμα μου δίνει περισσότερη ενεργητικότητα, όταν τη χρειάζομαι.**

Ερώτηση: Καπνίζεις γι' αυτό τον λόγο;

Εάν η απάντηση στις ακόλουθες ερωτήσεις είναι «συχνά» ή «αρκετές φορές», ισχύει για σένα η περίπτωση (ως ένας από τους λόγους, για τον οποίο καπνίζεις).

	Συχνά	Αρκετές φορές	Ποτέ
• Καπνίζω για να μη νιώσω ότι «μένω γενικά πίσω» και ότι μου λείπει η δύναμη	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Σκέφτομαι το τσιγάρο, όταν χρειάζομαι κάτι να με τονώσει και να με εμψυχώσει	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Όταν είμαι κουρασμένος/η, το κάπνισμα με αναζωογονεί	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Πολλοί άνθρωποι χρησιμοποιούν τον καπνό, όπως και τον καφέ, ως μέσο διεγερτικό: για να τους βοηθήσει να ξυπνήσουν, να δραστηριοποιηθούν ή να παραμείνουν σε ένταση, όποτε νιώσουν εξάντληση. Η αιτία φαίνεται λογική: γνωρίζουμε πως η νικοτινη στον καπνό, όπως και η καφεΐνη στον καφέ, δρα ως τονωτικό στον ανθρώπινο οργανισμό. Σταματώντας ωστόσο το κάπνισμα μπορείς να βρεις άλλους πιο υγιεινούς τρόπους αύξησης της ενεργητικότητας και τόνωσης του οργανισμού. Οι ακόλουθες ιδέες μπορεί να βοηθήσουν:

### Χρήσιμες συμβουλές για τη διακοπή

- Φρόντισε να ξεκουράζεσαι αρκετά. Με έναν καλό ύπνο το βράδυ μπορείς να νιώθεις στη διάρκεια της ημέρας «φρέσκος» και δυνατός.
- Ακολούθησε ένα τακτικό πρόγραμμα γυμναστικής. Η σταθερή και τακτική άσκηση αυξάνει την ενεργητικότητα σε σημείο που αισθάνεσαι μικρότερη την ανάγκη για «χημικά τονωτικά».
- Κάνε ένα σύντομο περίπατο, αντί για κάπνισμα, όταν νιώθεις οκνηρία. Η σωματική άσκηση, όσο ελαφριά κι αν είναι, γίνεται αυτόματα ένα υγιεινό (φυσικό) «τονωτικό» στον οργανισμό.
- Ακολούθησε μία κανονική, θρεπτική διαίτα. Οι υγιεινές τροφές αποτελούν γενικά σημαντική φυσική πηγή δύναμης και ενέργειας στο σώμα μας.
- Πίνε άφθονο κρύο νερό. Το νερό αναζωογονεί τον οργανισμό, καθώς τον βοηθά να «καθαρίσει» από τη νικοτίνη και άλλες επικίνδυνες τοξίνες.
- Απέφευγε την απραγία και την οκνηρία, καταστάσεις που σε κάνουν τελικά να νιώθεις κουρασμένος. Κράτα το μυαλό σου συνέχεια ενεργό με ένα τηλεφώνημα σε φίλο/η, ένα καινούργιο περιοδικό, ένα παιχνίδι.

ΚΑΠΝΙΖΕΙΣ;

ΓΙΑΤΙ

**2**

**Άποψη: Μου αρέσει να αγγίζω και να κρατώ στο χέρι μου τσιγάρα**

Ερώτηση: Καπνίζεις γι' αυτό τον λόγο;

Εάν η απάντησή στις ακόλουθες ερωτήσεις είναι «συχνά» ή «αρκετές φορές», ισχύει για σένα η περίπτωση (ως ένας από τους λόγους, για τον οποίο καπνίζεις).

	Συχνά	Αρκετές φορές	Ποτέ
● Αισθάνομαι περισσότερο άνετα με το τσιγάρο στο χέρι	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
● Απολαμβάνω την κίνηση και τη διαδικασία να βγάλω ένα τσιγάρο από το πακέτο και να το ανάψω	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
● Μου αρέσει να βλέπω τον καπνό κατά την εκπνοή του	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ο συγκεκριμένος τύπος καπνιστή νιώθει φυσική (σωματική) πια απόλαυση στο άγγιγμα του τσιγάρου και στην όλη «τελετουργία του καπνίσματος». Γίνεται ο ίδιος «περισσότερο εντάξει» με το τσιγάρο στο χέρι ή το στόμα. Πολλοί καπνιστές πράγματι ομολογούν πως, ύστερα από σύντομη απόπειρα διακοπής, επιστρέψανε στο κάπνισμα, αφού «δεν ξέραν τι να κάνουν με τα χέρια τους...».

Η υπερνίκηση του εμποδίου αυτού καθιστά εύκολη γενικά την όλη προσπάθεια διακοπής της συνήθειας. Και το πιο σημαντικό: μπορείς να παραμείνεις άκαπνος.

Κάποιες ιδέες μας παρατίθενται στη συνέχεια για να σου προτείνουν εναλλακτικούς τρόπους ικανοποίησης της ανάγκης που νιώθεις για απτική αίσθηση του τσιγάρου.

### ***Χρήσιμες συμβουλές για τη διακοπή***

- Πάρε στα χέρια σου ένα μολύβι ή ένα στυλό, όποτε νιώσεις την επιθυμία για τσιγάρο. Σκαρίφησε μια πρόχειρη λίστα με τους λόγους που σε οδήγησαν στην απόφασή σου να σταματήσεις το κάπνισμα.
- Κράτησε στην παλάμη (και «παίξε»), εάν χρειαστεί στην με τα δάκτυλα), αβλαβή μικροαντικείμενα που βρίσκονται κοντά, π.χ. ένα νόμισμα, ένα δακτυλίδι.
- Χρησιμοποίησε πλαστικά, ψεύτικα τσιγάρα, για την αίσθηση της αφής τους και μόνο, στο χέρι ή το στόμα. Μερικά από αυτά κυκλοφορούν στο εμπόριο με ευχάριστη, αρωματική γεύση (π.χ. μέντας). Αυτά θα σε βοηθήσουν να εστιάσεις την προσοχή σου στα θετικά σημεία της προσπάθειας π.χ. τη φρεσκάδα της αναπνοής χωρίς καπνό.
- Κράτησε ένα (αληθινό) τσιγάρο στα χέρια, εάν είναι μόνο η αίσθηση της αφής του που σου λείπει. Εάν όμως το άγγιγμα σε βάλει σε πειρασμό να το ανάψεις, παρέμεινε στην άσκηση με τα απτικά υποκατάστατα (π.χ. πλαστικό στυλό, μολύβι κ.λπ.).
- Τήρησε ένα τακτικό πρόγραμμα γευμάτων, για να αποφύγεις το συναίσθημα της πείνας. Μη συνδυάζεις ποτέ λαθεμένα την ανάγκη για φαγητό με την επιθυμία να «βάλεις ένα τσιγάρο στο στόμα».
- Ξεκίνησε με μια δημιουργική ενασχόληση (ένα χόμπυ) που θα κρατήσει τα χέρια σου απασχολημένα με κάτι. Δοκίμασε το πλέξιμο, την κηπουρική, τη ζωγραφική ή ακόμη και τη μαγειρική (π.χ.

- ψήσιμο ψωμιού με ιδιαίτερη έμφαση στην άσκηση των χεριών).
- Φρόντισε για μικρά διαλειμματα κολατσού με τροφές χαμηλές σε λιπαρά και ζάχαρη (όπως καρότα, μήλο, λίγο ψωμί κ.λπ.), ή ακόμα και μία σκληρή καραμέλα (χωρίς ζάχαρη) ή μέντα.

ΚΑΠΝΙΖΕΙΣ;

ΓΙΑΤΙ

**3**

### Άποψη: Το κάπνισμα είναι μία απόλαυση

Ερώτηση: Καπνίζεις γι' αυτό τον λόγο;

Εάν η απάντηση στις ακόλουθες ερωτήσεις είναι «συχνά» ή «αρκετές φορές», ισχύει για σένα η περίπτωση (ως ένας από τους λόγους, για τον οποίο καπνίζεις).

	<i>Συχνά</i>	<i>Αρκετές φορές</i>	<i>Ποτέ</i>
● <i>Το κάπνισμα είναι ευχάριστο και αποτελεί μια διασκέδαση για μένα</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
● <i>Με τα τσιγάρα οι καλές στιγμές και η χαρά επανζάνονται</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
● <i>Επιθυμώ να καπνίσω περισσότερο, όταν είμαι ήρεμος/η και χαλαρός/ή</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Σχεδόν δύο στους τρεις καπνιστές παραδέχονται πως το κάπνισμα αποτελεί μία διασκέδαση. Όταν συνδυάζεις στο μυαλό το κάπνισμα με τις «καλές σου στιγμές», ενισχύεις πιθανόν ψυχολογικά τη συνήθεια. Αντίθετα, μπορεί να αποδειχθεί ευκολότερη η διακοπή της, εάν συγκεντρωθείς σε τρόπους διασκέδασης χωρίς τον καπνό. Οι ιδέες μας ακολούθως συγκροτούν μικρές και πρακτικές συμβουλές, ώστε να νιώσεις όσο το δυνατόν μικρότερη τη στέρηση.

#### **Χρήσιμες συμβουλές για τη διακοπή**

- Απόλαυσε τις χαρές που σου προσφέρει η νέα κατάσταση. Διασκέδασε με την ιδέα:
  - Πόσο ωραία είναι τώρα η γεύση του φαγητού.
  - Πόσο «φρέσκος/η και ζωντανός/ή» νιώθεις στις κοινωνικές σου συναναστροφές χωρίς τη δέσμευση του τσιγάρου.
  - Πόσο πιο εύκολα περπατάς, τρέχεις, ανεβαίνεις τις σκάλες με τους πνεύμονες «καθαρούς» από τη νικοτίνη.



- Πόση ικανοποίηση σου δίνει η συναίσθηση του ελέγχου στις παρορμήσεις σου (π.χ. την επιθυμία ενός τσιγάρου).
- Ξόδεψε τα χρήματα που εξοικονόμησες με τη διακοπή από το κάπνισμα σε κάποια ευχάριστη για σένα δραστηριότητα: ψώνια στην αγορά, μια έξοδο, ένα πάρτυ για την επιτυχία της προσπάθειας.
- Θύμιζε στον εαυτό σου τα καθημερινά οφέλη από τη διακοπή, ιδιαίτερα στο κεφάλαιο της προσωπικής υγείας. Τώρα πια μπορείς να απολαμβάνεις πολλές χαρές της ζωής και για πολλά χρόνια μπροστά σου.

ΚΑΠΝΙΖΕΙΣ;

ΓΙΑΤΙ

**4**

**Άποψη: Το κάπνισμα με βοηθά να νιώθω ήρεμος/η, όταν είμαι σε ένταση ή νευρικότητα**

Ερώτηση: Καπνίζεις γι' αυτό τον λόγο;

Εάν η απάντηση στις ακόλουθες ερωτήσεις είναι «συχνά» ή «αρκετές φορές», ισχύει για σένα η περίπτωση (ως ένας από τους λόγους, για τον οποίο καπνίζεις).

	<i>Συχνά</i>	<i>Αρκετές φορές</i>	<i>Ποτέ</i>
● <i>Ανάβω τσιγάρο, όταν για κάποιον λόγο είμαι εκνευρισμένος/η</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
● <i>Το κάπνισμα με βοηθά να ηρεμήσω σε μία κατάσταση άγχους</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
● <i>Όταν νιώθω κατάθλιψη, «στρέφομαι» στα τσιγάρα για να νιώσω καλύτερα</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Παρά πολλοί καπνιστές παραδέχονται πως καταφεύγουν στο κάπνισμα σε περιόδους μεγάλων και έντονων προβληματισμών. Εάν, παρόμοια, βλέπεις το τσιγάρο σαν «δεκανίκι» ψυχολογικής στήριξης, μπορείς να αποδесμευτείς εύκολα με την ανίχνευση νέων και ουσιαστικότερων τρόπων αντιμετώπισης του άγχους. Σε άλλη περίπτωση, θα καταφεύγεις στη λύση του τσιγάρου, κάθε που αντιμετωπίζεις προβλήματα και δυσκολίες.

### **Χρήσιμες συμβουλές για τη διακοπή**

- Χρησιμοποίησε διάφορες τεχνικές χαλάρωσης, όταν νιώθεις εκνευρισμένος/η ή ανήσυχος/η. Ασκήσεις με βαθιές αναπνοές, χαλάρωση μυών, πνευματική χαλάρωση και ασκήσεις αυτοσυγκέντρωσης (π.χ. εστίαση της σκέψης σε μία συγκεκριμένη ευχάριστη εικόνα κ.λπ.), όλα τα παραπάνω μπορούν σε ένα συνδυασμό κατά περίπτωση να αποδιώξουν την ένταση.
- Ασκήσου τακτικά. Μελέτες που έχουν διεξαχθεί έως σήμερα υπερτονίζουν τη σημασία της γυμναστικής στη μείωση του άγχους και στη βελτίωση της προσωπικής μας διάθεσης.
- Θυμήσου ότι το κάπνισμα δεν λύνει ποτέ ένα πρόβλημα. Αντίθετα, σκέψου ουσιαστικότερους τρόπους αντιμετώπισης και ενήργησε θετικά.
- Απομακρύνσου από καταστάσεις που προκαλούν ένταση ή άγχος και που στη δική σου περίπτωση μεταφράζονται σε ανάγκη για κάπνισμα.
- Φρόντισε να ξεκουράζεσαι αρκετά. Εξασφάλισε κάποιες ώρες ανάπαυσης την ημέρα, ανεξάρτητα από το πόσο απασχολημένος/η είσαι.
- Απόλαυσε το διάστημα ανάπαυλας. Κάνε ένα ζεστό μπάνιο, μασάζ, ηλιοθεραπεία, ξάπλωσε σε μια πολυθρόνα στον ήλιο, άκουσε λίγη απαλή μουσική.

ΚΑΠΝΙΖΕΙΣ;

ΓΙΑΤΙ



**Ή Αποψη: Λαχταρώ το τσιγάρο. Για μένα, είναι εξάρτηση**

Ερώτηση: Καπνίζεις γι' αυτό τον λόγο;

Εάν η απάντηση στις ακόλουθες ερωτήσεις είναι «συχνά» ή «αρκετές φορές», ισχύει για σένα η περίπτωση (ως ένας από τους λόγους, για τον οποίο καπνίζεις).

	Συχνά	Αρκετές φορές	Ποτέ
• Όταν μου τελειώνουν τα τσιγάρα, νιώθω αφόρητα, έως ότου αγοράσω πάλι	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Μετρώ τα λεπτά της ώρας, όταν δεν έχω στα χέρια μου ένα τσιγάρο	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Εάν δεν έχω καπνίσει για λίγο, με πιάνει αδημονία	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Πολλοί καπνιστές έχουν στην κυριολεξία εθιστεί στη νικοτίνη που περιέχει ο καπνός. Όταν επιχειρούν να διακόψουν, περνούν μια περίοδο με έντονα στερητικά συμπτώματα, που ενδέχεται να είναι σωματικά (με αισθήματα κούρασης, νευρικότητας, πονοκεφάλους κ.λπ.), όσο και ψυχο-συναισθηματικά (ψυχολογική τότε ανάγκη για ένα τσιγάρο). Ένας πρώην καπνιστής περιέγραψε την περίοδο της έντονης επιθυμίας – σχεδόν λαχτάρας για καπνό – συγκρίνοντάς την με την ψυχολογική φόρτιση που νιώθει κανείς για μια χαμένη αγάπη.

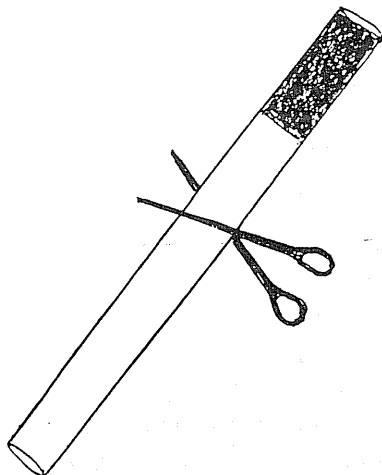
Ο εθισμός στη νικοτίνη δεν είναι εύκολο να ξεπεραστεί. Ωστόσο πολλοί άνθρωποι το έχουν επιτύχει, συχνά με τη δεύτερη ή τρίτη φορά. Το πλεονέκτημα είναι πως, απ' τη στιγμή που θα ξεπεράσεις το στάδιο της σωματικής εξάρτησης και θα αποκτήσεις ψυχο-σωματικά έλεγχο στον εαυτό σου, δεν θα χρειαστεί να βιώσεις παραπέρα συναισθήματα δοκιμασίας και λαχτάρας για τον καπνό. Για πολλούς μάλιστα αυτή η συναίσθηση αποτελεί ισχυρό κίνητρο να παραμείνουν «καθαροί», χωρίς νικοτίνη.

Οι ιδέες που ακολουθούν συμπεριλαμβάνουν μικρές, χρήσιμες συμβουλές που θα βοηθήσουν κάποιους αναγνώστες να ξεπεράσουν τη φάση της εξάρτησης μια για πάντα.

### **Χρήσιμες συμβουλές για τη διακοπή**

- Συμβουλευόσου το γιατρό σου εάν μπορείς να χρησιμοποιείς υποκατάστατα νικοτίνης (π.χ. τσίκλες, αυτοκόλλητα), που θα σε βοηθήσουν να αποφύγεις τα πρώτα στερητικά συμπτώματα.
- Κάπνισε περισσότερο από όσο θέλεις τη στιγμή για μια-δυο μέρες πριν την απόφασή σου να σταματήσεις. Αυτός ο κορεσμός μπορεί να σου δημιουργήσει συναισθήματα απέχθειας και αποστροφής προς το τσιγάρο (μέθοδος αποστροφής).

- «Κόψε το τσιγάρο μια και καλή». Ίσως δεν είναι η κατάλληλη ιδέα για σένα να προχωράς με βήματα αργά και σταδιακά σε περίοδο στερητικών συμπτωμάτων. Την ίδια στιγμή που σβήνεις το ένα τσιγάρο, λαχταράς το επόμενο. Θα πρέπει λοιπόν να ξεκινήσεις με αποφάσεις δραστικές και τελεσίδικες.
- Κάνε γνωστή σε φίλους και συγγενείς την απόφασή σου να σταματήσεις το κάπνισμα. Ζήτησε βοήθεια, σαν νιώσεις ότι τη χρειάζεσαι. Μείνε μακριά από τσιγάρα εντελώς. Απομάκρυνε τα σταχτοδοχεία στο σπίτι και στη δουλειά. Κατέστρεψε πιθανόν τσιγάρα που περίσσεψαν από το τελευταίο πακέτο. Προσπάθησε ακόμα να αποφεύγεις τη συναναστροφή σου με ανθρώπους που καπνίζουν, όπως και τα μέρη εκείνα με καπνό π.χ. νυχτερινά μπαρ, εάν περνάς τη φάση με τα συμπτώματα εξάρτησης (έντονη λαχτάρα για τσιγάρο).
- Δημιούργησε μία εικόνα για τον εαυτό σου ως μη καπνιστή. Ανάρτησε μικρά σήματα με την επιγραφή «Απαγορεύεται το κάπνισμα», π.χ. στο χώρο της δουλειάς. Μη σκέφτεσαι τις ημέρες που ήσουν καπνιστής.
- Να θυμάσαι ότι τα συμπτώματα σωματικής εξάρτησης (πονοκέφαλοι, νευρικότητα κ.λπ.) διαρκούν περίπου δύο εβδομάδες. Περιμένε λοιπόν και «κράτα δυνατά!».



**Άποψη: Το κάπνισμα είναι μία συνήθεια**

Ερώτηση: Καπνίζεις γι' αυτό τον λόγο;

Εάν η απάντηση στις ακόλουθες ερωτήσεις είναι «συχνά» ή «αρκετές φορές», ισχύει για σένα η περίπτωση (ως ένας από τους λόγους, για τον οποίο καπνίζεις).

	Συχνά	Αρκετές φορές	Ποτέ
• Καπνίζω μηχανικά, χωρίς να το συνειδητοποιώ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Ανάβω το τσιγάρο, χωρίς να αντιλαμβάνομαι ότι άφησα ήδη αναμμένο το προηγούμενο στο τασάκι	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Ανακαλύπτω ότι κρατώ το τσιγάρο στο στόμα και δεν θυμάμαι πότε το έπιασα	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Εάν ανήκεις σ' αυτή την κατηγορία καπνιστών, βρίσκεσαι σ' ένα επίπεδο όπου το κάπνισμα δεν σου δίνει πια αρκετή ικανοποίηση. Αντίθετα, όμως, από εκείνους που καπνίζουν για την ευχαρίστηση, θα χρειαστεί να νιώσεις ότι σου λείπει το τσιγάρο στην απόφαση διακοπής του. Η λύση-κλειδί είναι να αλλάξεις το πρόγραμμα της καθημερινής σου ρουτίνας (π.χ. συνήθειες που οδηγούν στο κάπνισμα).

Οι ακόλουθες ιδέες ίσως σε βοηθήσουν προς την κατεύθυνση αυτή:

**Χρήσιμες συμβουλές για τη διακοπή**

- Σταμάτησε το κάπνισμα σταδιακά. Κάπνιζε λιγότερα τσιγάρα τη ημέρα ή μικρότερη ποσότητα από αυτά (π.χ. το μισό μόνο). Όταν καπνίζεις, παίρνε μικρές εισπνοές και λιγότερο συχνά. Ύστερα από αρκετούς μήνες θα είναι ευκολότερο για σένα να σταματήσεις εντελώς τη συνήθεια.

- Άλλαξε «παράλληλες» με το κάπνισμα συνήθειες στη καθημερινή σου ρουτίνα. Φύλαγε τα τσιγάρα σε διαφορετικά σημεία, κάπνιζε με το αντίθετο χέρι. Απέφυγε να κάνεις ο,τιδήποτε άλλο μαζί. Τέλος, περιορίσε το κάπνισμα σε συγκεκριμένα μέρη, όπως π.χ. έξω από το σπίτι ή σε ένα δωμάτιο.
- Όταν επιθυμείς ένα τσιγάρο, περίμενε μερικά λεπτά. Προσπάθησε να σκεφθείς μια άλλη δραστηριότητα (και όχι το κάπνισμα).
- Ήλεγξε τον εαυτό σου κάθε στιγμή που καπνίζεις. Αναρωτήσου: το θέλω πράγματι αυτό το τσιγάρο; θα εκπλαγείς στη διαπίστωση πως πολλά από αυτά που κάπνισες θα μπορούσαν να είχαν αποφευχθεί.
- Όρισε μια ημερομηνία στην απόφασή σου να σταματήσεις το κάπνισμα και μείνε σταθερός/ή σ' αυτήν.

ΚΑΠΝΙΖΕΙΣ;

ΓΙΑΤΙ



**Για περισσότερες πληροφορίες ή συμβουλές**

Οποιοδήποτε και αν είναι οι λόγοι για τους οποίους καπνίζεις, **μπορείς να το σταματήσεις**. Εάν χρειαστείς περισσότερες πληροφορίες για το θέμα αυτό:

- Συμβουλέψου το γιατρό ή κάποιον υπεύθυνο στο νοσοκομείο.
- Επικοινωνήσε με μέλη του Συλλόγου Καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης. Στην τηλεφωνική μας γραμμή, (031) 241 911, μπορείς να ζητήσεις πληροφορίες ή να έρθεις σε επικοινωνία με μέλη-πρώην καπνιστές που θα σου δώσουν την προσωπική συμβουλή που χρειάζεσαι.
- Για περισσότερες πληροφορίες ή παραγγελίες στο έντυπο ενημερωτικό υλικό για το κάπνισμα που κυκλοφορεί ο Σύλλογος, επικοινωνήσε στη διεύθυνση

Σύλλογος Καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης

Αγ. Σοφίας 46, 54622 Θεσ/νίκη

fax: (031) 221 211

## ΣΧΟΛΙΑ

---

*Μέγαν κίνδυνον αποτελεί δι' ένα έκαστον τών ανθρώπων το κάπνισμα. Και τούτο διότι περιέχει το καταστρεπτικόν δηλητήριο που λέγεται «νικοτίνη».*

*Όστις καπνίζει μολύνει δια της ενεργείας του ταύτης την ατμόσφαιραν εις την οποίαν ευρίσκεται ούτος και άπαντες οι παρευρισκόμενοι, οίτινες και επηρεάζονται υπό του εν λόγω δηλητηρίου, ήτοι της νικοτίνης, αλλά και υπό των λοιπών δηλητηριωδών ουσιών...*

*Επίσης πλείσται όσαι ασθένειαι και δη οι καρδιοπάθειαι έχουσι τούτο ως κύριαν αιτίαν αυτών, διό και ενθέρμως συνιστώμεν εις Υμάς όπως αποφεύγητε το κάπνισμα, το οποίο και οι Πατέρες της Αγίας ημών Εκκλησίας χαρακτηρίζουσιν ως «θυμίαμα του διαβόλου».*

*Ο Μητροπολίτης Θεσσαλονίκης  
Παντελεήμων Β΄*

Συγχαίρω την προσπάθεια του Συλλόγου καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης για την καταπολέμηση του καρκίνου και την ανθρώπινη κατανόηση και συμπαράσταση στον καρκινοπαθή συνάνθρωπό μας.

Θέλω να δώσω προσωπικά και θεσμικά το παρόν για την ανάπτυξη των πρωτοβουλιών και δράσης προς την κατεύθυνση της προαγωγής της Υγείας και της Πρόληψης του καρκίνου.

Ιδιαίτερα η καμπάνια για το αυτονόητο της επικινδυνότητας του καπνίσματος πρέπει να εστιασθεί και να επεκταθεί στα σχολεία, με παρεμβάσεις πρωτότυπες και επινοητικές που θα καταδεικνύουν το μέγεθος του κινδύνου και τους τρόπους απαγκίστρωσης από τη βλαβερή συνήθεια.

Ο Νομάρχης  
Κώστας Παπαδόπουλος



*Έχει αποδειχθεί από επιστημονικές μελέτες που δεν επιτρέπουν αμφισβήτηση ότι το κάπνισμα βλάπτει σημαντικά την υγεία του ανθρώπου θεωρούμενο υπεύθυνο για πολλές ασθένειες...*

*Είναι καιρός πλέον τόσο ως άτομα όσο και ως οργανωμένη πολιτεία να λάβουμε μέτρα για να αντιμετωπίσουμε αυτήν την βλαπτική συνήθεια η οποία δεν βλάπτει μόνο αυτούς που καπνίζουν αλλά και όλους τους άλλους που βρίσκονται στο περιβάλλον τους ως παθητικοί καπνιστές.*

*Αν αποτελεί δικαίωμα να καπνίζουν, όπως υποστηρίζουν οι καπνιστές, αποτελεί μεγαλύτερο δικαίωμα των μη καπνιστών να προστατεύσουν τη δική τους υγεία...*

*Το σύνθημά μας λοιπόν είναι να σταματήσει το κάπνισμα γιατί αυτό κοστίζει πολύ περισσότερο από όσο νομίζουμε.*

*Ο Δήμαρχος*

*Κωνσταντίνος Κοσμόπουλος*

Το κάπνισμα αναμφίβολα είναι ένα από τα σοβαρότερα προβλήματα της σύγχρονης κοινωνίας μας, αφού έχει καταστεί μάστιγα, με τραγικότερη συνέπεια, το γεγονός ότι πλήττει κυρίως την νεολαία μας.

Τη νεολαία αυτή, δηλαδή τη χρυσή ελπίδα της πατρίδας μας, έχουμε ιερή υποχρέωση να τη προφυλάξουμε από τη θανατηφόρα αυτή συνήθεια, με το να γίνουμε, πρώτα εμείς, οι μεγαλύτεροι σε ηλικία, παράδειγμα προς μίμηση.

Προσωπικά πιστεύω ότι, αν από αυτό το βήμα, που ευγενικά μόνι παρεχώρησε ο Σύλλογος καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης, για να διατυπώσω τις περί του καπνίσματος απόψεις μου μπορέσω να επηρεάσω έστω και ένα νέο άνθρωπο, να αποστραφεί το κάπνισμα, όπως ακριβώς το έχω αποστραφεί μέχρι σήμερα και εγώ, αισθανόμενος σωματική, ψυχική και πνευματική ευεξία τότε θα δικαιούμαι να θεωρώ ότι η προσφορά μου δεν θα έχει μόνο κοινωνικό, αλλά και εθνικό χαρακτήρα.

Ο Γενικός Αστυνομικός  
Διευθυντής Θεσσαλονίκης  
Ιωάννης Καρακωντίνος  
Υποστράτηγος

*Ο κυρίαρχος ρόλος της συνήθειας του καπνίσματος στην εκδήλωση καρκίνου του πνεύμονος, αλλά και άλλων αναπνευστικών και καρδιαγγειακών παθήσεων, έχει επανειλημμένα τονισθεί τα τελευταία 50 χρόνια. Εκτός από τον ενεργητικό καπνιστή, οι άνθρωποι του περιβάλλοντός του (παθητικοί καπνιστές), αλλά και τα έμβρυα των γυναικών που καπνίζουν παρουσιάζουν ποικίλα προβλήματα υγείας. Περισσότεροι από 90% των ασθενών με καρκίνο πνεύμονος είναι καπνιστές. Σήμερα οι πρόωροι θάνατοι από καρκίνο πνεύμονος στην Κεντρική και Ανατολική Ευρώπη έχουν αυξηθεί κατά 10 φορές στους άνδρες και κατά 8 φορές στις γυναίκες. Η χώρα μας κάθε χρόνο θρηνεί 5000 άνδρες και 800 γυναίκες (τον πληθυσμό μιας κωμόπολης) μόνο από καρκίνο πνεύμονος. Το τραγικό, αλλά συγχρόνως και σημαντικό γεγονός είναι ότι σε μεγάλο ποσοστό αυτοί οι θάνατοι μπορούν να προληφθούν με την οριστική διακοπή του καπνίσματος. Η σωστή και συχνή ενημέρωση του πληθυσμού για το θέμα αυτό πρέπει να είναι ο υπ' αριθμόν ένα στόχος μας, με δεδομένο ότι ανάλογες πρακτικές που εφαρμόστηκαν στην Αγγλία, Ουαλία και Φινλανδία τα τελευταία χρόνια έχουν οδηγήσει σε φανερή μείωση της νοσηρότητας και των θανάτων από καρκίνο πνεύμονος στις χώρες αυτές.*

*Χαιρετίζω τη θαυμάσια αυτή προσπάθεια του Συλλόγου Καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης που στοχεύει, μέσω της υπεύθυνης ενημέρωσης να βοηθήσει στη διακοπή της βλαβερής συνήθειας του καπνίσματος, μια που τα κατασταλτικά μέσα περιρισμού του ουδέποτε απέδωσαν.*

*Κωνσταντίνος Ζαρογουλίδης  
Επίκουρος Καθηγητής Πνευμονολογίας  
Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης*

## ΕΠΙΛΟΓΟΣ

---

Την προσπάθεια του Συλλόγου για ενημέρωση του κοινού σε θέματα πρόληψης και κυρίως για την εξασφάλιση ποιότητας ζωής σε καθένα από τους πολίτες της ελληνικής κοινωνίας, έρχεται να ικανοποιήσει η παρούσα έκδοση για το κάπνισμα. Ιδιαίτερη απειλή για τη νεολαία μας, έχει καταστεί στόχος πολεμικής και εκστρατείας ενημέρωσης που ως φορέας εθελοντισμού στην πόλη μας επιχειρούμε να διεξάγουμε. Η παρούσα έκδοση θα αποτελέσει την απαρχή μόνο σε μια σειρά από έντυπα που θα εκδοθούν με θέμα το κάπνισμα (και ιδιαίτερα την πρόληψη, το παθητικό κάπνισμα, λύσεις και βοηθήματα για τη διακοπή, κ.λπ.).

Από τη θέση αυτή θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε την Κα Φύλλις Μήττα για την επιμελημένη μετάφραση του κειμένου καθώς και για τις φροντίδες της ώστε να εξασφαλιστεί στο Σύλλογο η αποστολή όλης έντυπης σειράς ενημερωτικών φυλλαδίων με θέμα τον καρκίνο από το *National Cancer Institut* της Αμερικής (υλικό που θα αποτελέσει και τη βάση της δικής μας εκδοτικής εργασίας). Η απόδοση του συγκεκριμένου εντύπου στα ελληνικά από την Κα Μήττα ικανοποιεί με επιτυχία τους στόχους μιας κοινής πλέον προσπάθειας για σωστή ενημέρωση του κοινού.

Σύλλογος Καρκινοπαθών  
Μακεδονίας-Θράκης

## **ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ ΚΑΡΚΙΝΟΠΑΘΩΝ ΑΠΟ ΤΟ Σ.Κ.Μ.Θ.**

**Η** προσαρμογή στις αλλαγές, που φέρνει ο καρκίνος, γίνεται ευκολότερη και για τους καρκινοπαθείς και για τις οικογένειές τους, όταν λαμβάνουν χρήσιμη πληροφόρηση και υπηρεσίες υποστήριξης.

Ο Σύλλογος Καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης έχει προγραμματίσει τις παρακάτω ομάδες, στις οποίες μπορούν να συμμετέχουν – εντελώς δωρεάν – μόνο όσοι είναι εγγεγραμμένοι στο Σύλλογο:

- 1) Ομάδα ψυχολογικής στήριξης των ασθενών καρκινοπαθών.
- 2) Ομάδα ψυχολογικής στήριξης της οικογένειας καρκινοπαθούς.
- 3) Τμήμα φυσιοθεραπείας - ειδικές ασκήσεις γυμναστικής.
- 4) Τμήμα Αρωματοθεραπείας.
- 5) Τμήμα Δραματοθεραπείας.
- 6) Τμήμα Σωφρολογίας.
- 7) Τμήμα Δημοτικών Χορών.
- 8) Τμήμα Ζωγραφικής.
- 9) Τμήμα Χορωδίας.
- 10) Τμήμα Μουσικής.
- 11) Τμήμα Θεάτρου.
- 12) Τμήμα Αυτογνωσίας.
- 13) Μαθήματα κοπτικής - ραπτικής.
- 14) Ανοιχτές ομάδες συζήτησης.
- 15) Ομάδες μελέτης Αγίας Γραφής.

Επιπλέον διαθέτει:

- 1) Ψυχολόγο σε σταθερή βάση και
- 2) Συνεργασία με επιστήμονα ψυχολόγο από Αμερική (Presbyterian Columbia, N. York) σε τακτές επισκέψεις 2-3 φορές το χρόνο

Για τις παραπάνω ομάδες μπορείτε να απευθύνεστε στα γραφεία του Συλλόγου μας στη διεύθυνση Αγ. Σοφίας 46 • Θεσσαλονίκη 54622 • Τηλ. (031) 241.911 • Fax: 221.211 και Αλ. Συμεωνίδη 1 • Τηλ. (031) 851.222

## ΠΗΓΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ

**Ο** Σύλλογος Καρκινοπαθών Μακεδονίας Θράκης είναι ένας εθελοντικός οργανισμός βοήθειας με μέλη καρκινοπαθείς. Η έδρα του είναι στη Θεσσαλονίκη, Αγίας Σοφίας 46, 54622 (Γραφείο) και Αλ. Συμεωνίδη 1 (εν. Θεαγενείου Α.Ν.Θ.) (Εντευκτήριο).

Μέσα από τις δραστηριότητες και την εθελοντική προσφορά μελών και φίλων του (π.χ. συγκεντρώσεις, ομιλίες, ομάδες βοήθειας και ψυχαγωγίας ασθενών, κ.λ.π.) επιχειρείται υποστήριξη των καρκινοπαθών και η πληροφόρηση του κοινού.

Στα πλαίσια αυτά εκδίδονται και διανέμονται δωρεάν μια σειρά από φυλλάδια με θέμα τον Καρκίνο. Για παραγγελίες και πληροφορίες για τις εκδηλώσεις και τις δραστηριότητες του Συλλόγου επικοινωνήστε στα τηλεφωνικά νούμερα (031) 241.911 (Γραφείο), (031) 851.222 (Εντευκτήριο).

Ο Σ.Κ.Μ.Θ. στην προσπάθειά του να ευαισθητοποιήσει τον κόσμο γύρω από την αξία και τη χρησιμότητα της ενημέρωσης-πρόληψης του καρκίνου, έχει αναπτύξει μια αξιόλογη εκδοτική δραστηριότητα ήδη από το 1993.

Πρόκειται για μια σειρά 42 ενημερωτικών φυλλαδίων, που αποτελούν επιμελημένες μεταφράσεις από φυλλάδια, προερχόμενα από το Εθνικό Ινστιτούτο Καρκίνου της Αμερικής (N.C.I.).

Τα φυλλάδια αυτά, που διανέμονται δωρεάν, παρέχουν στον αναγνώστη χρήσιμα στοιχεία γύρω από κάθε μορφή καρκίνου καθώς επίσης και πολύτιμες γενικές οδηγίες και συμβουλές.

Οι μεταφράσεις εκπονούνται από εθελοντές, φίλους του Συλλόγου.

### **Τίτλοι των φυλλαδίων:**

1. "Μιλώντας με το παιδί για τον Καρκίνο".
2. "Μετεγχειρητικές ασκήσεις σε γυναίκες με Μαστεκτομή"
3. "Οδηγός αυτοπεριποίησης μετά από εγχείρηση Πνεύμονος"
4. "Κόβω το τσιγάρο". (Στοιχεία και χρήσιμες συμβουλές για τη διακοπή).
5. "Η χημειοθεραπεία και εσύ". (Τέσσερα βήματα βοήθειας προς τους ασθενείς).
6. "Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο του Στόματος"
7. " « « για τον καρκίνο του Δέρματος"
8. " « « για τον καρκίνο των Οστών"
9. " « « για τους Σπίλους και τους Δυσπλαστικούς Σπίλους"
10. " « « για τον καρκίνο της Μήτρας"
11. " « « για τον καρκίνο του Παχέος Εντέρου"
12. " « « για τη νόσο του Hodgkin"
13. " « « για τα μη Hodgkin λεμφώματα"
14. " « « για τον καρκίνο των Όρχεων"
15. " « « για τον καρκίνο του Προστάτη"
16. " « « για το Μελάνωμα"
17. " « « για το Πολλαπλό Μυέλωμα"
18. " « « για τον καρκίνο του εγκεφάλου"
19. " « « για τον καρκίνο του στομάχου"
20. " « « για τον καρκίνο του παγκρέατος"
21. " « « για τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας"
22. " « « για τον καρκίνο του λάρυγγα"
23. " « « για τη λευχαιμία"

24. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον Καρκίνο”
25. “Το ανοσοποιητικό σύστημα – Πώς λειτουργεί”
26. “Όταν κάποιος στην οικογένεια έχει καρκίνο”
27. “Δώσε χρόνο στη ζωή”. (*Ψυχολογική Στήριξη σε καρκινοπαθείς και το περιβάλλον τους*).
28. “Όταν ο καρκίνος επανέρχεται. Μια νέα πρόκληση”
29. “Συμβουλές διατροφής για καρκινοπαθείς”
30. “Η χημειοθεραπεία και εσύ”. (*Ένας οδηγός αυτοβοήθειας κατά τη διάρκεια της θεραπείας*).
31. “Ακτινοβολία και εσύ”. (*Ένας οδηγός αυτοβοήθειας κατά τη διάρκεια της θεραπείας*).
32. “Ερωτήσεις και απαντήσεις σχετικά με τον έλεγχο του πόνου”
33. “Κοιτώντας μπροστά”. (*Ένας οδηγός για καρκινοπαθείς που έχουν αποθεραπευτεί*).
34. Απαντήσεις στις ερωτήσεις σχετικά με τον καρκίνο του ήπατος
35. Σεξουαλικότητα και καρκίνος. (*Για τον καρκινοπαθή άνδρα και τη σύντροφό του*).
36. Σεξουαλικότητα και καρκίνος. (*Για την καρκινοπαθή γυναίκα και το σύντροφό της*).
37. Οδηγός πληροφοριών μεταμόσχευσης μυελού των οστών. (*Βοήθεια μεταξύ φίλων*).
38. “Τι αφορούν οι κλινικές δοκιμές;”
39. Ανάπλαση στήθους. (*Μια προσωπική επιλογή*).
40. Μιλώντας με το παιδί για τον θάνατο