

## Κάπνισμα και άσκηση. Σχέσεις και αλληλεπιδράσεις

Γ. ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ

Για επικοινωνία

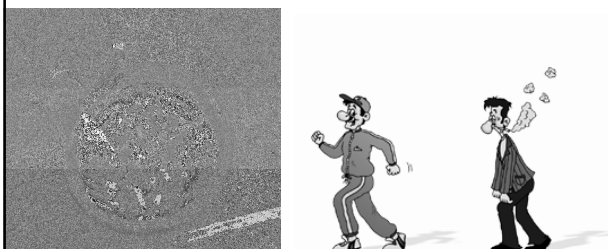
[theodorakis@pe.uth.gr](mailto:theodorakis@pe.uth.gr)

[http://www.pe.uth.gr/portal/psych/bio\\_show.php?id=1](http://www.pe.uth.gr/portal/psych/bio_show.php?id=1)

## Θέματα που θα παρουσιαστούν

- Γιατί τα άτομα καπνίζουν.
- Ερευνητικά δεδομένα σχέσεων άσκησης και καπνίσματος.
- Η άσκηση ως μέσο διακοπής του καπνίσματος.
- Διαδικασίες παρέμβασης σε προγράμματα αγωγής και υγείας.

Θέμα για συζήτηση. Πως μπορούμε να το πούμε αυτό σε έναν καπνιστή; Δείτε τις τελευταίες διαφάνειες



## Περίληψη

- Τα αποτελέσματα πολλών ερευνών δείχνουν ότι το κάπνισμα είναι η αιτία της εμφάνισης διαφόρων λειτουργικών προβλημάτων και σοβαρών ασθενειών.
- Καθώς φαίνεται ότι η άσκηση ευαισθητοποιεί τους νέους για υγιεινό τρόπο ζωής, αποτρέπει τα άτομα από την συνήθεια του καπνίσματος, ή ότι μπορεί να ενισχύσει την προσπάθεια των καπνιστών να περιορίσουν ή να διακόψουν το κάπνισμα, η ένταξη προγραμμάτων αγωγής υγείας, ή άσκησης μέσα σε προγράμματα διακοπής του καπνίσματος είναι πιθανό να έχει θετικότερα αποτελέσματα.

(Eurostat, 2002)

- Στην Ελλάδα σήμερα το 58.9% των ανδρών (το υψηλότερο της Ευρώπης) και το 38.9% των γυναικών είναι καπνιστές. Μεταξύ των νέων ηλικίας 16 έως 24 ετών, το 46.5 των αγοριών, και το 43.3% των κοριτσιών είναι καπνιστές. Γενικά, τα ποσοστά αυτά είναι από τα ψηλότερα της Ευρώπης.

## Δημόσια υγεία για το 2010

- Σε πολλές χώρες οι στόχοι για το 2010 είναι:
- Περιορισμός του αριθμού των νέων καπνιστών.
- Περιορισμός του αριθμού των καπνιστών γενικά.
- Η ευαισθητοποίηση των νέων εναντίον του καπνίσματος, πρέπει να είναι μια από τις προτεραιότητες της εκπαίδευσης.

## Γενική εισαγωγή

- Μελέτες έδειξαν ότι το κάπνισμα θεωρείται υπεύθυνο για τις περισσότερες αιτίες θανάτου
- ότι το ποσοστό θανάτου των καπνιστών έχει αυξηθεί σημαντικά στις περισσότερες από τις μορφές του καρκίνου, οι οποίες έχουν σχέση με το κάπνισμα καρκίνου του στομάχου
- καρκίνου των πνευμόνων
- καρκίνου του παγκρέατος
- μεταξύ καπνίσματος και οστεοπόρωσης
- καπνίσματος και αρτηριοσκλήρυνσης
- βασικό αίτιο για τη στεφανιαία νόσο
- έντονο είναι το πρόβλημα του ραγδαίου ρυθμού αύξησης των εφήβων καπνιστών. Το κάπνισμα και η χρήση αλκοόλ κατά την οδήγηση είναι συμπεριφορές που μπορεί να εκφράζουν μια ρισκιδυνητή τάση ή μια πρόκληση σε σχέση με την ενήλικη εξουσία ή μια προσπάθεια καθορισμού κανόνων σε εφηβικές ομάδες-παρέες.

## Σχετικές θεωρίες. Γιατί τα άτομα καπνίζουν;

- **Ψυχοκοινωνικά κίνητρα:** Οι θεωρίες που υποστηρίζουν την άποψη ότι τα κίνητρα αυτών που καπνίζουν είναι κυρίως ψυχο-κοινωνικά είναι οι θεωρίες της κοινωνικής ψυχολογίας και της προσωπικότητας. Τα άτομα καπνίζουν λόγω της επίρροής από κοινωνικούς παράγοντες (φίλοι, γονείς, διαφήμιση, κ.λπ.) αλλά και λόγω χαρακτηριστικών της προσωπικότητάς τους, όπως η επιθυμία να βελτιώσουν το κοινωνικό τους στάτους.
- **Αισθητήριο-κινητικά κίνητρα:** Υποστηρίζονται από τις θεωρίες της προσωπικότητας και τη θεωρία της μάθησης. Τα άτομα καπνίζουν γιατί τους άρεσει η κίνηση του καπνίσματος, ή μυρωδιά και η γεύση του τσιγάρου κ.λπ. Επίσης, παίζει ρόλο η προσωπικότητα π.χ. οι σχιζοθυμικοί είναι πιο επιρρεπείς στο κάπνισμα.
- **Αδυναμία – άφηση – ικανοποίηση:** Υποστηρίζονται από νευρο-χημικές και νευρο-βιολογικές θεωρίες εξάρτησης. Τα άτομα καπνίζουν γιατί καπνίζοντας ο οργανισμός εκρίνει ουσίες (ντοπαμίνη, νορεπινεφρίνη, βήτα-ενδορφίνη) που τους προκαλούν αισθήματα ευεξίας. Lujic, Reuter & Netter (2005),

## Γιατί τα άτομα καπνίζουν;

- **Διέγερσης:** Υποστηρίζονται από τις θεωρίες της προσωπικότητας, νευρο-χημικές θεωρίες και την θεωρία της ρύθμισης της διέγερσης. Κάποια άτομα (με χαρακτηριστικά προσωπικότητας τύπου A, καταθλιπτικοί σχιζοθυμικοί και εξωστρεφείς) καπνίζουν για να διαχειριστούν τα επίπεδα διέγερσης τους έτσι ώστε να βελτιώσουν την επεξεργασία πληροφοριών και την προσοχή τους.
- **Καταπράυνσης και ηρεμίας:** Υποστηρίζονται από τις θεωρίες της προσωπικότητας, της ρύθμισης της διέγερσης, της ρύθμισης του συναισθήματος, τις νευρο-χημικές και νευροβιολογικές θεωρίες εξάρτησης. Τα άτομα καπνίζουν για να μειώσουν την κακή διάθεση, ή την κατάθλιψη μέσα από ουσίες που εκκρίνονται από τη χρήση νικοτίνης (βήτα-ενδορφίνες, σεροτονίνη).

## Γιατί τα άτομα καπνίζουν;

- **Εξάρτησης:** Υποστηρίζονται από τις θεωρίες της προσωπικότητας, τις νευρο-χημικές και νευροβιολογικές θεωρίες εξάρτησης και ψυχολογικές θεωρίες εξάρτησης. Οι εξαρτημένοι καπνιστές έχουν περισσότερα χαρακτηριστικά προσωπικότητας σχιζοθυμικών και καταθλιπτικών σε σχέση με τους μη εξαρτημένους καπνιστές και εναντιώνονται στα συμπτώματα διακοπής καπνίζοντας.
- **Αυτοματισμός:** Υποστηρίζονται από τις θεωρίες της προσωπικότητας και τις νευροβιολογικές θεωρίες εξάρτησης. Η χαμηλή αυτό-αποτελεσματικότητα αποτελεί έναν από τους παράγοντες προσωπικότητας που οδηγούν στο αυτόματο κάπνισμα. Η διαδικασία του καπνίσματος γίνεται αυτόματα και ασυνείδητα.

## Γιατί τα άτομα καπνίζουν; Συμφωνείτε με τα παρακάτω;

- Σε έρευνα με ζευγάρια διδύμων υποστήριξαν ότι **γενετικοί παράγοντες** μπορούν να επηρεάσουν την συμπεριφορά και τις πρακτικές ενός ατόμου σε σχέση με το κάπνισμα Carmelli, Swan, Robinette και Fabsitz (1992).
- Υπάρχει σχέση μεταξύ του καπνίσματος και του σωματικού βάρους, όταν τα άτομα ξεκινούν το κάπνισμα χάνουν βάρος και το αντίθετο συμβαίνει όταν το κόψουν. Άρκετοί είναι εκείνοι, και κυρίως γυναίκες που καπνίζουν με σκοπό να διατηρούν το βάρος τους στα ίδια επίπεδα (Perkins, κ.α. 1995, Clark et al., 2004).
- Πολλοί αρνούνται να κόψουν το τσιγάρο από το φόβο μήπως πάρουν κιλά και χειροτερέψουν τη σωματική τους ΕΙΚΟΝΑ (King, Maccain, Marcus, Bock, & Tripolone, 2000).

## Θεωρία

- Οι υγιεινές στάσεις και συνήθειες διαμορφώνονται και σχηματοποιούνται στα άτομα στις ηλικίες των 10-12 χρόνων. Ανησυχητικά μειωμένη συμμετοχή των παιδιών σε φυσικές δραστηριότητες, η οποία μειώνεται ακόμα περισσότερο στις μεγαλύτερες ηλικίες.
- Το κάπνισμα θεωρείται υπεύθυνο για τις περισσότερες αιτίες θανάτου, ενώ η αποχή από αυτό έχει ευεργετική επίδραση στην υγεία.
- Οι έφηβοι αποτελούν την πιο ραγδαία εξελισσόμενη ομάδα καπνιστών.

## Κάπνισμα και άσκηση

- Το πρόβλημα του καπνίσματος και των παρενεργειών του εστιάζεται σε όλα τα κοινωνικά στρώματα και αρχίζει από την εφηβική ηλικία. Επίσης, σε αρκετές περιπτώσεις η άσκηση βοήθησε στην ελάττωση του καπνίσματος, ενώ σε γενικές γραμμές όσο πιο πολύ ασκούνται τα άτομα, τόσο πιο λίγο καπνίζουν. Η άσκηση αποτρέπει τα άτομα από τη συνήθεια του καπνίσματος, ή ενισχύει την προσπάθεια των καπνιστών να περιορίσουν ή να διακόψουν το κάπνισμα.
- Αντιθέτως, άλλες ανασκοπήσεις κατέληξαν στο γενικό συμπέρασμα, ότι δεν υπάρχουν σαφείς ενδείξεις για την επίδραση της άσκησης στη διακοπή ή ελάττωση του καπνίσματος.

## Η άσκηση περιορίζει το κάπνισμα

- **Ενήλικες ανώτερη μόρφωση.** Όσο πιο πολύ γυμνάζονταν, τόσο πιο λίγο κάπνιζαν Blair et al. 1990N=10250
- **Τελειόφοιτοι Λυκείου.** Η άσκηση ελάττωσε το κάπνισμα στα αγόρια Copeland et al., (1996) 3137
- **Καναδοί** Όσο πιο πολύ γυμνάζονταν, τόσο πιο λίγο κάπνιζαν Craig et al. 1991N=4000
- **Νεαροί Αφροαμερικανοί που αθλούνται** Η άσκηση βοήθησε στην ελάττωση του καπνίσματος D'Elilo et al., (1993)
- **Καναδοί έφηβοι ηλικίας 15-16 χρονών.** Η άσκηση βοήθησε τα αγόρια να ελαττώσουν το κάπνισμα, όχι όμως τα κορίτσια Faulkner, Statter, (1990)
- **Νορβηγοί ενήλικοι που αθλούνται.** Άτομα που αθλούνται περιορίσαν το κάπνισμα Thorlindsson et al., (1990)

## Η άσκηση περιορίζει το κάπνισμα

- **Υγιείς καπνίστριες, με 10 ή περισσότερα τσιγάρα ημερησίως.** Άτομα που άρχισαν άσκηση δεν κάπνιζαν τουλάχιστον για περίοδο 1 έτους Marcus et al. (1991) N=20
- **Ενήλικες. Ελάττωση του καπνίσματος στα άτομα που ασχολήθηκαν με την άσκηση** Marti et al. (1988) N=6592
- **Οι μαθητές που ασχολούνταν με τον αθλητισμό δεν κάπνιζαν.** Rainey et al., (1996)
- **Φιλανδοί νεαροί.** Αυτοί που δεν ασχολούνται με τα σπορ κατανάλωσαν περισσότερα τσιγάρα από αυτούς που ασχολούνται Salonen et al. 1988N=15088

## Η άσκηση βοηθάει στον περιορισμό του καπνίσματος σε άτομα με καρδιοπάθεια.

Ασθενείς κάτω των 60 με πρόβλημα καρδιάς. Από τους 170 καπνίζοντες μόνο το 34% συνέχισε μετά από 1 χρόνο να καπνίζει Coproy et al. (1986)

- 80 άνδρες ηλικίας κάτω των 65 με πρόβλημα στην καρδιά Οι μισοί από τους καπνιστές σταμάτησαν το τσιγάρο. Erdman et al. (1983).
- 37 ασθενείς καρδιακής προσβολής Η ομάδα που γυμνάζονταν ελάττωσε το κάπνισμα Giese, Sekomer (1986).
- 32 ασθενείς με καρδιακό πρόβλημα Τα άτομα που κάπνιζαν, σταμάτησαν το κάπνισμα με την άσκηση Scazi et al. (1980)
- 66 άνδρες ασθενείς με καρδιακό επεισόδιο Η ομάδα που έλαβε ειδικές οδηγίες για το κάπνισμα, την άσκηση και την διαίτα, παρουσίασε μεγάλη πρόοδο Woodmark, Gauthier (1972)

## Θεωρία

- Το μεγαλύτερο ποσοστό των αθλητών υψηλού επιπέδου δεν καπνίζουν.
- Όσο πιο πολύ γυμνάζονται τα άτομα, τόσο πιο λίγο καπνίζουν.
- Οι νεαρές ηλικίες, όσο περισσότερο γυμνάζονται τόσο λιγότερο καπνίζουν
- Η άσκηση αποτρέπει τα άτομα από την συνήθεια του καπνίσματος, και μπορεί να ενισχύσει την προσπάθεια των καπνιστών να περιορίσουν ή να διακόψουν το κάπνισμα.

## Σχετική έρευνα

- Σε έφηβους 15-18 χρονών.
- Όσοι ασχολούνταν με τον αθλητισμό, κάπνιζαν λιγότερο, είχαν κάνει λιγότερο χρήση μαριχουάνας, ακολουθούσαν πιο υγιεινή διατροφή, χρησιμοποιούσαν πιο συχνά ζώνη ασφαλείας στο αυτοκίνητο, και ένοιωθαν λιγότερο αισθήματα πλήξης και απογοήτευσης σε σχέση με όσους δεν ασχολούνταν με τον αθλητισμό
- (Baumert, Henderson, & Thompson, 1998).

### Ποσοστά μαθητών σε ανθυγιεινές συμπεριφορές

-	Γυμνάσιο		Λύκειο	
	Αγόρια	Κορίτσια	Αγόρια	Κορίτσια
• Καπνίζει τουλάχιστο 2 τσιγάρα τη βδομάδα	6.6	5	23.5	22.2
• Συμμετοχή σε βίαια επεισόδια στα σπορ	17.3	4.5	29.2	5.5
• Χρήση χασίς στο παρελθόν	3.9	1.6	11.2	4.3

### Διαφορές ως προς την ηλικία και το φύλο.

Όσο μεγαλώνουν τα παιδιά τόσο λιγότερο γυμνάζονται, τόσο περισσότερο καπνίζουν, ή κάνουν χρήση χασίς, και τόσο πιο συχνά συμμετέχουν σε βίαια επεισόδια.

### Δύο χαρακτηριστικά προφίλ μαθητών

#### Η πρώτη ομάδα

- Θετικές στάσεις και συμπεριφορές για έναν υγιεινό και αθλητικό τρόπο ζωής
- Αρνητικές στάσεις και τρόπο ζωής για μη υγιεινές συμπεριφορές

#### Η δεύτερη ομάδα

- Αρνητικές στάσεις και συνήθειες για την άσκηση και την υγιεινή διατροφή,
- Βλέπει θετικά τις μη υγιεινές συμπεριφορές (κάπνισμα, ναρκωτικά, βίαιη συμπεριφορά).

• Η ελλοπαφρία των μαθητών χαρακτηρίζεται από ένα υγιεινό προφίλ.

### Ο ρόλος του οικογενειακού και φιλικού περιβάλλοντος στο προφίλ υγείας των μαθητών.

- Παιδιά που μεγαλώνουν χωρίς γονείς, καπνίζουν περισσότερο, έχουν σχέση με βίαιες συμπεριφορές περισσότερο, έχουν κάνει χρήση ναρκωτικών ουσιών περισσότερο, γυμνάζονται λιγότερο, και δεν τρέφονται υγιεινά

• (Theodorakis, Papaioannou, & Karastoganidou, 2004).

### Άσκηση, κάπνισμα και διακοπή του

- Άτομα που πήραν μέρος στο πρόγραμμα άσκησης απείχαν για μία περίοδο μεγαλύτερης των 12 μηνών σε σχέση με τα άτομα που δεν πήραν μέρος στο πρόγραμμα.
- Hill (1985)
- Το μεγαλύτερο ποσοστό των αθλητών υψηλού επιπέδου δεν καπνίζουν. Σε άτομα που έτρεχαν, μόνο το 2.0% ανέφερε ότι κάπνιζε 20 ή περισσότερα τσιγάρα την ημέρα. Υπήρξε επίσης αρνητική συσχέτιση μεταξύ της κατανάλωσης τσιγάρου και της εβδομαδιαίας προπόνησης σε χιλιομετρικές αποστάσεις. Το 70% των καπνιστών όταν άρχισαν να ασχολούνται με το τζόγκινγκ ή γενικά με το τρέξιμο σταμάτησαν να καπνίζουν.
- Marti, Abelin, Minder, και Vader (1988),

### Άσκηση, κάπνισμα και διακοπή του

- Διείρεσαν μία ομάδα Φιλανδών σε τέσσερις ομάδες άσκησης: σε αυτούς που αύξησαν το ποσοστό συμμετοχής τους σε πρόγραμμα άσκησης, αυτούς που διατήρησαν το ποσοστό συμμετοχής τους, αυτούς που παραιτήθηκαν και αυτούς που δεν γυμνάζονταν, ανάλογα με την αναφορά που έκανε κάθε άτομο για την σχέση του με την άσκηση σε δύο χρονικές περιόδους με 20 χρόνια διαφοράς μεταξύ των. Βρέθηκε ότι τα άτομα που αύξησαν το ποσοστό ενασχόλησής τους με την άσκηση κάπνιζαν λιγότερο από αυτούς που δεν γυμνάζονταν. Marti και συνεργάτες (1988).
- Η άσκηση βοηθάει άτομα με καρδιοπάθειες που καπνίζουν να το ελαττώσουν ή ακόμα και να το κόψουν εντελώς. Η άσκηση εντάσσεται στους τρόπους περιορισμού ή και διακοπής του καπνίσματος των καρδιοπαθών. Godin (1989)

### Άσκηση, κάπνισμα και διακοπή του

- Η άσκηση επιδρά θετικά στην προσπάθεια καρδιοπαθών να περιορίσουν το κάπνισμα. Μια μελέτη έδειξε ότι ο συνδυασμός άσκησης και αγωγής υγείας πάνω στο κάπνισμα, τη διατροφή και τον έλεγχο του στρες απέφερε χαμηλότερα ποσοστά θνησιμότητας και καρδιακών επεισοδίων σε μια ομάδα 46 ασθενών που συμμετείχαν στην παρεμβατική έρευνα σε σχέση με μια ομάδα ελέγχου 42 ασθενών.
- Για την πρώτη ομάδα η θνησιμότητα ακόμα και 6,5 χρόνια μετά την παρέμβαση ήταν μόνο 2,2% (1 στους 46 ασθενείς) ενώ για την ομάδα ελέγχου 14,6% (6 στους 42 ασθενείς). Μακροχρόνια, οι ασθενείς της παρεμβατικής ομάδας υιοθέτησαν πιο υγιείς συμπεριφορές, όπως μείωση ή και διακοπή του καπνίσματος, καλή διατροφή και συχνή άσκηση.
- Lisspers, Sundin, Ohlman, Hofman-Bang, Fyden και Nygren (2005)

### Άσκηση, κάπνισμα και διακοπή του

- Σε μια έρευνα για 6 μήνες, 39 ασθενείς-καπνιστές και 46 ασθενείς-μη καπνιστές πήραν μέρος σε ένα πρόγραμμα άσκησης το οποίο περιελάμβανε περπάτημα σε διάδρομο, τρεις φορές την εβδομάδα. Στο τέλος του προγράμματος, οι καπνιστές ασθενείς δεν είχαν αλλάξει τις συνήθειές τους, δηλαδή δεν περιορίσαν, ούτε δέκομαν το κάπνισμα. Αυτό όμως που παρατηρήθηκε ήταν ότι ενώ και οι δύο κατηγορίες ασθενών είχαν βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης, οι καπνιστές υπέφεραν περισσότερο από πόνους, η κυκλοφορία του αίματος ήταν σε χαμηλότερα επίπεδα απ' αυτή των μη καπνιστών και γενικότερα η ποιότητα ζωής τους σε σχέση με τη φυσική και πνευματική τους κατάσταση δεν ήταν τόσο καλή όσο των μη καπνιστών.
- Οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι ακόμα και για τους καπνιστές η άσκηση μπορεί να είναι αποτελεσματική αφού αυτό που τους εμπόδιζε να την εφαρμόζουν στην καθημερινότητά τους είναι περισσότερο η αρνητική αντίληψη για την ικανότητά τους να τα καταφέρουν και το γεγονός ότι πρέπει να κάνουν μεγαλύτερες προσπάθειες από τους μη καπνιστές για να φτάσουν σε ένα επίπεδο καλής φυσικής κατάστασης.
- Gardner, Killewich, Montgomery και Katzel (2004)

### Σχετική έρευνα στη χώρα μας

Θεοδωράκης & Χασιάνδρα (2005)

- Συμμετείχαν 291 άτομα (152 άνδρες και 139 γυναίκες)
- Ποσοστό 12,2 % όσων δηλώνουν αθλητές και ένα ποσοστό 32,6 % όσων δηλώνουν μη αθλητές, καπνίζει πάνω από 10 τσιγάρα την ημέρα. Όσο αυξάνεται η ηλικία των ατόμων, τόσο μειώνεται η ενασχόληση με την άσκηση και τόσο αυξάνεται ο αριθμός τσιγάρων που καπνίζουν.
- Όσο πιο πολλά χρόνια γυμνάζονται τα άτομα, τόσο μειώνεται ο αριθμός των τσιγάρων που καπνίζουν.
- Όσοι ασκούνται καπνίζουν λιγότερο σε σχέση με αυτούς που δεν ασκούνται, αλλά και όσοι ήταν παλαιότερα ασκούμενοι καπνίζουν λιγότερο σε σύγκριση με αυτούς που δεν είχαν ποτέ καμία ενασχόληση με την άσκηση.
- Η ενασχόληση των ατόμων με την άσκηση βοηθάει τα άτομα να απομακρύνονται από τη συνήθεια του καπνίσματος.

### Η άσκηση ως μηχανισμός απόσπασης προσοχής για καπνιστές

- Η προσθήκη φυσικών δραστηριοτήτων και άσκησης σε προγράμματα διακοπής καπνίσματος, δεν έχουν επαρκή επιστημονική τεκμηρίωση. Οφέλη υπάρχουν, αλλά δεν υπάρχει επαρκής αριθμός εργασιών που να το τεκμηριώνει αυτό. Επίσης το φτωχό επίπεδο φυσικής κατάστασης πολλών ατόμων μπορεί να λειτουργεί ανασταλτικά όταν προσπαθούν να ασκηθούν και να μην καπνίσουν, ή ίσως να χρειάζεται χαμηλό ή μεσαίο επίπεδο έντασης των προγραμμάτων άσκησης για να έχουν τα καλύτερα αποτελέσματα, ιδιαίτερα σε όσους έχουν προβλήματα υγείας. Πολλές φορές βέβαια η άσκηση μπορεί να είναι ευεργετική στα άτομα, μόνο ως μηχανισμός απόσπασης της προσοχής. Ο συνδυασμός του επιπέδου άσκησης και τεχνικών αντιμετώπισης αρνητικών ψυχολογικών καταστάσεων τελικά είναι αναγκαίος για να μην έχουμε φαινόμενα παραιτήσεων. Η συμβουλευτική μπορεί να βοηθήσει στην οργάνωση των καθημερινών δραστηριοτήτων, να κατευθύνει τα άτομα να χρησιμοποιούν την άσκηση ως τεχνική αντιμετώπισης της διαρκώς αυξανόμενης ή σφοδρής επιθυμίας για κάπνισμα, και όλων των συναφών συμπτωμάτων, όπως είναι οι διαταραχές του ύπνου, της αυτοσυγκέντρωσης, η κατάθλιψη, και η οξυθυμία. Τέλος, η αλλαγή του επιπέδου της φυσικής κατάστασης, ίσως να μην είναι το ζητούμενο, ούτε αναγκαίο, αλλά απλά η προσκόλληση σε προγράμματα άσκησης και έχει την μεγαλύτερη αξία, και θα βοηθήσει περισσότερο τους καπνιστές να διακόψουν το κάπνισμα (Taylor & Ussher, 2005).

### Πρακτικές εφαρμογές και προτάσεις. Προγράμματα παρέμβασης για περιορισμό του καπνίσματος

- Ένας από τους λόγους που τόσο οι έφηβοι όσο και οι ενήλικες καπνίζουν είναι η ανάγκη να καλυφθούν συναισθηματικά. Οι πιθανότεροι ψυχολογικοί παράγοντες που επηρεάζουν την διαδικασία διακοπής του καπνίσματος είναι η παρακίνηση, η αυτο-αποτελεσματικότητα, ο περιορισμός του στρες και η υποστήριξη από το κοινωνικό περιβάλλον.
- **Motivational interviewing:**
- **Τηλεφωνική υποστήριξη:**
- **Άσκηση:**

### Χρήσιμες θεωρίες.

Τρόποι αλλαγής συμπεριφορών στο κάπνισμα με βάση τη θεωρία της κοινωνικής μάθησης (Bandura,1986. Butler, 2001): :

- **Αλλαγή περιβάλλοντος.** Αποφεύγονται παρέες, ή χώροι όπου τα άτομα καπνίζουν.
- **Αλλαγή προσδοκιών.** Κάποια άτομα καπνίζουν για να είναι αρεστά στην παρέα. Αυτό δεν είναι σοβαρό επιχείρημα. Η προσδοκία αυτή πρέπει να αλλάξει και τα άτομα να εστιαστούν στην καλή τους υγεία.
- **Προβολή προτύπων.** Σχολιασμός και κριτική των διάσημων προσώπων και των ΜΜΕ που τους προβάλλουν. Προβολή αυτών που ακολουθούν υγιεινές συμπεριφορές.
- **Δέσμευση.** Τα άτομα γράφουν αυτό που θέλουν να πετύχουν και το κρεμάνε σε ένα εμφανές μέρος για να το διαβάζω κάθε μέρα.

## Μοντέλο Πιθανής Επεξεργασίας

Κοσμίδου Ε., & Θεοδωράκης Γ. (2009). Η επίδραση μηνυμάτων με μακροπρόθεσμες ή βραχυπρόθεσμες συνέπειες του καπνίσματος σε φοιτητές και μαθητές. Hellenic Journal of Psychology

- Σκοπός της έρευνας αυτής ήταν η διερεύνηση της επίδρασης γραπτών μηνυμάτων σχετικών με το κάπνισμα σε μαθητές σχολείων και φοιτητές. Οι συμμετέχοντες ήταν μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (N=70) και φοιτητές προπτυχιακού επιπέδου (N=64), διαχωρισμένοι σε 3 πειραματικές ομάδες (μακροπρόθεσμες συνέπειες, βραχυπρόθεσμες συνέπειες, έλεγχου). Με βάση τη θεωρία της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς και το **Μοντέλο Πιθανής Επεξεργασίας**, αξιολογήθηκαν οι γνωστικές αποκρίσεις, τα επιχειρήματα που ανακλήθηκαν, η ανάγκη για γνωστική επεξεργασία, οι στάσεις, οι προθέσεις και η αποτελεσματικότητα του μηνύματος. **Σύμφωνα με τα αποτελέσματα για τους έφηβους τα γραπτά μηνύματα με τις βραχυπρόθεσμες συνέπειες του καπνίσματος ήταν περισσότερο αποτελεσματικά προς την επιθυμητή κατεύθυνση, ενώ για τους φοιτητές περισσότερο αποτελεσματικά ήταν τα μηνύματα που περιλάμβαναν τις μακροπρόθεσμες συνέπειες του καπνίσματος.**

## Τρόποι αλλαγής συμπεριφορών στο κάπνισμα, σύμφωνα με το μοντέλο των Πιστευών Υγείας (Rosenstock, 1974):

- Αντιληπτή σοβαρότητα και αντιληπτή απειλή. Η διαδικασία παρέμβασης εστιάζεται στο να κατανοήσει το άτομο την σοβαρότητα του προβλήματος και την πιθανότητα για ασθένειες, λόγω του καπνίσματος. Οι ασθένειες από τα κάπνισμα συμβαίνουν σε όλους και δεν είναι θέμα τύχης.
- Αντιληπτά εμπόδια. Καταγραφή πιθανών εμποδίων και αναζήτηση των τρόπων να ξεπεραστούν
- Αντιληπτά οφέλη. Καταγραφή οφελών από υγιεινές συνήθειες όπως η άσκηση και σχολιασμός.

## Τρόποι αλλαγής συμπεριφορών στο κάπνισμα σύμφωνα με το μοντέλο των Σταδίων Αλλαγής από τους Prochaska και DiClemente (1983).

- Όταν δεν υπάρχει σκέψη για αλλαγή. Να αρχίσει το άτομο να σκέφτεται να κόψει το κάπνισμα, μέσα από πληροφορίες για το ρόλο του τσιγάρου στην υγεία. Να κατανοήσει τα πλεονεκτήματα από την αποχή. Να κατανοήσει την αξία της υγείας.
- Όταν υπάρχει σκέψη για αλλαγή. Να υιοθετήσει τον ίδιο τον μη καπνιστή. Καμπάνιες και πληροφορίες με σαφείς οδηγίες για προγράμματα, δραστηριότητες που αυξάνουν την αυτοπεποίθηση και καταγραφή των θετικών και των αρνητικών του καπνίσματος βοηθούν.
- Όταν γίνεται κάποια αλλαγή. Να υιοθετήσει την άσκηση ως μέσο που βοηθάει. Να αξιολογήσει την κατάσταση της υγείας και να παρακολουθεί τις επιδόσεις και την προσπάθεια. Να κάνει τη νέα συνήθεια μόνιμη. Να διδάσχει στρατηγικές τροποποίησης της συμπεριφοράς. Να κάνει την αποχή από το κάπνισμα μόνιμη, και την άσκηση συνήθεια και χόμπι σταθερό.
- Όταν η συμπεριφορά γίνεται συνήθεια. Να διατηρείται στο επίπεδο αυτό για όλη του τη ζωή. Επαναξιολόγηση των στόχων. Εισαγωγή ποικιλιών στο πρόγραμμα.

## Τρόποι αλλαγής συμπεριφορών στο κάπνισμα, σύμφωνα με τη θεωρία της Σχεδιασμένης συμπεριφοράς (Ajzen, 1988).

- **Συναισθηματικά.** Το άτομο και κατανοεί το ρόλο του καπνίσματος στην αύξηση του άγχους, στην άσχημη εξωτερική εικόνα, στην μειωμένη σωματική και πνευματική επίδοση κλπ. Να χρησιμοποιούνται στατιστικά στοιχεία για ασθένειες, καρδιοπάθειες, καρκίνο κλπ.
- **Γνωστικά.** Να αυξάνονται οι γνώσεις για το θέμα, να τονίζονται τα προβλήματα από το κάπνισμα. Γιατί πρέπει να μην καπνίζουμε και γιατί πρέπει να γυμναζόμαστε μόνη και όχι ευκαιρικά σε όλη μας τη ζωή. Γιατί το κάπνισμα κάνει κακό. Τι συμβαίνει μέσα στον οργανισμό με την εισπνοή του καπνού. Να δίνονται ερεθίσματα μέσα από αφίσες αθλητικές, αντικαπνιστικές κλπ.
- **Οι σημαντικοί άλλοι.** Να γίνεται συζήτηση με σημαντικά άλλα πρόσωπα, γονείς, φίλοι, αν καπνίζουν, να κάνουν από κοινού προσπάθεια διακοπής, να μην προσφέρουν τσιγάρο, να ενθαρρύνουν την κοινή προσπάθεια, αν δεν καπνίζουν να είναι πρότυπα.
- **Αντιληπτός έλεγχος.** Να εξηγείται στα άτομα ότι οι πράξεις τους επηρεάζονται από τους ίδιους, την πίστη στον εαυτό τους και τις δυνάμεις τους. Να περιορίζονται τα εμπόδια. Να προτείνονται εναλλακτικές δραστηριότητες για να υπάρχει δυνατότητα επίλογης, ιδιαίτερα άσκηση.
- **Συμπεριφορές.** Να καταγράφουν τις συνήθειές τους, τις συνήθειες των γονέων ή των φίλων τους και να τις σχολιάζουν.

## Θέμα για συζήτηση

Πρώην καπνίστρια 40 ετών  
Τα Νέα Σεπτέμβριος 2008

- *Χαλάλι του όμως. Γιατί για μένα το κέρδος από το κόψιμο του τσιγάρου δεν έχει να κάνει ούτε με την υγεία, ούτε με τα δόντια που ξαναβρίσκουν το λευκό τους χρώμα, ούτε με τα δάχτυλα που δεν είναι πια κίτρινα, ούτε με τα ρούχα και τα δωμάτια που δεν μυρίζουν. Έχει να κάνει με την απίστευτη και αναζωογονητική αίσθηση της ελευθερίας, όταν δεν είσαι εξαρτημένος από κάτι.*

## Οι μαθητές και μαθήτριες για να ευαισθητοποιηθούν εναντίον του καπνίσματος πρέπει:

- Τα σχολικά προγράμματα αγωγής υγείας για παρέμβαση και ευαισθητοποίηση στο θέμα του καπνίσματος, μπορούν να συνδυασθούν με το μάθημα της φυσικής αγωγής.
- Η ηλικία κατά την οποία τα παιδιά δέχονται τις περισσότερες επιρροές για το κάπνισμα είναι η ηλικία του γυμνασίου και του λυκείου.
- **Να αποκτήσουν γνώσεις ουσιαστικές για τις επιδράσεις του καπνίσματος**
- **Να επηρεασθούν συναισθηματικά**
- **ΔΡΑΜΑΤΙΚΕΣ ΕΠΙΚΛΗΣΕΙΣ**

## Τι πρέπει να γνωρίσουν οι νέοι

- Ο καπνός περιέχει τη νικοτίνη που προκαλεί εθισμό, καθώς επίσης και 400 άλλες χημικές ουσίες, εκ των οποίων 200 δηλητηριώδεις και 50 καρκινογόνες
- Με την εισπνοή του καπνού, η νικοτίνη φτάνει στον εγκέφαλο σε 5 δευτερόλεπτα, όπου στην συνέχεια επιδρά πολλαπλά σε όλο το σώμα.
- Αυξάνει τον καρδιακό παλμό, και το ρυθμό αναπνοής
- Τα αιμοφόρα αγγεία στενεύουν, η περιφερειακή λειτουργία γίνεται πιο αργή, η πίεση αυξάνει.

## Τι πρέπει να γνωρίσουν οι νέοι

- Στη συνέχεια αισθήματα έντασης και κόπωσης ανακουφίζονται.
- Μετά από λίγα λεπτά τα αισθήματα αυτά φεύγουν και μια ανάκληση επέρχεται. Το άτομο νοιώθει θλίψη, ή μελαγχολία, και ερεθισμό και νοιώθει την πίεση να καπνίσει ξανά.
- Το κάπνισμα, είναι μια από τις πιο δυνατές συνήθειες που προκαλούν εθισμό.

## Τι πρέπει να γνωρίσουν οι νέοι

- Η νικοτίνη πλασματικά φαίνεται να ενεργεί ως ηρεμιστικό, ενώ ενεργεί ως διεγερτικό.
- Ανάλογα με την κατάσταση του ατόμου.
- Μπορεί να επηρεάσει τα κύματα άλφα του εγκεφάλου και να ενεργοποιήσει την ενδορφίνη, προκαλώντας χαλάρωση.
- Ως διεγερτικό, ή ως ηρεμιστικό εξαρτάται από τη δόση, το μεταβολισμό του ατόμου, το στρες, και την ώρα της ημέρας. Συνήθως λειτουργεί ως διεγερτικό το πρωί και ως ηρεμιστικό το απόγευμα.
- **ΣΕ ΚΑΘΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ Η ΑΣΚΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΡΥΘΜΙΣΤΗΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ**

## Τι πρέπει να γνωρίσουν οι νέοι

- Ο καπνός από την καύτρα του τσιγάρου είναι πιο επικίνδυνος από τον καπνό που εισπνέει ο καπνιστής γιατί έχει μεγαλύτερη συγκέντρωση καρκινογόνων ουσιών κλπ.
- Οι παθητικοί «καπνιστές» κινδυνεύουν να υποφέρουν από σοβαρά προβλήματα υγείας, όπως καρκίνο των πνευμόνων και καρδιοπάθειες.

222 PART 4 Stress, High-Risk Behaviors and Health

Tobacco smoke is comprised of:

(1) cigarette constituents:

- organic matter
- nicotine alkylolids
- alkalines

and

(2) pyrolysis products:

- CO<sub>2</sub>
- CO
- tar

Smoke production by pyrolysis (1600-1800° F)

Air dilution and cooling via porous paper

Filter traps some particulates

Side stream smoke

M.S. smoke

To lungs where absorption occurs

Absorption factors

- Inhalation amount
- Inhalation depth
- Inhalation duration
- pH of smoke
- Absorption characteristics of individual constituents

## Τι πρέπει να γνωρίσουν οι νέοι

- Υπάρχει η τάση για όσους καπνίζουν, να καταναλώνουν οινόπνευματώδη, ή να είναι επιρρεπείς για μαριχουάνα, ή άλλα ναρκωτικά.
- Οι αιτίες δεν είναι ξεκαθαρισμένες, αλλά αυτοί που δεν καπνίζουν έχουν καλύτερη κατανόηση των κινδύνων από την υγεία, έχουν μεγαλύτερη αυτο-εκτίμηση, καλύτερη υποστήριξη από την οικογένεια, και έχουν μάθει να λένε «όχι» στην πίεση και στα δέλεαρ των καπνιστών.
- Από έρευνες οι χρήστες σκληρών ναρκωτικών ουσιών, υπήρξαν πριν σε ποσοστό 70% καπνιστές.

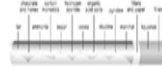
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ  
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ  
ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ

ΔΕΝ ΚΑΤΙΝΙΣΩ  
ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ

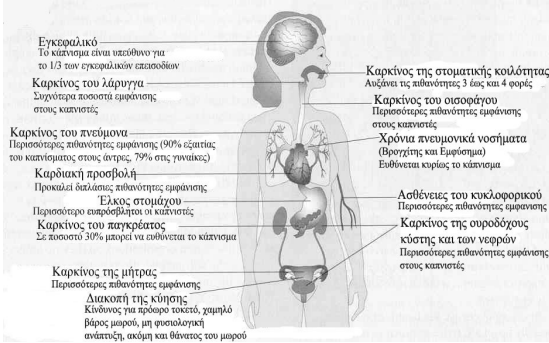
ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ ΤΗΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ Η ΤΩΝ ΑΓΓΛΙΚΩΝ.

[http://www.bupa.co.uk/health\\_information/asp/healthy\\_living/lifestyle/smoking/](http://www.bupa.co.uk/health_information/asp/healthy_living/lifestyle/smoking/)  
Και δείτε τι περιέχει το τσιγάρο αναλυτικά κάνοντας κλικ στην εικόνα του τσιγάρου (πλαίσιο:  
«your relationship with cigarettes»).



Οι επιδράσεις του καπνίσματος στην υγεία.



**Προσοχή!!!** Το ΟΧΙ δεν πρέπει να λέγεται ως δικαιολογία.  
Πρέπει να λέγεται με βεβαιότητα και αυτοπεποίθηση.  
Αυτός που λέει το ΟΧΙ είναι ο εξυπνός και ο σωστός, έχει περισσότερη εσωτερική δύναμη, και όχι αυτός που καπνίζει.  
Αυτός που καπνίζει κάνει λάθος, είναι ο πιο ευάλωτος, έχει λιγότερη εσωτερική δύναμη.  
Αυτός που λέει ΟΧΙ πρέπει να δείχνει σίγουρος και ότι αυτός είναι ο δυνατός και ο σωστός.  
Να είναι περήφανος για την επιλογή του και να δείχνει ότι δεν κάνει αυτό που επιβάλλει η μόδα.  
Η στάση αυτή φέρνει σε αμηχανία αυτόν που συστήνει ή προσφέρει το τσιγάρο.

**Σέβας για άφηση**  
Όχι ευχαριστώ, δεν καπνίζω.  
Όχι, θα με ριζώ άσχημα.  
Δε θα φέρει στους φίλους μου.  
Με κάνει να βήχω.  
Με κοροϊφεί, όταν παίζω μπάσκετ.  
Θέλω να είμαι υπεύθυνος για την υγεία μου.

Τώρα χωριστείτε σε ζευγάρια και επιλέξτε ένα όχι σε τα παραπάνω μέρη και εξασκηθείτε στο να λέτε όχι σε μια από αυτές τις καταστάσεις (να το κάνετε να φωνάει με μορφή θεατρικού ρόλου).  
Προσπαθήστε αυτό το πνεύμα να φαίνεται στους διαλόγους σας.  
Μετά από λίγο αλλάξτε τους ρόλους.

ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ ΚΑΙ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ  
**ΔΡΑΜΑΤΙΚΕΣ ΕΠΙΚΛΗΣΕΙΣ**

- Το κάπνισμα είναι:
- Είναι το Νο 1 αιτία θανάτων γενικά
- Είναι το Νο 1 αιτία θανάτων από καρκίνο των πνευμόνων
- Είναι το Νο 1 αιτία καρκίνου στις γυναίκες
- Είναι το Νο 1 αιτία καρκίνου του οισοφάγου
- Είναι το Νο 1 αιτία καρκίνου του παγκρέατος
- Αυξάνει τον κίνδυνο καρκίνου της στοματικής κοιλότητας
- Αυξάνει τον κίνδυνο καρκίνου του λάρυγγα
- Αυξάνει τον κίνδυνο καρκίνου του στήθους

ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ ΚΑΙ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ  
**ΔΡΑΜΑΤΙΚΕΣ ΕΠΙΚΛΗΣΕΙΣ**

- Αυξάνει τον κίνδυνο λευχαιμίας
- Αυξάνει τον κίνδυνο καρδιοπαθειών
- Αυξάνει τον κίνδυνο αθηροσκλήρωσης
- Αυξάνει τον κίνδυνο για διαβήτη
- Αυξάνει τον κίνδυνο έλκος στομάχου
- Αυξάνει τον κίνδυνο θανάτου των νεογέννητων και άλλες επιπλοκές κατά την εγκυμοσύνη



ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ ΚΑΙ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

## ΔΡΑΜΑΤΙΚΕΣ ΕΠΙΚΛΗΣΕΙΣ

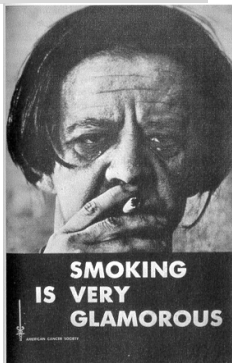
- Κάθε τσιγάρο μειώνει τη ζωή του καπνιστή κατά 1 λεπτό
- Σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση υγείας το τσιγάρο σκοτώνει 6 άτομα κάθε λεπτό, και αυτός ο αριθμός θα τριπλασιασθεί τα επόμενα χρόνια
- Ο κίνδυνος από το κάπνισμα αυξάνει με την ποσότητα κατανάλωσης

## ΑΠΟΜΥΘΟΠΟΙΗΣΗ

- Οι περισσότεροι καπνιστές αρχίζουν πριν την ηλικία των 14 ετών  
Το 90% των καπνιστών αρχίζουν πριν την ηλικία των 19 ετών
- Επηρεάζονται από τους δικούς τους
- Θεωρούν ότι θα γίνουν «κοινωνικά αποδεκτοί»
- Επιθυμούν να γίνουν «μεγάλοι»
- Επιθυμούν να γίνουν «ανεξάρτητοι»
- Επιθυμούν να γίνουν όπως τα πρότυπά τους
- Το βλέπουν ελκυστικό στις διαφημίσεις

## Θέμα για συζήτηση

- <http://www.autonomy.com/smoke.htm>
- <http://www.lungusa.org>
- <http://www.quitnet.org>
- <http://www.ccsa.ca>
- <http://www.cancer.org>
- <http://charlotte.med.nyu.edu/wood/div28.html>
- Οι μαθητές να συγκεντρώσουν υλικό
- Εκδηλώσεις
- Διαγωνισμοί
- Σλόγκαν



## Πως κόβεται το κάπνισμα

- Να θέλεις να το κόψεις (για την υγεία σου, για την οικογένειά σου, για τα λεφτά που ξοδεύεις κλπ.
- Υπενθύμισε στον εαυτό σου κάθε μέρα τους λόγους
- Αποφάσισε πώς θα το κόψεις. Μέσα από συμβουλευτική, μέσα από ένα πρόγραμμα, μαζί με ένα φίλο, απότομα, ή σταδιακά. Το απότομο είναι το καλύτερο.
- Απέφυγε πράγματα που σε υπενθυμίζουν για τσιγάρο. Πακέτα, σταχτοδοχεία, κλπ.
- Χρησιμοποίησε υποκατάστατα. Σνάκς με λίγες θερμίδες, τσιγλες.
- Χρησιμοποίησε τεχνικές απόσπασης της προσοχής. Νέες δραστηριότητες, μη συχνάζεις σε μέρη που άλλοι καπνίζουν.
- Μην ανησυχείς αν θα βάλεις μερικά κιλά. Το κάπνισμα είναι πολύ χειρότερο για την υγεία σου.

## Βάλε τακτική άσκηση στο πρόγραμμά σου

Έρευνα σε θέματα Αγωγής Υγείας



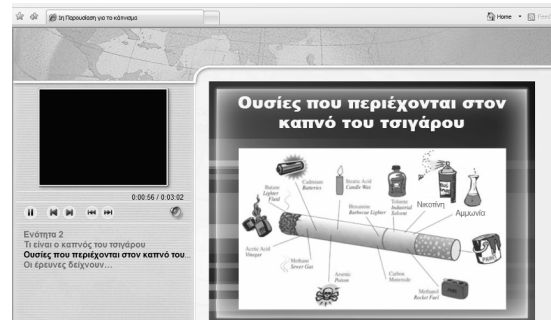
Ένα μάθημα ...



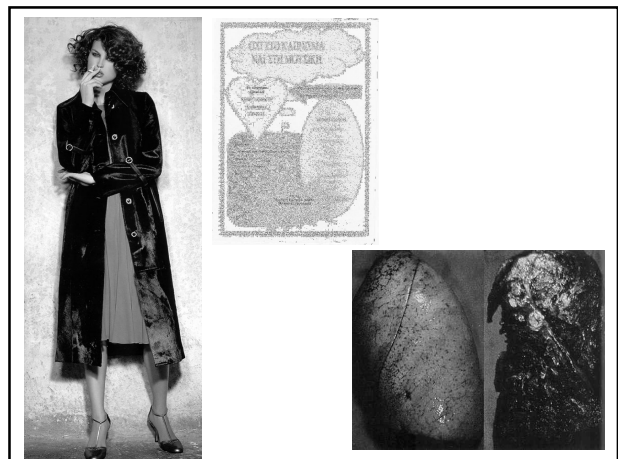
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ – ΤΕΦΑΑ / ΠΘ

Έρευνα σε θέματα Αγωγής Υγείας

Υ Χρήση τεχνολογιών πληροφορικής και επικοινωνίας για νέους τρόπους παρέμβασης



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ – ΤΕΦΑΑ / ΠΘ



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
 ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΤΜΗΜΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ  
 ΑΓΣΤΙΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ  
 ΚΥΚΛΟΦΟΡΟ ΜΥΝΑΜΟΤΕΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ

### Τέρμα το Κάπνισμα και Ωρα για Άσκηση

**10 ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΚΟΨΕΙΣ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ**

ΟΛΟΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΚΟΨΟΥΝ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ.  
ΚΑΙ ΕΣΥ ΜΠΟΡΕΙΣ!

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ  
ΥΓΙΕΙΝΗΣ, ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ  
& ΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ  
Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης  
Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα Ανθρώπινης Ανάπτυξης  
Επένδυση στην Υγεία

- ## Τα 10 βήματα
- 1ο Βήμα – Οι αλήθειες για το κάπνισμα
  - 2ο Βήμα – Σκέψου γιατί καπνίζεις και γιατί θες να το κόψεις.
  - 3ο Βήμα – Πως να το κόψεις.
  - 4ο Βήμα – Προετοιμασία- Λίγο πριν κόψεις το κάπνισμα
  - Όταν εκλιπαρείς για ένα τσιγάρο.
  - 5ο Βήμα – Πως να διευκολύνεις τον εαυτό σου.

- ## Τα 10 βήματα
- 6ο Βήμα – Αμέσως μετά τη διακοπή Τώρα δώσε περισσότερη προσοχή στην άσκηση.
  - 7ο Βήμα – Μια νέα συνήθεια
  - 8ο Βήμα – Βοήθησε το σώμα σου
  - 9ο Βήμα – Αντιμετώπισε τους φόβους και τις αμφιβολίες σου
  - 10ο Βήμα – Μια ζωή χωρίς τσιγάρο

## Τα 10 βήματα

Τι δραστηριότητα επιλέγεις	Ποιος είναι ο στόχος σου	Στόχος δέκατη τρίτη μέρα	Γράψε τι έκανες τη δέκατη τρίτη μέρα	Στόχος δέκατη τέταρτη μέρα	Γράψε τι έκανες τη δέκατη τέταρτη
Περάτημα	χιλιόμετρα				
	ή χρόνος				
Τρέξιμο	Χιλιόμετρα				
	ή χρόνος				
Άσκηση σε γυμναστήριο	χρόνος				
Ομαδικό άθλημα	χρόνος ή ένταση				
Κάτι άλλο					

## Επίλογος

- **Μια μόνιμη πολιτική αγωγής υγείας.**

- Η προβολή της άσκησης και του αθλητικού τρόπου ζωής, οι σχετικές καμπάνιες, η εκπαίδευση και η ενημέρωση σε θέματα άσκησης και υγείας, η προαγωγή παρεμβατικών ή βιομηχανικών προγραμμάτων εναντίον του καπνίσματος.

- <http://www.pe.uth.gr/portal/psych/>

## Όταν κάποιος προσπαθεί να κόψει το κάπνισμα...

- *Τι θα πείτε σε ένα μαθητή που θα θελήσει να κόψει το κάπνισμα Ενημερώστε τον ότι μπορεί στην αρχή, να:*
- έχει άγχος
- πονοκεφάλους
- αλλάζει διάθεση
- γίνεται ευερέθιστος
- δυσκολίες στον ύπνο
- δυσκολίες αυτοσυγκέντρωσης
- τρέμουλο
- αλλαγές στην όρεξη
- τάση για γλυκά

Τι πρέπει να κάνεις για να βοηθήσεις τους μαθητές σου **ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ ΚΑΙ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ**

- Να συμπεριφέρεσαι ανάλογα
- Να μην καπνίζεις πουθενά στο σχολείο, αν κάνεις το λάθος και είσαι καπνιστής ή καπνίστρια
- Να προτρέπεις τους συναδέλφους των άλλων ειδικοτήτων να κάνουν το ίδιο.

## Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες

- Τόσο η θεωρία του Bandura (1986) όσο και το μοντέλο των Σταδίων Αλλαγής από τους Prochaska και DiClemente (1983), έχουν χρησιμοποιηθεί επιτυχμένα σε έρευνες σε άλλους τομείς όπως η υγεία και ο αθλητισμός. Παραμένει όμως άγνωστο πώς μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην προσπάθεια δημιουργίας αποδοτικών προγραμμάτων διακοπής του καπνίσματος και σε συνδυασμό με την άσκηση ως μέρος αυτών των προγραμμάτων.
- Επίσης, οι ερευνητές που ασχολήθηκαν με τη δημιουργία και την εφαρμογή παρεμβατικών προγραμμάτων δηλώνουν αβέβαιο για το ποιο μπορεί να είναι το πιο αποτελεσματικό πρόγραμμα καθώς παραμένουν πολλά ερωτήματα αναπάντητα όπως ποια είναι η ιδανική χρονική διάρκεια μιας παρέμβασης, αν πρέπει να αναπτύσσονται προγράμματα σύμφωνα με τις προσωπικές ανάγκες του ατόμου ή ομοδικά προγράμματα με στόχο ένα μακρότερο αποτέλεσμα και ποια θα πρέπει να είναι η αναλογία ψυχολογικής υποστήριξης και άσκησης. Ειδικά για το τελευταίο οι απόψεις είναι συγκεχυμένες αφού φαίνεται ότι έχει θετικές επιδράσεις στην υγεία και την προσπάθεια αποκοπής από το κάπνισμα, αλλά οι ερευνητικές αδυναμίες δεν αφήνουν να προσδιοριστεί το μέγεθος και η χρησιμότητα αυτής της επίδρασης. Περαιτέρω έρευνα είναι αναγκαία έτσι ώστε να δημιουργηθούν παρεμβάσεις που θα ανταποκρίνονται σε όλους τους πληθυσμούς, θα έχουν πιο συγκεκριμένα χρονικά όρια και σωστή αναλογία άσκησης και ψυχολογικής υποστήριξης.

## Επίλογος

- Γενικότερα είναι σημαντικό να καταλάβουμε πως μπορεί να επιτευχθεί η διακοπή του καπνίσματος με τις λιγότερες ψυχολογικές συνέπειες για τους ανθρώπους. Αυτό μπορεί να γίνει μόνο όταν ο τρόπος που θα επιλέξει να κόψει κάποιος το κάπνισμα θα είναι ιδιαίτερα προσεγμένος, αν όχι ευχάριστος. Η άσκηση είναι ένα μέσο που μπορεί να προσφέρει ικανοποίηση και θετικά συναισθήματα γι' αυτό θα πρέπει να ενταχθεί στη ζωή όλων αυτών που αποφασίζουν να περάσουν από μια τέτοια διαδικασία. Η άσκηση μπορεί να γίνει τρόπος ζωής αρκεί να περάσει στη συνείδηση των καπνιστών ως κάτι θετικό και εφικτό. Ειδικά σχεδιασμένα παρεμβατικά προγράμματα με σωστές διαδικασίες παρότρυνσης, ανάλογες ψυχολογικές τεχνικές παρέμβασης και κατάλληλα προγράμματα άσκησης αξίζει να σχεδιαστούν και να εφαρμοστούν στην κατεύθυνση διακοπής του καπνίσματος.

Διδακτορική εργασία Κοσμίδου Ευδοξία  
Κοσμίδου Ε. & Θεοδωράκης Γ. (2008). Hellenic Journal of Psychology  
Kosmidou, Theodorakis, & Chroni (2008). *Journal of Social, Behavioral, and Health Sciences*, 2, 83-95

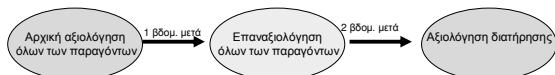
Διερευνήθηκε ποιες αντιδράσεις προκαλούνται σε μαθητές και φοιτητές όταν αυτοί έρχονται σε επαφή με γραπτά μηνύματα κατά του καπνίσματος και υπέρ της άσκησης. Χρησιμοποιήθηκαν η Θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς (με την προσθήκη της αντιλαμβανόμενης ενημέρωσης (διάσπασης των στάσεων)) και το Μοντέλο Πιθανής Επεξεργασίας της θεωρίας Πειθούς.

Επιλέχθηκαν γραπτά μηνύματα καθώς είναι η βασική μορφή μηνύματος η οποία μπορεί να ελεγχθεί.

Σχεδιάστηκαν και εφαρμόστηκαν 5 ανεξάρτητες έρευνες, στις οποίες οι συμμετέχοντες διάβαζαν ένα μήνυμα κατά του καπνίσματος και υπέρ της άσκησης, με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά.

Πειραματική διαδικασία:

Η ομάδα ελέγχου συμπλήρωσε τα ερωτηματολόγια σε κάθε μέτρηση χωρίς να έρχεται σε επαφή με τα μηνύματα



## Το μήνυμα κατά του καπνίσματος...

...περιείχε:

- **ισχυρά** επιχειρήματα για τις συνέπειες του καπνίσματος (βλάβες στον οργανισμό και ασθένειες)
- ή
- **μη ισχυρά** επιχειρήματα (λιγότερο σοβαρές συνέπειες στο σώμα και στο κοντινό περιβάλλον του ατόμου)

- Για τους μαθητές/τριες το μήνυμα με τα μη ισχυρά επιχειρήματα ήταν περισσότερο αποτελεσματικό προς την επιθυμητή κατεύθυνση
- Στους φοιτητές/τριες το μήνυμα με τα ισχυρά επιχειρήματα προκάλεσε περισσότερες σχετικές σκέψεις (οι οποίες σύμφωνα με το Μοντέλο Πιθανής Επεξεργασίας οδηγεί σε αλλαγή στάσεων), όμως και οι δύο τύποι μηνυμάτων προκάλεσαν διαφορές προς την επιθυμητή κατεύθυνση, πιθανά γιατί κάποια άτομα αυτής της ηλικίας είναι περισσότερο κοντά στον τρόπο σκέψης των εφήβων, ενώ κάποια άλλα είναι περισσότερο κοντά στον ενήλικο τρόπο σκέψης.
- Η πειραματική διαδικασία επηρέασε την (αντιλαμβανόμενη) ενημέρωση των ατόμων τόσο της πειραματικής ομάδας όσο και της ομάδας ελέγχου.

Στη συνέχεια στα μηνύματα της προηγούμενης έρευνας προστέθηκε ο παράγοντας «πηγή» («ποιος λέει το μήνυμα»)

- ▣ πηγή εξειδικευμένη στα θέματα κάπνισμα (γιατρός με συγκεκριμένη εξειδίκευση)
- ▣ πηγή χωρίς εξειδίκευση στα συγκεκριμένα θέματα, αλλά και χωρίς κοινά χαρακτηριστικά με τους συμμετέχοντες (σπουδαστής)

Ακολουθήθηκε η ίδια πειραματική διαδικασία, αλλά έγιναν 2 ξεχωριστές έρευνες, μια για τους μαθητές και μια για τους φοιτητές.

## Για τους μαθητές/τριες

- Βελτιώθηκε από μέτρηση σε μέτρηση (για όλες τις ομάδες) η αντιλαμβανόμενη ενημέρωση.
- Υπήρχε διαφοροποίηση στο ποια πηγή αντιλαμβάνονταν τα παιδιά ότι γνώριζε περισσότερα, αλλά και ποια ήταν αξιόπιστη. Ως προς την αξιολόγηση της πηγής η ομάδα με την ισχυρή πηγή και το μη ισχυρό μήνυμα πίστευε ότι η πηγή «γνώριζε πολλά σχετικά με το πώς το κάπνισμα μπορεί να επηρεάσει τα άτομα», αλλά ως πιο αξιόπιστη χαρακτηρίστηκε η μη ισχυρή πηγή με τα ισχυρά επιχειρήματα.
- Η μη ισχυρή πηγή σε συνδυασμό με τα μη ισχυρά επιχειρήματα προκάλεσε περισσότερες επιθυμητές αλλαγές.
- Στους μαθητές/τριες ο παράγοντας πηγή μπορεί να επηρεάσει την αποτελεσματικότητα ενός μηνύματος κατά του καπνίσματος, αλλοιώνοντας την επίδραση των επιχειρημάτων.

## Φοιτητές/τριες

- Δεν παρατηρήθηκαν διαφορές μεταξύ των διαφορετικών πειραματικών ομάδων.
- Οι στάσεις έγιναν περισσότερο αρνητικές στη μέτρηση διατήρησης. Ο συνδυασμός πηγής και επιχειρημάτων κατά του καπνίσματος περιπλέκει περισσότερο την αποτελεσματικότητα των μηνυμάτων και αυτό είναι σύμφωνο με το Μοντέλο Πιθανής Επεξεργασίας (σύμφωνα με το μοντέλο κάποια άτομα μπορούν να βασιστούν στον παράγοντα «πηγή» για να αποφασίσουν αν θα πειστούν ή όχι από το μήνυμα, ενώ κάποια άλλα άτομα μπορούν να βασιστούν στην ποιότητα των επιχειρημάτων).

## Ομότιμη-μη ομότιμη πηγή

Χρησιμοποιήθηκαν ισχυρά επιχειρήματα κατά του καπνίσματος και υπέρ της άσκησης για τους φοιτητές/τριες και μη ισχυρά επιχειρήματα κατά του καπνίσματος και υπέρ της άσκησης για τους μαθητές/τριες.

Ως πηγή των μηνυμάτων χρησιμοποιήθηκε είτε ομότιμο άτομο είτε μη ομότιμο.

Ομότιμη πηγή: χαρακτηρίζεται εκείνη που έχει ίδια χαρακτηριστικά με τον αποδέκτη του μηνύματος (σχεδόν ίδια ηλικιακή ομάδα: μαθητές ή φοιτητές ίδιας ηλικίας την προηγούμενη χρονιά)

Μη ομότιμη πηγή: χαρακτηρίζεται εκείνη η πηγή που διαφέρει από τον αποδέκτη του μηνύματος

### Φοιτητές/τριες

σε αυτήν την ηλικιακή ομάδα ένα γραπτό μήνυμα κατά του καπνίσματος και υπέρ της άσκησης, προκαλεί ανεξάρτητα της πηγής βελτίωση της (αντιλαμβανόμενης) ενημέρωσης, αλλά επίσης προκαλεί μη επιθυμητές αλλαγές προς άλλους παράγοντες, άρα οι πηγές ανάλογων μηνυμάτων θα πρέπει να έχουν άλλα χαρακτηριστικά.

### Μαθητές/τριες

Και τα δύο μηνύματα βελτίωσαν την αντιλαμβανόμενη ενημέρωση, όμως η ομότιμη πηγή βελτίωσε επιπλέον τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο της συμπεριφοράς του καπνίσματος.

## Συμπερασματικά...

Η χρησιμοποίηση γραπτών μηνυμάτων κατά του καπνίσματος και υπέρ της άσκησης μπορεί να είναι αποτελεσματική σε φοιτητές/τριες και σε μαθητές/τριες, αλλά ο σχεδιασμός τους πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικός.

Παρά το γεγονός ότι οι δύο αυτές ηλικιακές ομάδες κατακλύζονται από παντού με «μηνύματα» κατά του καπνίσματος, για να είναι αποτελεσματικά θα πρέπει να είναι διαφορετικά για κάθε ομάδα (ποιότητα επιχειρημάτων, πηγή μηνύματος, κλπ.)

Για σχετικά άρθρα πάνω στο θέμα, βλέπε:

- Θεοδωράκης, Γ., Γιώτη, Γ., Ζουμπάνος, Ν. (2005). Άσκηση και κάπνισμα. Σχέσεις και αλληλεπιδράσεις. *Αναζητήσεις στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό*. <http://www.hape.gr/emag/content.asp>.
- Θεοδωράκης, Γ., Χασιάνδρα, Μ. (2005). Άσκηση και κάπνισμα. Έρευνα σε ελληνικό πληθυσμό. *Αναζητήσεις στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό*. <http://www.hape.gr/emag/content.asp>.

Πίνακας 2. Τρόποι υιοθέτησης υγιεινών συμπεριφορών με βάση την κοινωνική γνωστική θεωρία I.

Στοιχείο κοινωνικού της παρέμβασης	ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ 1 Κάπνισμα Τι λέμε, τι προστελούμε	ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ 2 Υγιεινή διατροφή Τι λέμε, τι προστελούμε
Αλλαγή περιβάλλοντος	Να αποφεύγονται χώροι όπου τα άτομα συνηθίζουν να καπνίζουν.	Δεν πλησιάζουμε σε μέρη που είναι περπατάσιμα, όπως τα σχολεία.
Αλλαγή προσδοκιών	Για να είναι αρεστές στην παλαιά, πρέπει να καπνίζεις. Είναι σφοδρό επιχείρημα αυτό. Μήπως η προσδοκία πρέπει να εκτοκιστεί στην καλή σου υγεία;	Αλλαγή των προσδοκιών στο τι είναι υγιεινό και τι είναι άνοστο. Ψωμίμας τρώεις είναι οι υγιεινές τροφές.
Προβολή προστύπων	Σχολιασμός και κριτική των διάσημων προσωπίων που ακολουθούν αναγνώσιμα συμπεριφορές. Κριτική των ΔΜΕ που τα περιβάλλουν. Προβολή αυτών που ακολουθούν υγιεινές συμπεριφορές.	Τα άτομα που τρέφονται υγιεινά έχουν πιο όμορφο σώμα, είναι πιο υγιή.
Ανάπτυξη αυτο-επιτακτικότητας	Βλέποντας ρεαλιστικούς στόχους. Γνωρίζοντας θετικές συνέπειες. Πειθαίνοντας στον καιρό μιας.	Σηφίτουμε νεκρά πιάτα που είναι το σώμα μου και η υγεία μου ως λίγο καπνό.
Αυτο-παρακολούθηση	Κριτικός ημερολόγιος.	Καταγράφω σε μια λίστα τι έφαγα κάθε μέρα.
Δόσημοση	Γράφω αυτό που θέλω να πετύχω και το κερμάκι πάνω από το κεφάλι μου, για να το διαβάσω κάθε μέρα.	Συζητώ στα τέλος κάθε εβδομάδας με ένα σημαντικό για μένα πρόσωπο αυτό που έγραφα στη λίστα.

Πίνακας 3. Τρόποι υιοθέτησης υγιεινών συμπεριφορών με βάση τη θεωρία της σχεδιασμένης συμπεριφοράς IV.

Στοιχείο κοινωνικού της παρέμβασης	ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ 1 Άσκηση Τι λέμε, τι προστελούμε.	ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ 2 Κάπνισμα στα σπορ Τι λέμε, τι προστελούμε.
Συνασθηματικές	Τόνατε το ρολό της άσκησης στην φυλάξη, σφραγισμένο τσίχλα, τον περσινό του άρτου κ.λπ.	Δοκιμάστε επιτάχως από τους παλιούς στη διαίτη για όποιον κάνει χαλάσι, σπάζει από θανάτους αθλητών.
Γνωστικές	Αλλάξτε τις γνώσεις των παιδιών, τόνωση τα φίλη της άσκησης. Γιατί πρέπει να γυμναζόμαστε μόνοι και όχι αναγκαστικά σε όλα μας τη ζωή.	Γνώσεις για τις παρενέργειες από τη χρήση. Καταγραφή και ενημέρωση για τους κινδύνους από κάθε κατηγορία αναβολικών οιστών.
Οι σημαντικοί άλλοι	Συζητήστε με τους γονείς των παιδιών, τόνωση ότι παρόλο που θα νιώθουν οι γονείς τους από τη συμμετοχή τους στα σπορ, οι φίλοι τους, οι καθηγητές τους, οι φίλοι τους κ.λπ.	Συζητήστε με γονείς και φίλους παιδιών. Οι φίλοι τους με αθλητές ή προπονητές που είναι θετικοί προς το νησί.
Αντιληπτός έλεγχος	Εξήγησε στα παιδιά ότι οι παλιές τους ερωτήσεις από τα ίδια, την πίστη στον καιρό τους και τις δυνατότητες τους. Περιόριστε τα εμπόδια. Αλλάξτε τις ερωτήσεις. Περιλάβατε πολλές δυνατότητες, για να υπάρχει δυνατότητα επίλυσης.	Τόνωση στους αθλητές ότι από τους ίδιους εξαρτάται η αποκαθάρσιμη επίλογό τους και ότι είναι υπεύθυνοι των παιδιών τους. Οι ίδιοι ελέγχουν τη συμπεριφορά τους.
Συμπεριφορές	Αόριτο το θανάτο που περιβάλλει. Βλέπε τα παιδιά να καταγράφουν τις συνήθειές τους, τις ανάγκες των γονιών ή των συμπεριφορών τους και να τις υλοποιούν.	Αόριτο περιβάλλον αθλητών που διακρίνονται και αγωνίζονται τίμια.