

Evangelos C. Karademas

Department of Psychology, University of Crete

Anti-smoking Program for University Students – Information Package


**Based on the use of
social cognitive models:**

← **Raw models**

«Αν δεν υπήρχε νικοτίνη στον
καπνό, τότε οι άνθρωποι θα είχαν
μεγαλύτερη τάση να κάνουν τσι-
γλόφουσες ή να ανάβουν πυρο-
τεχνήματα, παρά να καπνίζουν»

B. Russell

← **Cognitive challenge...**

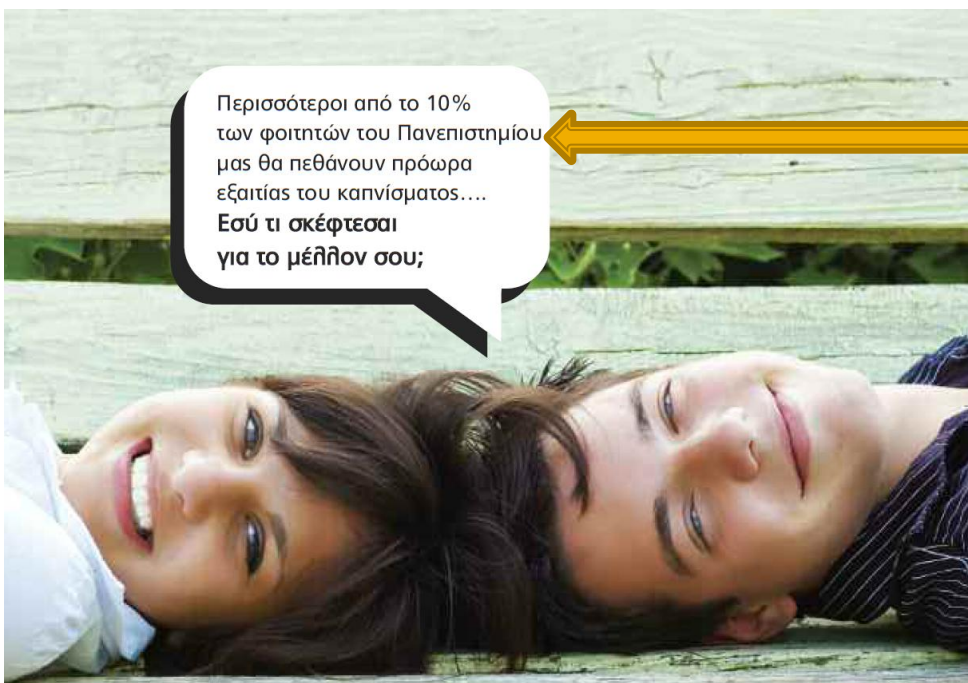


Το κάπνισμα φαίνεται στους
καπνιστές ωραίο και χαλαρωτικό.

Γνωρίζεις όμως ότι περιέχει εκτός
από νικοτίνη, αρσενικό, φορμαλ-
δεΐδη και μόλυβδο;



Cognitive challenge



Περισσότεροι από το 10%
των φοιτητών του Πανεπιστημίου
μας θα πεθάνουν πρόωρα
εξαιτίας του καπνίσματος....
**Εσύ τι σκέφτεσαι
για το μέλλον σου;**

Cognitive challenge



15.000 Έλληνες

πεθαίνουν κάθε χρόνο εξαιτίας
του καπνίσματος...

Μη γίνεις ένα ακόμα στατιστικό
δεδομένο.

Solution/way out



Δωρεάν βοήθεια για τη διακοπή του καπνίσματος μπορείς να βρεις
στο Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών του Πανεπιστημίου μας.

Επίσης, σχετικές πληροφορίες μπορείς να βρεις στην ιστοσελίδα:

www.uoa.gr/skf/kapnisma.html



«Αν δεν υπήρχε νικοτίνη στον καπνό,
τότε οι άνθρωποι θα είχαν μεγαλύ-
τερη τάση να κάνουν
τσιχλόφουσες
ή να ανάβουν πυροτεχνήματα,
παρά να καπνίζουν»

B. Russell

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείς, επίσης, να απευθυνθείς στην ιστοσελίδα

www.uoa.gr/skf/kapnisma.html

**καθώς και στο Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών
του Πανεπιστημίου μας**

■ The Leaflet

Πώς θα σου φαινόταν να ξυπνήσεις αύριο και να μην θέλεις να καπνίσεις; Να μην έχεις την ανάγκη να ανάψεις ένα τσιγάρο; Να μην βήχεις κάθε πρωί και να μην ψάχνεις για ένα τσιγάρο; Και την ίδια στιγμή να νιώθεις φρέσκος και δυνατός;

Η διακοπή του καπνίσματος μπορεί να είναι μια από εκείνες τις εμπειρίες που θα αλλιάξουν τη ζωή σου. Αρκεί να το αποφασίσεις και να προσπαθήσεις σοβαρά.

Σκέψου: τι έχεις να χάσεις, αν κόψεις το κάπνισμα; Πόσα θα κερδίσεις, αν τα καταφέρεις;

Αφιέρωσε λίγο χρόνο να διαβάσεις τα παρακάτω στοιχεία. Αν αποφασίσεις να προσπαθήσεις να κόψεις το κάπνισμα, μπορούμε να σε βοηθήσουμε...

Motivation



Raw model

Μύθοι που σχετίζονται με το κάπνισμα....

«Το κάπνισμα με χαλαρώνει». Αυτό σχετίζεται με την εξάρτηση από την νικοτίνη. Υπάρχουν περισσότεροι και αποτελεσματικότεροι τρόποι για χαλάρωση, όπως η άθληση, μια βόλτα, η καλή παρέα και άλλα.

«Το κάπνισμα είναι επιβαρυντικό για την υγεία, όμως εγώ καπνίζω πολύ λίγο». Απλά, δεν ισχύει. Πολλές έρευνες δείχνουν ότι ακόμα και όσοι καπνίζουν λίγο τσιγάρα διατρέχουν σημαντικότερους κινδύνους.

**Cognitive
challenges**

...και μερικά αναμφισβήτητα δεδομένα:

- Το 40% των ενηλίκων στην Ελλάδα είναι καπνιστές σε καθημερινή βάση.
- Σχεδόν οι μισοί από τους καπνιστές πεθαίνουν από ασθένειες που σχετίζονται με το κάπνισμα. Αν είσαι χρόνιος καπνιστής, υπολογίζεται ότι το προσδόκιμο της ζωής σου είναι κατά 10 χρόνια μικρότερο από όσο ενός μη-καπνιστή.
- Στο κάπνισμα αποδίδεται σχεδόν το 20% των πρόωγων θανάτων στη χώρα μας. Στην Ελλάδα 15,000 άτομα πεθαίνουν κάθε χρόνο εξαιτίας του καπνίσματος.

**Providing information, provoking emotions
and ways out of the negative situation (tension relief)**

Βέβαια, υπάρχουν και καλὰ νέα:

Η διακοπή του καπνίσματος μπορεί να κάνει τη διαφορά όσον αφορά την υγεία και την ποιότητα ζωής. Στην πραγματικότητα, ποτέ δεν είναι αργά (ή πολύ νωρίς) για να κόψει κανείς το κάπνισμα ώστε να ωφεληθεί η υγεία του.

Τι ωφέλειες υπάρχουν από τη διακοπή του καπνίσματος;

Οι ωφέλειες αρχίζουν αμέσως. Επίσης, άμεσα μειώνονται οι κίνδυνοι για μια σοβαρή ασθένεια. Βέβαια, όσο νωρίτερα γίνει η διακοπή του καπνίσματος τόσο το καλύτερο.

Σε κάθε περίπτωση, μετά από:

8 ώρες	Τα επίπεδα νικοτίνης και μονοξειδίου του άνθρακα στο αίμα μειώνονται στο μισό, ενώ τα επίπεδα οξυγόνου επανέρχονται στα φυσιολογικά επίπεδα. Η κυκλοφορία του αίματος βελτιώνεται.
48 ώρες	Η όσφρηση και η γεύση βελτιώνονται.
72 ώρες	Η αναπνοή διευκολύνεται, οι βρόγχοι ηρεμούν και η ενέργεια αυξάνεται.
1 μήνα	Βελτιώνεται η όψη του δέρματος.
3-9 μήνες	Ο βήχας και η δυσκολία στην αναπνοή υποχωρούν και οι πνεύμονες αποδίδουν ως και 10% περισσότερο.
1 έτος	Ο κίνδυνος καρδιακής προσβολής μειώνεται περίπου στο μισό ενός καπνιστή.

**Positive
reinforcement**



Πόσο «εξαρτημένος» είσαι

Συμπλήρωσε την παρακάτω σύντομη κλίμακα για να διαπιστώσεις το βαθμό στον οποίο εξαρτάσαι από το κάπνισμα...

Σημείωσε τον αριθμό της απάντησης
αριστερά της ερώτησης.

_____ Πόσο γρήγορα μετά από το κάπνισμα σου τσιγάρο;

- 0. Μετά από 30 λεπτά
- 1. Μέσα σε 30 λεπτά

Perceived susceptibility
to problem

Perceived seriousness of
consequences of problem

Perceived benefits of
specific action

Perceived barriers to
taking action

Perceived threat

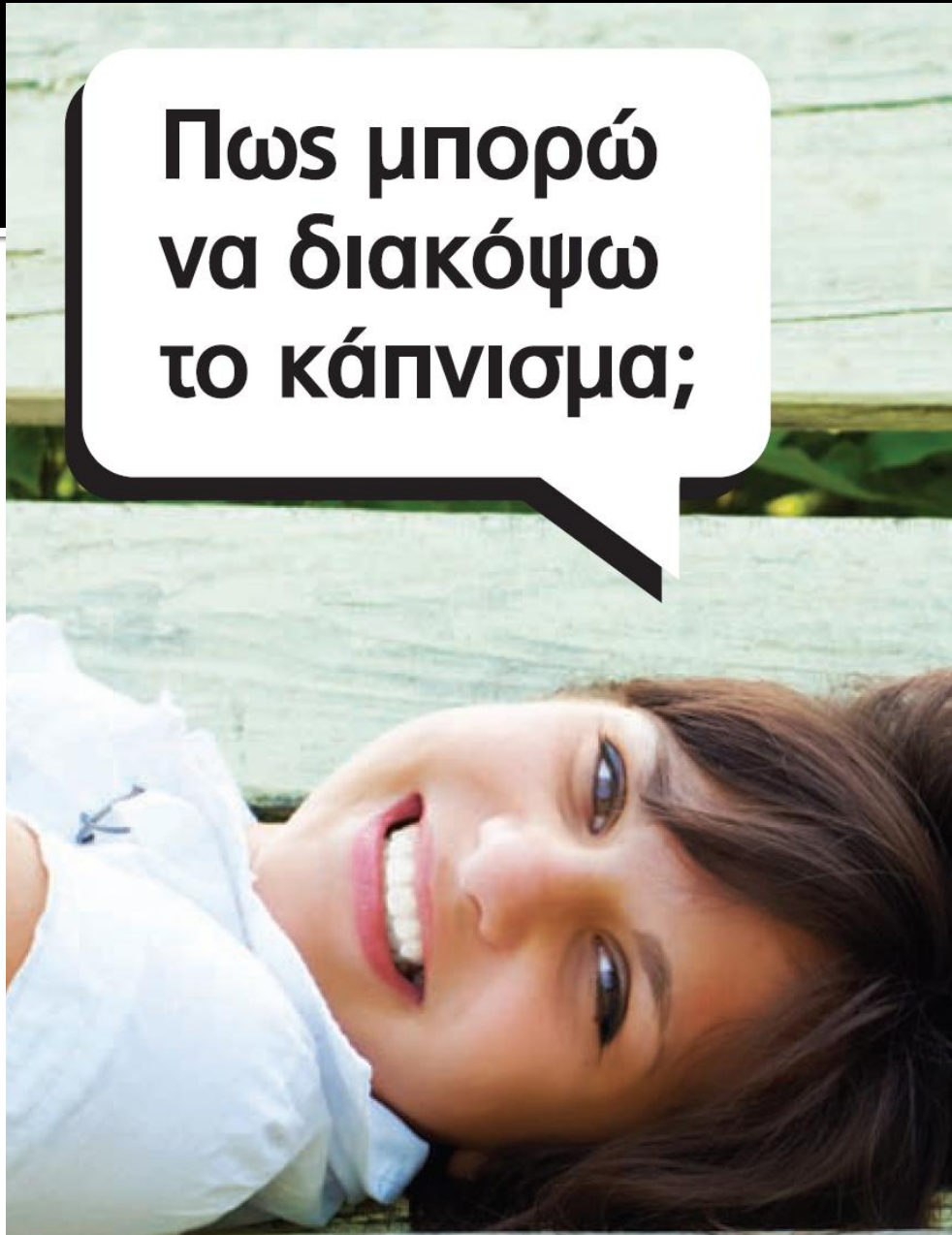
Outcome
expectations

Self efficacy
(Perceived ability
to carry out
recommended
action)

Health Belief Model

**Leaflet, 2nd part:
quitting smoking
guidelines**

**Πως μπορώ
να διακόψω
το κάπνισμα;**



Μερικές...βασικές οδηγίες:

Πολλοί καπνιστές θέλουν να κόψουν το κάπνισμα αλλά δεν είναι βέβαιοι για το πώς να το κάνουν. Εδώ μπορείς να βρεις μερικά βήματα που ίσως βοηθήσουν στην προσπάθειά σου.

1. Αποφάσισε να το κόψεις => *Όρισε μια ημερομηνία διακοπής*



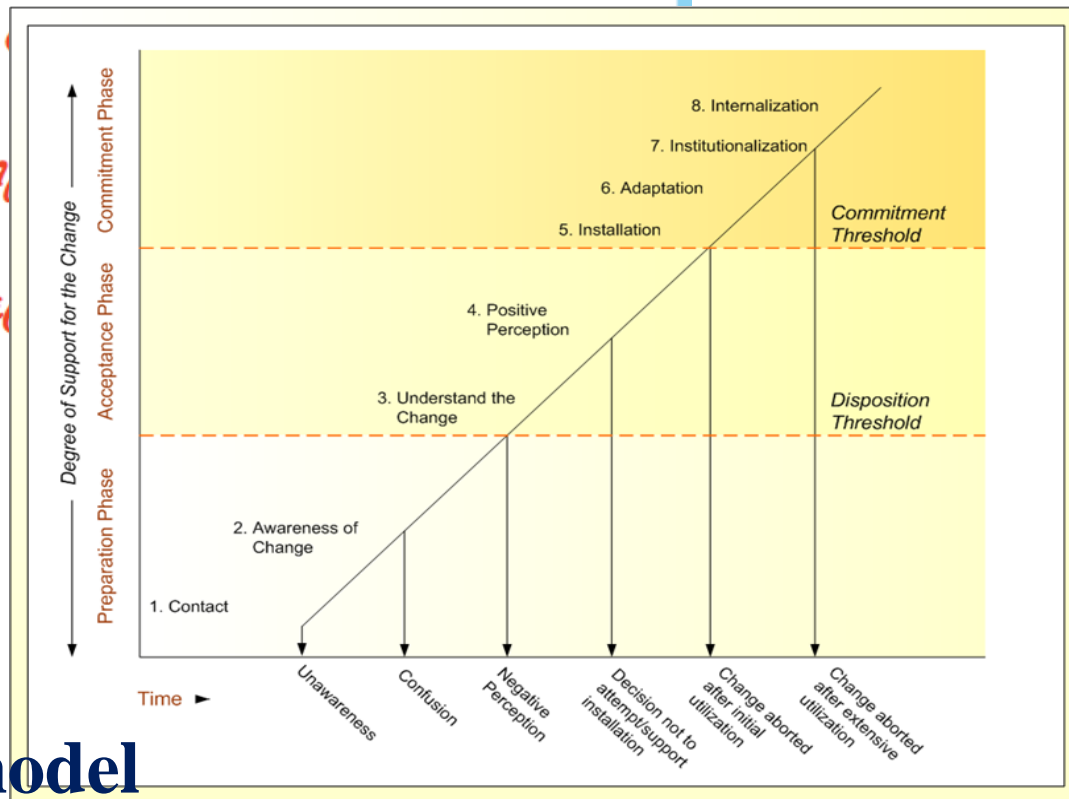
2. Προετοιμάσου => *Κατάστρεψε*



3. Κόγ' το => *Απολούθησε τις οδηγίες*



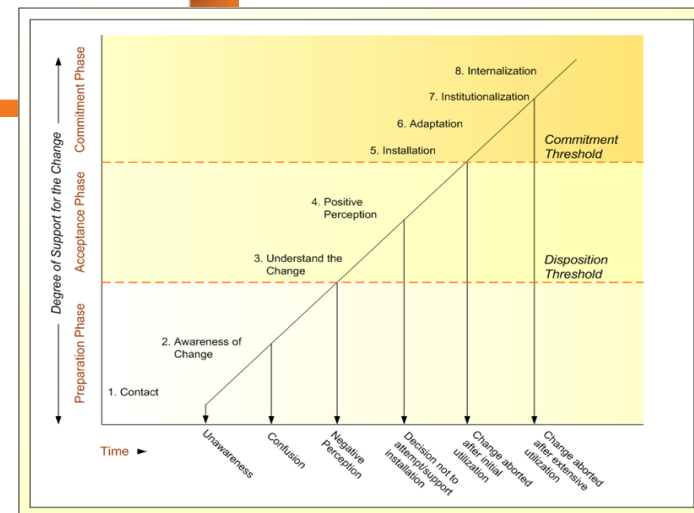
4. Μείνε "άκαπνος" => *Τα κατάφερε*



Trans-theoretical model

1^ο βήμα:

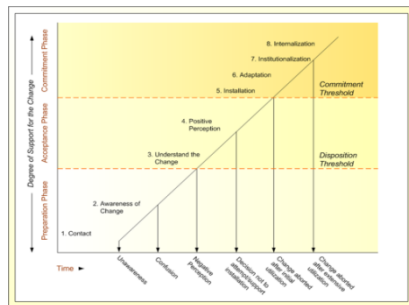
Σκέψου το σοβαρά και προετοιμάσου ψυχικά. Αρκετές φορές είναι δύσκολο και χρειάζεται μεγάλη θέληση, υπομονή και επιμονή για να σταματήσει μια συνήθεια ετών και ειδικά όταν αυτή δημιουργεί και σωματική εξάρτηση (νικοτίνη). Σκέψου όμως τις ωφέλειες από τη διακοπή του καπνίσματος και αντιμετώπισέ το σαν μια σοβαρή πρόκληση. Είναι το πρώτο και εντελώς απαραίτητο βήμα για να συνεχίσεις, αν και φαίνεται πολύ απλό. **Είσαι έτοιμος;**



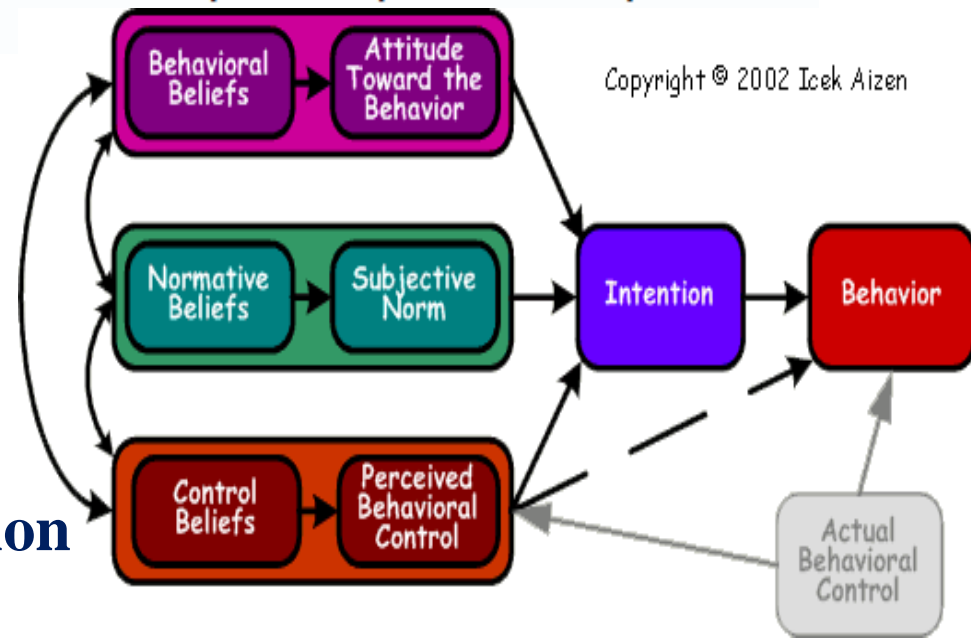
- Σκέψου τι θα κερδίσεις... Φτιάξε μια λίστα με τους λόγους που θέλεις να διακόψεις το κάπνισμα.

- Αναλογίσου τι σε έκανε να αρχίσεις το κάπνισμα... Για να φαίνεσαι μεγαλύτερος και ωριμότερος; Για να φαίνεσαι cool; Σε επηρέασαν φίλοι ή συγγενείς; Για να γίνεις αποδεκτός από κάποιους; Περιέργεια; Κάτι άλλο; Τι από αυτά εξακολουθούν να ισχύουν;

- Κάνε μια λίστα με τους λόγους ή ό,τι σε 'υποχρεώνει' να συνεχίσεις το κάπνισμα. Τώρα, σύγκρινε τη λίστα αυτή με εκείνη που είχες φτιάξει για τα θετικά της διακοπής του καπνίσματος. Φαίνονται οι λόγοι διακοπής του καπνίσματος ισχυρότεροι; Τότε συνεχίσε. Αν όχι, τότε δεν είσαι ίσως ακόμα έτοιμος να κόψεις το κάπνισμα.



Theory of Reasoned Action



2^ο βήμα:

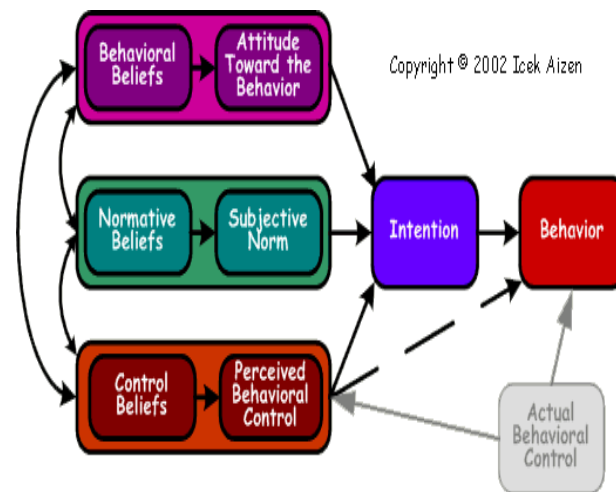
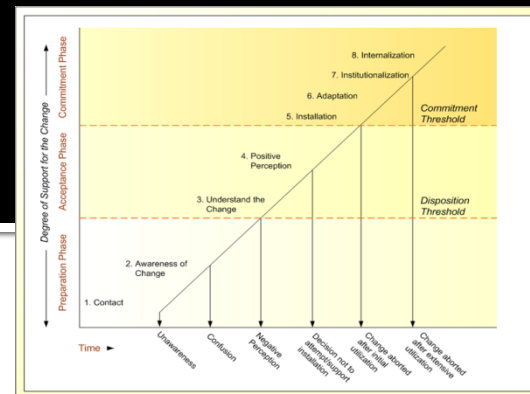
Προτοιμάσου. Το έχεις σκεφτεί αρκετά και είναι πλέον η ώρα να αρχίζεις να προτοιμάζεσαι.

- Όρισε μια ημερομηνία. Διάλεξε μια προσεχή ημέρα που θα σταματήσεις το κάπνισμα (π.χ., την ερχόμενη Κυριακή). Φρόντισε η μέρα αυτή να μην προβλέπεται ιδιαίτερη πεισμένη. Μην κουβαλάς εκείνη την ημέρα μαζί σου τσιγάρα, σπρίττα ή αναπτήρες και μην πεις αηχοόη.

- Αναζήτησε υποστήριξη. Ανάμειξε οικογένεια και φίλους. Αν μένεις μαζί με κάποιον άλλο καπνιστή, θα βοηθήσει πολύ να προσπαθήσετε να κόψετε το κάπνισμα μαζί. Ζήτησε από φίλους, γνωστούς, μέλη οικογένειας που καπνίζουν να μην σε πιέζουν να καπνίσεις. Ζήτησε από όλους να σε συνδράμουν, ενισχύοντάς σε θετικά και επιβραβεύοντάς σε.

- Να θυμίζεις συνεχώς στον εαυτό σου γιατί σταματάς το κάπνισμα.

- Στις πρώτες 'δύσκολες' ημέρες μπορείς να αλλιάξεις τις συνήθειές σου και να αποφύγεις τις καταστάσεις όπου συνήθως καπνίζεις. Μπορείς ακόμα να κρατάς τον εαυτό σου απασχολημένο με κάτι, να παραμένεις σε περιοχές που απαγορεύεται το κάπνισμα, να παίρνεις πολύ φρέσκο αέρα.



Broader socio-cognitive theory

3^ο βήμα:

Ήρθε η ημέρα που έχεις αποφασίσει να κόψεις το κάπνισμα.
Σταμάτησε, λοιπόν, το κάπνισμα.
Ξεκίνησε την προσπάθεια με αισιοδοξία.

- Θυμήσου τι σκέφτηκες στα προηγούμενα βήματα. Συμβουλέψου ξανά το φυλλάδιο αυτό.
- Αν νιώθεις ότι μπορεί να μην τα καταφέρεις, μπορείς πάντα να απευθυνθείς στους ειδικούς που υπάρχουν στο Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών του Πανεπιστημίου μας. Επίσης, σχετικές πληροφορίες μπορείς να βρεις στην ιστοσελίδα: www.uoa.gr/skf/kapnisma.html.
- Οι περισσότεροι νιώθουν δύσκολα τις πρώτες ημέρες και χρειάζεται να προσπαθήσουν πολύ για να μην ξανακαπνίσουν. Συνήθως τα πράγματα βελτιώνονται μετά την 3η ή 4η ημέρα

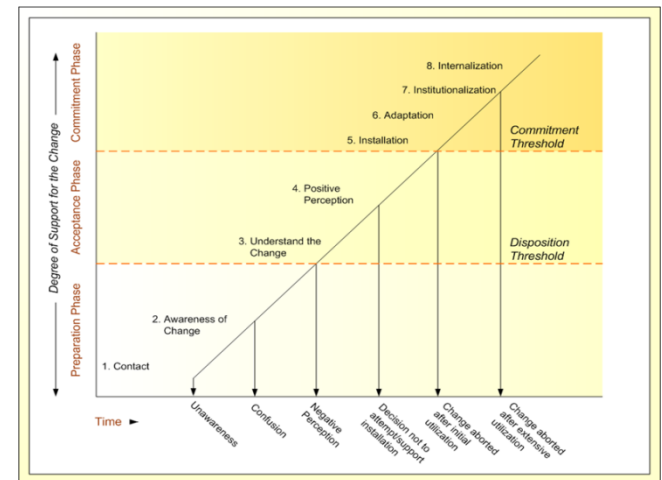


Way-out

4^ο βήμα:

Συνέχισε την προσπάθεια και μείνε μακριά από το κάπνισμα. Αυτό είναι ένα κρίσιμο βήμα: το να μην ξαναρχίσεις το κάπνισμα, δηλαδή, αλλιώς να επιμείνεις. Δεν είναι βέβαια εύκολο, αξίζει όμως τον κόπο. Μην το βάζεις κάτω, λοιπόν.

- Συχνά, η χρήση υποκατάστατων της νικοτίνης (π.χ., μικρά έμπλαστρα, τσιγάρια) μπορούν να σε βοηθήσουν στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων από την απόσυρσή της.
- Βρες ένα προσωρινό υποκατάστατο. Μερικοί βοηθούνται στην προσπάθειά τους να κόψουν το κάπνισμα βρίσκοντας κάτι για να κρατούν "απασχολημένα" τα χέρια τους.
- Αντιμέτωπise τις ανησυχίες για πιθανή αύξηση του βάρους σου. Είναι αλήθεια πως αρκετοί παίρνουν βάρος όταν σταματούν το κάπνισμα. Αυτό οφείλεται στο ότι η νικοτίνη επιδρούσε στην όρεξη και στο μεταβολισμό. Ακόμα όμως και αν πάρεις βάρος, αξίζει τον κόπο η διακοπή του καπνίσματος. Εξάλλου, μπορείς να ελέγξεις το βάρος σου και να αποφύγεις να πάρεις κιλά με το να προετοιμαστείς σχετικά. Για παράδειγμα, άλλαξε κάπως τη διατροφή σου, απόφυγε το αλκοόλ, ασκήσου περισσότερο.



- “Καπ
φορές
καπνισ
παίρνε
στον κ
τηση μ
στο Συ



Help

Θυμήσου ότι πάντα και σε κάθε βήμα μπορείς να ανα-
ζητήσεις επαγγελματική βοήθεια.
Το Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών του
Πανεπιστημίου μας προσφέρει τη βοήθεια αυτή.

- Για περισσότερες πληροφορίες μπορείς, επίσης, να
απευθυνθείς στην ιστοσελίδα
www.uoa.gr/skf/karnisma.html, καθώς και στο Συμ-
βουλευτικό Κέντρο Φοιτητών του Πανεπιστημίου
μας.