

Παθητικό κάπνισμα

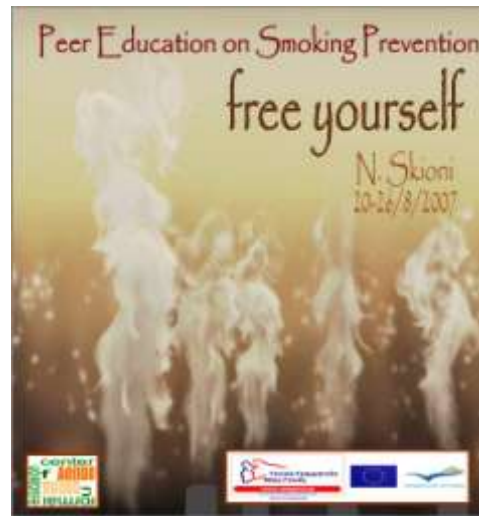


Το παθητικό κάπνισμα είναι η εισπνοή του καπνού από μη καπνιστή. Συγκεκριμένα, ο παθητικός καπνιστής κατά μέσο όρο «καπνίζει» μέχρι και **5 τσιγάρα** την ημέρα σε γραφείο με καπνιστές, **4 τσιγάρα** αν παραμείνει επί 2 ώρες σε καφετέρια και **1 τσιγάρο** αν μείνει 3 ώρες καθισμένος πίσω από καπνιστή σε ανοιχτό χώρο.

Ακόμη, κάθε χρόνο **3.000 άνθρωποι** πεθαίνουν από καρκίνο του πνεύμονα όταν ζουν σε περιβάλλον καπνιστών.

Επιστημονική υπεύθυνη: Κατερίνα Αμούτζια

Επιμέλεια κειμένων: Κατερίνα Γερολύμπου,
Κλινική Δικαστική Ψυχολόγος
Γεωργία Κιζιρίδου, Ψυχολόγος
Πελαγία Μαρτιμιανάκη, Ψυχολόγος
Αναστασία Κουλιακιώτη, Ψυχολόγος
Άννα Μπέη, Ψυχολόγος



Το ΑΕΝΑΟ είναι Μη Κυβερνητική Οργάνωση που έχει σα σκοπό την προώθηση προγραμμάτων που αφορούν τη σωματική και ψυχική υγεία σε πανελλαδικό και διεθνές επίπεδο. Η φιλοσοφία του ΑΕΝΑΟ έγκειται στη βιωματική μάθηση και στην άτυπη εκπαίδευση, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στην ολιστική ανάπτυξη του ατόμου (συναισθηματική, γνωστική και συμπεριφορική).



Τηλέφωνα επικοινωνίας

2310 420489

6947202318

Αδερφών Πούλιου 3, Κηφισιά, Τ.Κ. 54655

Θεσσαλονίκη



Η παρέμβαση «Εκπαίδευση συνομηλίκων στην πρόληψη του καπνίσματος», χρηματοδοτήθηκε από το πρόγραμμα **Youth in Action** (Action 3.1)

Αποσκοπεί στην ευαισθητοποίηση νέων από την Ευρώπη, αναφορικά με τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος, ώστε να λειτουργήσουν ως πολλαπλασιαστές στις χώρες τους.





ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ

**Η ΑΛΗΘΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟ
ΚΑΤΠΝΙΣΜΑ.
ΤΙ ΛΕΝΕ ΟΙ ΑΡΙΘΜΟΙ**

Κάθε μέρα **2000**
έφηβοι γίνονται
καπνιστές.

1 στους 5
μαθητές λέει ότι
κάπνισε το
πρώτο του
τσιγάρο πριν τα
13 χρόνια.

Στη χώρα μας, σύμφωνα με
στοιχεία
του Π.Ο.Υ του 2004, το **13,8%**
των μαθητών Γυμνασίου **12-15**
ετών δήλωσαν ότι καπνίζουν
συστηματικά.

Ανατομία του τσιγάρου



Ο καπνός περιέχει πάνω από 4000 χημικές
ουσίες, οι περισσότερες από τις οποίες είναι
τοξικές (δηλητήρια) και αρκετές (τουλάχιστον
43) έχουν αποδεδειγμένα καρκινογόνο δράση.

Ωστόσο, η ουσία του καπνού που είναι
υπεύθυνη για την παγκόσμια διάδοση της
χρήσης του είναι η νικοτίνη, επειδή προκαλεί
εξάρτηση.

Εξάρτηση ή αλλιώς
εθισμός προκαλείται
από τοκίλες
ψυχοτρόπες ουσίες
που επηρεάζουν το



μυαλό, την κρίση, τη θέληση και τη
συμπεριφορά του χρήστη.

Επιπτώσεις του καπνίσματος

Το τσιγάρο είναι υπεύθυνο για μια σειρά
από σοβαρές αρρώστιες, όπως είναι ο
καρκίνος του πνεύμονα, του λάρυγγα και
του στόματος, το βρογχικό άσθμα,
καρδιοπάθειες, εγκεφαλικό επεισόδιο,
Χρόνια Αναπνευστική Πνευμονοπάθεια..

Επιπροσθέτως, προκαλούνται και
βραχυπρόθεσμες συνέπειες, όπως:

- ✓ Άσχημη μυρωδιά στα ρούχα και τα
μαλλιά
- ✓ Μόνιμο λέκιασμα στα δόντια και στα
δάχτυλα
- ✓ Άσχημη αναπνοή
- ✓ Βήχας
- ✓ Συγκέντρωση πύσσας στους βρόγχους
- ✓ Αφυδάτωση του δέρματος
- ✓ Υπογονιμότητα

Ειδικά για τις γυναίκες που
βρίσκονται σε ενδιαφέρουσα
κινδυνεύουν με:

- ✓ Αποβολή εμβρύου
- ✓ Πρόωρη γέννα
- ✓ Μαθησιακές
δυσκολίες και δυσκολίες
συγκέντρωσης
- ✓ Γενετικές ανωμαλίες



