



ΑΡΧΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ  
ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

## ΑΡΘΡΟ ΜΕ ΑΦΟΡΜΗ ΤΗΝ 31Η ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

### Αναλύοντας τους λόγους που οι νέοι ξεκινούν το κάπνισμα σαν μία μορφή πρόληψης

Διάφορες δράσεις ενημέρωσης και παρέμβασης γίνονται στα σχολεία μας με σκοπό την ευαισθητοποίηση και την διακοπή του καπνίσματος. Πλέον, έχει μπει σε εφαρμογή η πολιτική «Σχολεία χωρίς καπνό», με σκοπό την πρόληψη και την αντιμετώπιση του καπνίσματος, αλλά και την διατήρηση σχολείων απαλλαγμένων από καπνό. Σύμφωνα με τον νόμο του 2017, απαγορεύεται το κάπνισμα σε κλειστούς χώρους, στα σχολεία (σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους) , σε χώρους αναψυχής και σε παιδότοπους για την προστασία των ανθρώπων από τις αρνητικές συνέπειες που επιφέρει το κάπνισμα στην υγεία, κοινωνία, περιβάλλον και οικονομία. Εκτός από την απαγόρευση του καπνίσματος στους χώρους του σχολείου, σαν μία μορφή πρόληψης η οποία φαίνεται να έχει θετική επίδραση στην διακοπή του καπνίσματος, αναρωτηθήκαμε ποτέ για τους λόγους που οι νέοι ξεκινούν το κάπνισμα και πώς αυτοί μπορούν να αξιοποιηθούν ως προς την πρόληψη του; Ας μην ξεχνάμε ότι ένα ποσοστό 80% των έφηβων, θα συνεχίσουν να καπνίζουν και στην ενηλικίωση τους.

Μία από τις ελάχιστες έρευνες που πραγματοποιήθηκαν στον κυπριακό χώρο για το κάπνισμα, καταδεικνύει λόγους-κλειδιά ως προς την έναρξη του καπνίσματος. Σύμφωνα με έρευνα του εργαστηρίου μας (ACThealthy: Εργαστήριο Κλινικής Ψυχολογίας και Ψυχολογίας της Υγείας της Δρ. Μαρίας Καρεκλά στο τμήμα Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Κύπρου), εντοπίζονται συναισθηματικοί, κοινωνικοί, σχολικοί, αλλά και παράγοντες που αφορούν την σύνδεση του καπνίσματος με άλλες ουσίες. Συγκεκριμένα, έφηβοι και νεαροί ενήλικες ερωτήθηκαν για τους λόγους που τους οδήγησαν στην έναρξη του καπνίσματος.

Ο κύριος λόγος για τον οποίο καπνίζουν οι νέοι, ήταν η επιρροή που έχουν οι συνομήλικοι στη ζωή τους και η προτροπή από τις παρέες να δοκιμάσουν το τσιγάρο. Ιδιαίτερα σε πλαίσια διασκέδασης, όπως νυχτερινά κέντρα.

Ένας άλλος λόγος που αναδείχθηκε, είναι ο συνδυασμός του καπνίσματος με άλλες συμπεριφορές, οι οποίες επίσης αποτελούν συνήθεια στην καθημερινότητα των ατόμων. Ως εκ τούτου, φαίνεται ότι η χρήση του καφέ μαζί με το τσιγάρο, είναι ένας δημοφιλής συνδυασμός που τείνουν να κάνουν οι καπνιστές. Ένας άλλος συνδυασμός είναι μαζί με την χρήση αλκοόλ, το οποίο τείνουν να συνδυάζουν οι νέοι με το κάπνισμα, ιδιαίτερα σε πλαίσια διασκέδασης. Αν αναλογιστούμε αυτές τις συνδέσεις, οι οποίες εδραιώνονται στην καθημερινότητα του ατόμου, ενισχύουν συνάμα την δυσκολία που αντιμετωπίζει ο καπνιστής να αντισταθεί, αλλά και να διακόψει το κάπνισμα.

Πολύ συχνό είναι να ακούμε από νεαρούς καπνιστές, ότι το τσιγάρο αποτελεί ένα τρόπο διαχείρισης αρνητικών συναισθημάτων, μία διέξοδο από το άγχος και την λύπη. Η έρευνα ανέδειξε ότι οι νέοι τείνουν να καπνίζουν με την πεποίθηση ότι το κάπνισμα θα τους προσφέρει την ηρεμία που αποζητούν από το άγχος, την ένταση, τον θυμό και την λύπη. Αντικρουόμενο εύρημα το οποίο οι νέοι συνήθως αγνοούν, είναι ότι η δράση της νικοτίνης είναι εκ διαμέτρου αντίθετη, δηλαδή διεγερτική, αυξάνοντας τα επίπεδα άγχους που βιώνουν οι καπνιστές.

Ένας άλλος αξιοσημείωτος παράγοντας, είναι η υπονόμηση της προσπάθειας τους να παραμείνουν μακριά από το κάπνισμα, αλλά και να διακόψουν, από το ίδιο το σχολικό περιβάλλον. Συγκεκριμένα, οι μαθητές απέφευγαν να διακόψουν, υπό τον φόβο της απόρριψης από τους συνομηλίκους και τους φίλους τους, οι οποίοι καπνίζουν. Επίσης μία άλλη θέση των μαθητών, ήταν το γεγονός ότι καλούνται να διακόψουν ενώ οι καθηγητές τους καπνίζουν μέσα στο σχολικό πλαίσιο (πριν την πρόσφατη εφαρμογή της σχετικής νομοθεσίας).

Εν κατακλείδι, κρίνεται απαραίτητο οι πιο πάνω λόγοι, αλλά και πολλοί άλλοι που είναι υπό διερεύνηση, να λαμβάνονται υπόψη και να στοχεύονται μέσα από διάφορα προγράμματα πρόληψης που δύναται να εφαρμοστούν σε ολόκληρο το σχολικό πλαίσιο. Για παράδειγμα, η διεκδικητικότητα και η κριτική σκέψη είναι σημαντικοί παράγοντες, οι οποίοι θα ήταν καλό να κατέχουν κυρίαρχο ρόλο σε προγράμματα που θα εφαρμόζονται από νωρίς στην σχολική ζωή. Ένα άλλο σημείο που αναδύεται μέσα από τους λόγους έναρξης του καπνίσματος, είναι να εκπαιδευτούν και να εφοδιαστούν οι νέοι από νωρίς, με πιο λειτουργικούς τρόπους και συμπεριφορές διαχείρισης συναισθημάτων και γεγονότων που τους προκαλούν πόνο και ένταση, χωρίς να βλάπτουν παράλληλα την υγεία τους. Τέλος, η άγνοια αποτελεί σημείο που ίσως πρέπει να μας θορυβήσει, καθώς οι νέοι τείνουν να καταφεύγουν σε αυτή την συμπεριφορά, χωρίς να γνωρίζουν τις επιπτώσεις, αλλά και τις διαστρεβλώσεις που επικρατούν γύρω από το κάπνισμα.

Αν γνωρίζετε νέους (εφήβους και νεαρούς ενήλικες) καπνιστές, θα μπορούσαν να λάβουν δωρεάν από το εργαστήρι μας παρέμβαση για βοήθεια στη διακοπή καπνίσματος, μέσα από την ιστοσελίδα “flexiquit.com”. Ακόμα και εάν κάποιο άτομο δεν επιθυμεί να διακόψει το κάπνισμα αυτή τη στιγμή, μέσα από το πρόγραμμα αυτό μπορεί να μάθει και να αποκτήσει σημαντικές δεξιότητες που θα το βοηθήσουν στο μέλλον και γενικά στη ζωή του.

Συγγραφή: Άρτεμις Θεοφάνους, Μεταπτυχιακή Φοιτήτρια Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Κύπρου εκ μέρους

Δρ. Μαρία Καρεκλά,

**Μέλος Εθνικής Συμβουλευτικής Επιτροπής για το Κάπνισμα**

**Αρχής Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων Κύπρου**

(Κλινική Ψυχολόγος,

Επίκουρη Καθηγήτρια,

Τμήμα Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Κύπρου)