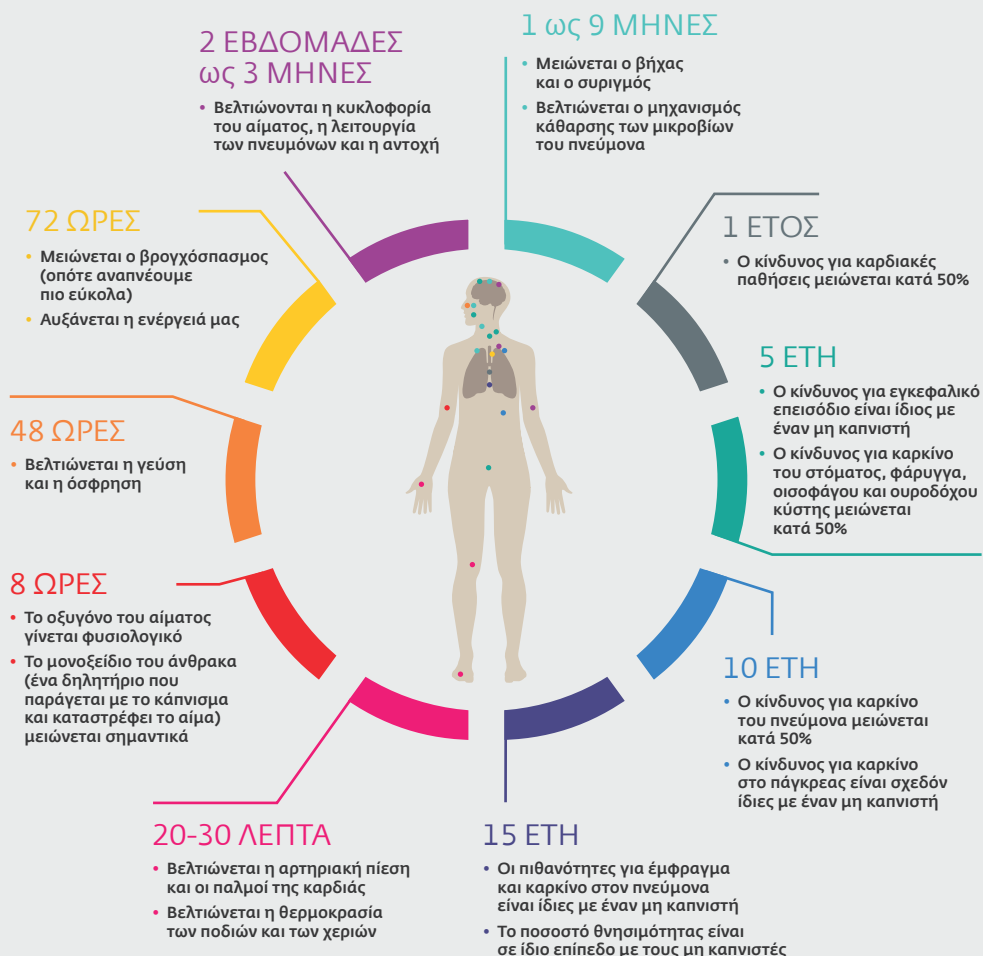


# Εσύ ΑΚΟΜΗ Καπνίζεις;

ΔΕΣ ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ ΜΕΤΑ ΤΟ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΤΣΙΓΑΡΟ



# ΑΝ ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ ΣΚΕΦΤΕΣΑΙ ΝΑ ΔΙΑΚΟΨΕΙΣ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ, ΣΙΓΟΥΡΑ ΕΙΣΑΙ ΣΤΟΝ ΣΩΣΤΟ ΔΡΟΜΟ!

## ΜΥΘΟΣ

## ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

«Τα τσιγάρα με βοηθούν να ηρεμήσω»

Η νικοτίνη είναι διεγερτική και όχι ηρεμιστική ουσία. Αυξάνει τον καρδιακό παλμό και το σωματικό στρες. Η ηρεμία που νομίζεις ότι νιώθεις αφού καπνίσεις οφείλεται στη μείωση των στερητικών συμπτωμάτων της νικοτίνης.

«Το κάπνισμα είναι επιλογή μου»

Δυστυχώς το κάπνισμα δεν αφήνει περιθώριο επιλογής. Η νικοτίνη είναι μια ισχυρότατη ουσία που προκαλεί εξάρτηση. Η εξάρτηση είναι το αντίθετο της ανεξαρτησίας.

«Ξέρω άτομα που κάπνιζαν όλη τους τη ζωή και είναι υγιείς»

Το 50% των καπνιστών θα πεθάνουν από ασθένειες που συνδέονται με το κάπνισμα και μισοί από αυτούς θα πεθάνουν προτού γίνουν 50 ετών. Δεν μπορούμε να γνωρίζουμε σε ποιο ποσοστό ανήκουμε.

«Είναι αδύνατον να σταματήσει κάποιος το τσιγάρο»

Στην τελευταία δεκαετία παρατηρήθηκε μια σταδιακή και σημαντική μείωση των καπνιστών ανά το παγκόσμιο.

«Έχω προσπαθήσει να διακόψω το κάπνισμα και δεν τα κατάφερα»

Η πλειονότητα των καπνιστών (60%) έχει προσπαθήσει να διακόψει το κάπνισμα τουλάχιστον μία φορά. Η διακοπή τού καπνίσματος είναι δύσκολη διαδικασία και χρειάζονται αρκετές προσπάθειες.

## ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΠΡΟΚΑΛΕΙ...

- Καρδιαγγειακές παθήσεις
- Χρόνιες βρογχίτιδες και άλλες ασθένειες των πνευμόνων
- Καρκίνους
- Πνευμονία

# Μην το σκέφτεσαι, αποφάσισέ το!



# ΑΝ ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ ΣΚΕΦΤΕΣΑΙ ΝΑ ΔΙΑΚΟΨΕΙΣ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ, ΣΙΓΟΥΡΑ ΕΙΣΑΙ ΣΤΟΝ ΣΩΣΤΟ ΔΡΟΜΟ!

## ΜΥΘΟΣ

## ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

«Τα τσιγάρα με βοηθούν να ηρεμήσω»

Η νικοτίνη είναι διεγερτική και όχι ηρεμιστική ουσία. Αυξάνει τον καρδιακό παλμό και το σωματικό στρες. Η ηρεμία που νομίζεις ότι νιώθεις αφού καπνίσεις οφείλεται στη μείωση των στερητικών συμπτωμάτων της νικοτίνης.

«Το κάπνισμα είναι επιλογή μου»

Δυστυχώς το κάπνισμα δεν αφήνει περιθώριο επιλογής. Η νικοτίνη είναι μια ισχυρότατη ουσία που προκαλεί εξάρτηση. Η εξάρτηση είναι το αντίθετο της ανεξαρτησίας.

«Ξέρω άτομα που κάπνιζαν όλη τους τη ζωή και είναι υγιείς»

Το 50% των καπνιστών θα πεθάνουν από ασθένειες που συνδέονται με το κάπνισμα και μισοί από αυτούς θα πεθάνουν προτού γίνουν 50 ετών. Δεν μπορούμε να γνωρίζουμε σε ποιο ποσοστό ανήκουμε.

«Είναι αδύνατον να σταματήσει κάποιος το τσιγάρο»

Στην τελευταία δεκαετία παρατηρήθηκε μια σταδιακή και σημαντική μείωση των καπνιστών ανά το παγκόσμιο.

«Έχω προσπαθήσει να διακόψω το κάπνισμα και δεν τα κατάφερα»

Η πλειονότητα των καπνιστών (60%) έχει προσπαθήσει να διακόψει το κάπνισμα τουλάχιστον μία φορά. Η διακοπή τού καπνίσματος είναι δύσκολη διαδικασία και χρειάζονται αρκετές προσπάθειες.

## ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΠΡΟΚΑΛΕΙ...

- Καρδιαγγειακές παθήσεις
- Χρόνιες βρογχίτιδες και άλλες ασθένειες των πνευμόνων
- Καρκίνους
- Πνευμονία

# Μην το σκέφτεσαι, αποφάσισέ το!

