**ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:** Μωυσής Χατζινικόλα

**ΑΕΜ:** 0711044

**ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ: Προστάτεψε τον εαυτό σου .**

**ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:** Σκοπός του προγράμματος « Προστάτεψε τον εαυτό σου » είναι η παρότρυνση των χρηστών να σταματήσουν το κάπνισμα και η ενημέρωση όλων όσο αφορά τα αρνητικά που προκαλεί το κάπνισμα στον οργανισμό και στην ομαλή λειτουργία του.

Το πρόγραμμα αφορά μαθητές Γ’ τάξης Λύκιου.

Επιμέρους στόχοι του προγράμματος είναι οι μαθητές να:

1. Οι μαθητές να μάθουν τις πιο σημαντικές συνέπειες του καπνίσματος.
2. Οι μαθητές να μάθουν πως δημιουργείτε η εξάρτηση στην νικοτίνη και το κάπνισμα.
3. Οι μαθητές να μάθουν την **πορεία τις ανάπτυξης της εξάρτισης.**
4. Οι μαθητές να μάθουν τρόπους αποφυγής του καπνίσματος.
5. Οι μαθητές να μάθουν τρόπους **διακοπής καπνίσματος.**
6. Οι μαθητές να μάθουν **τα οφέλη της διακοπής του καπνίσματος.**

 **ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Η πραγματοποίηση του προγράμματος με θέμα το κάπνισμα, θα στοχεύει να αναδείξει τη σοβαρότητα και τη σημαντικότητα ενός προβλήματος που απασχολεί αρκετούς μαθητές και όχι μόνο. Δίνεται έμφαση στις συνέπιες του και στην κατανόηση των συνεπειών από τους μαθητές ώστε να αλλάξει η άποψη τους . Έχει αποδειχθεί ότι, όπου έχει εφαρμοστεί το συγκεκριμένο θέμα, μέσα από ολοκληρωμένα προγράμματα ενημέρωσης, έχει φέρει πολύ θετικά αποτελέσματα. Σημαντικός στόχος του προγράμματος, επίσης, θα είναι η πρόληψη κατά του καπνίσματος και οι **μέθοδοι διακοπής του καπνίσματος.**  Μέσα από τη πραγματοποίηση του προγράμματος, θα δοθεί η δυνατότητα στους μαθητές να μάθουν τι προκαλεί το κάπνισμα και ποια είναι τα ωφέλει τις διακοπείς του καπνίσματος. Ευελπιστούμε, ότι μέσα από την υλοποίηση του προγράμματος θα συμβάλουμε στην ενημέρωση των μαθητών περί του σοβαρού αυτού θέματος και στην διακοπή του καπνίσματος ή την μη έναρξη του καπνίσματος.

**ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Μετά την εφαρμογή του προγράμματος οι μαθητές:

1. Οι μαθητές θα έχουν μάθει τις πιο σημαντικές συνέπειες του καπνίσματος.
2. Οι μαθητές θα έχουν μάθει πως δημιουργείτε η εξάρτηση στην νικοτίνη και το κάπνισμα.
3. Οι μαθητές θα έχουν μάθει την **πορεία τις ανάπτυξης της εξάρτισης.**
4. Οι μαθητές θα έχουν μάθει τρόπους αποφυγής του καπνίσματος.
5. Οι μαθητές θα έχουν μάθει τρόπους **διακοπής καπνίσματος.**
6. Οι μαθητές θα έχουν μάθει **τα οφέλη της διακοπής του καπνίσματος.**

**Εισαγωγή**

**Κάπνισμα** ονομάζεται η πρακτική της εισπνοής [καπνού](http://el.wikipedia.org/w/index.php?title=%CE%9A%CE%B1%CF%80%CE%BD%CF%8C%CF%82_(%CE%BA%CE%B1%CF%8D%CF%83%CE%B7)&action=edit&redlink=1) προερχόμενου από την καύση φύλλων του φυτού [καπνός](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%B1%CF%80%CE%BD%CF%8C%CF%82_%28%CF%86%CF%85%CF%84%CF%8C%29). Η καύση γίνεται συνήθως σε [τσιγάρο](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A4%CF%83%CE%B9%CE%B3%CE%AC%CF%81%CE%BF),, [πούρο](http://el.wikipedia.org/w/index.php?title=%CE%A0%CE%BF%CF%8D%CF%81%CE%BF&action=edit&redlink=1) ή με άλλο τρόπο. Η πρακτική αυτή ήταν συνήθεια των κατοίκων της [Κεντρικής](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%B5%CE%BD%CF%84%CF%81%CE%B9%CE%BA%CE%AE_%CE%91%CE%BC%CE%B5%CF%81%CE%B9%CE%BA%CE%AE) και [Νότιας Αμερικής](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9D%CF%8C%CF%84%CE%B9%CE%B1_%CE%91%CE%BC%CE%B5%CF%81%CE%B9%CE%BA%CE%AE), πριν ακόμα αυτές ανακαλυφθούν από τους Ευρωπαίους. Η συνήθεια μεταφέρθηκε στην Ευρώπη και την Ασία μετά το [1556](http://el.wikipedia.org/wiki/1556).

Τη δεκαετία του 1920, Γερμανοί επιστήμονες ανακάλυψαν ότι το κάπνισμα είναι βλαβερό για την υγεία, αλλά η παγκόσμια κοινότητα αναγνώρισε το πρόβλημα σταδιακά μόνο μετά το 1950. Στα επόμενα χρόνια, έγινε κατανοητό ότι το κάπνισμα προκαλεί [καρκίνο](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%B1%CF%81%CE%BA%CE%AF%CE%BD%CE%BF%CF%82) ([του πνεύμονα](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%B1%CF%81%CE%BA%CE%AF%CE%BD%CE%BF%CF%82_%CF%84%CE%BF%CF%85_%CF%80%CE%BD%CE%B5%CF%8D%CE%BC%CE%BF%CE%BD%CE%B1) αλλά και άλλες μορφές καρκίνου) καθώς και άλλα προβλήματα υγείας. Τα κράτη έλαβαν μέτρα για το κάπνισμα και ανάλογα με τη χώρα τα μέτρα για τη συνήθεια του καπνίσματος μπορεί να περιλαμβάνουν απαγόρευση της διαφήμισης των προϊόντων καπνού, απαγόρευση του καπνίσματος σε δημόσιους χώρους, προκειμένου να αποφευχθεί το [παθητικό κάπνισμα](http://el.wikipedia.org/w/index.php?title=%CE%A0%CE%B1%CE%B8%CE%B7%CF%84%CE%B9%CE%BA%CF%8C_%CE%BA%CE%AC%CF%80%CE%BD%CE%B9%CF%83%CE%BC%CE%B1&action=edit&redlink=1), υποχρεωτική σήμανση στα προϊόντα καπνού και άλλα**.( άρθρο από την διαδικτυακή σελίδα βικιπαιδία )**

**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

**Μάθημα 1**

**Οι πιο σημαντικές συνέπειες του καπνίσματος είναι:**

* Καρκίνος του πνεύμονα ( Ευθύνεται για το 90% των θανάτων λόγω καρκίνου του πνεύμονα! )
* Καρκίνος της στοματικής κοιλότητας (τοπική εμφάνιση καρκίνου – μια από τις πιο καταστρεπτικές συνέπειες του καπνίσματος)
* Καρκίνος του λάρυγγα (τοπική εμφάνιση καρκίνου – μια από τις πιο καταστρεπτικές συνέπειες του καπνίσματος)
* Καρκίνος του οισοφάγου (τοπική εμφάνιση καρκίνου – μια από τις πιο καταστρεπτικές συνέπειες του καπνίσματος)
* Καρκίνος ουροδόχου κύστης (50% των ασθενών με καρκίνο της ουροδόχου κύστης, είναι ή ήταν καπνιστές!)
* Καρδιακές παθήσεις (άλλη μια από τις πιο επικίνδυνες συνέπειες του καπνίσματος)
* Μείωση της καλής χοληστερίνης με συνέπεια να αυξάνεται ο κίνδυνος αρτηριοσκλήρυνσης.
* Εμφύσημα

**Λιγότερο επικίνδυνες (αλλά πιο συχνά εμφανιζόμενες) συνέπειες του καπνίσματος είναι:**

* Διατάραξη της όρασης (νικοτινική αμβλυωπία – μια από τις πιο επικίνδυνες επιπτώσεις του καπνίσματος στην όρασή σας)
* Φαρυγγίτιδα (Μια από τις πιο συχνές επιπτώσεις του καπνίσματος – εμφανίζεται συχνά και σε νέα άτομα)
* Αλλοίωση της γεύσης, της ακοής και της όσφρησης
* Μείωση της αντοχής (Μια από τις πιο γνωστές επιπτώσεις του καπνίσματος)
* Τρεμούλιασμα των άκρων
* Ίλιγγος
* Νευραλγίες
* Εγκεφαλική υπεραιμία με βάρος και ζάλη
* Παλμούς
* Πόνους στομάχου και εντέρων – δυσκοιλιότητα (Πρόκειται για μια από τις επιπτώσεις του καπνίσματος που εμφανίζεται περισσότερο σε νέους καπνιστές)
* Τοπικός ερεθισμός στα χείλη, στο στόμα και στη γλώσσα

**Μάθημα 2 :**

**Η εξάρτηση στην νικοτίνη και το κάπνισμα**

Η νικοτίνη είναι ελαφρά διεγερτική ουσία, χωρίς καμιά ιατρική ή θεραπευτική χρήση, που προκαλεί μικρού βαθμού ταχυκαρδία, αύξηση της πίεσης και αναπνοής και κινητική δραστηριοποίηση.

Η Νικοτίνη απομονώνεται από διάφορα είδη του φυτού καπνός( Nicotiana tabacum. Nicotiana rustica, Nicotiana persica). Τα φύλλα του φυτού περιέχουν 0.6-0,9% νικοτίνη.

Με συνεχές κάπνισμα η νικοτίνη και τα άλλα συστατικά του εισπνεόμενου καπνού, όπως η πίσσα και το μονοξείδιο του άνθρακα, επηρεάζουν άμεσα το καρδιαγγειακό και το βρογχοπνευμονικό σύστημα.

Οι βιομηχανίες του καπνού, παρόλο που υποχρεώθηκαν να βάζουν την ανακοίνωση του Υπουργείου Υγείας στις διαφημίσεις και στα πακέτα τσιγάρου για τις πιθανότητες βλαβερής επίδρασης στην υγεία λόγω του καπνίσματος μέχρι σήμερα δεν έχουν παραδεχτεί επίσημα τις επιπτώσεις αυτές.

**Και εάν μπορούν να αρνηθούν και να αμφισβητήσουν την βλαβερή επίδραση του καπνίσματος στον ανθρώπινο οργανισμό και ιδιαίτερα στην ανάπτυξη του καρκίνου του πνεύμονα, ένα πράγμα όμως δεν μπορούν να αμφισβητήσουν - την κύρια αιτία που τόσοι καπνιστές συνεχίζουν να είναι πελάτες τους - την εξάρτηση της νικοτίνης.**
Η εξάρτηση είναι εκείνη η κατάσταση κατα την οποία ο οργανισμός συνηθίζει σε μια ουσία και δεν μπορεί να λειτουργήσει κανονικά αν δεν υπάρχει η ουσία αυτή στο αίμα του ανθρώπου.
Η εξάρτηση μπορεί να είναι σωματική ή ψυχολογική.
Για σωματική εξάρτηση μιλούμε όταν μετά το σταμάτημα της ουσίας παρουσιάζονται μια σειρά απο σωματικά στερητικά προβλήματα- πόνοι σε διάφορα σημεία του σώματος, τρεμούλιασμα, δυσκοιλιότητες, πονοκέφαλοι, διαταραχές στον ύπνο, πτώση της αρτηριακής πίεσης και καρδιακού ρυθμού και άλλα.
Στον χρόνιο καπνιστή η Ψυχολογική εξάρτηση είναι πολύ πιο εμφανής.
Το άτομο πολύ δύσκολα σταματά μια τέτοια συνήθεια. Μια παροδική έλλειψη τσιγάρων, ή μόνο η σκέψη πως δεν υπάρχει το επόμενο τσιγάρο, ή η παραμονή σε χώρο όπου δεν επιτρέπεται το κάπνισμα προκαλεί δυστροπία, παθολογικό άγχος, εκνευρισμό και ισχυρό πόθο για `` ένα `` τσιγάρο και ελαφρύ αίσθημα ταλαιπωρίας απο το οποίο κανείς ανακουφίζεται μόλις μπορέσει να ανάψει ένα τσιγάρο.

**Σε σχέση με άλλα φάρμακα και ουσίες η Νικοτίνη προκαλεί ελαφριά μέχρι μέτρια σωματική εξάρτηση αλλά προκαλεί πολύ ισχυρή ψυχολογική εξάρτηση.**
Και είναι πράγματι πολύ δύσκολο κάποιος να απελευθερωθεί απο την ψυχική του εξάρτηση. Πολλοί γιατροί έχουν συναντήσει ασθενείς ύστερα απο έμφραγμα μυοκαρδίου ή εγχειρήσεις στεφανιαίας τύπου `μπάι-ππας` ή ακόμη και ακρωτηριασμένους στα άκρα εξαιτίας κάποιας περιφερικής αγγειακής αρρώστειας, που προκλήθηκε απο το κάπνισμα, οι οποίοι λόγω της ψυχικής τους εξάρτησης συνεχίζουν να καπνίζουν το ένα τσιγάρο πάνω στο άλλο. Οι ίδιοι υποφέρουν, νοιώθουν δυστυχισμένοι και αγωνίζονται αλλά συνεχίζουν να εξυπηρετούν την εξάρτηση τους. ( **έρευνα από κλινική βερεσείε 2008** )

**Μάθημα 3 :**

**Η ΠΟΡΕΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ**

 Η πορεία προς την εξάρτηση είναι μια μακρόχρονη διαδικασία και εξαρτάται απο μια σειρά ατομικούς, βιολογικούς, ψυχολογικούς και κοινωνικούς παράγοντες.
Οι διάφορες έρευνες που έγιναν στον τομέα αυτό διακρίνουν τέσσερα κρίσιμα στάδια μέσα απο τα οποία το κάπνισμα εξελίσσεται σε καθημερινή συμπεριφορά και εξάρτηση :

**α) Προετοιμασία**

Στο στάδιο αυτό οι έφηβοι ανακαλύπτουν τα λειτουργικά και τελετουργικά στοιχεία που εντάσσουν το κάπνισμα στην καθημερινότητα τους, παρατηρώντας τους γονείς, φίλους ή άλλα σημαντικά πρόσωπα που καπνίζουν.

 **β) Μύηση και πειραματισμός**

Στο στάδιο αυτό το κάπνισμα προκαλεί μεν στην αρχή αηδία, βήχα και κάψιμο στον λαιμό αλλά παρατηρείται και ταυτόχρονη ψυχολογική ικανοποίηση απο το γεγονός ότι ο νέος κάνει κάτι που κάνει η παρέα του ή που κάνουν οι λίγοι. Αυτό του ικανοποιεί άλλες ψυχολογικές ανάγκες, τονώνει την αυτοεκτίμηση του και κάποτε τον κάνει να νοιώθει καλύτερα. Ετσι συνεχίζει τον πειραματισμό.

 **γ) Πέρασμα απο την περιστασιακή στη συστηματική χρήση**

Στο στάδιο αυτό αρχίζει να εμπεδώνεται η συνήθεια - τόσο η τελετουργική όσο και η ψυχολογική και σταδιακά δημιουργείται και η ανάγκη βιολογικής εξασφάλισης του επόμενου τσιγάρου.

**δ) Τελική φάση, συστηματικής χρήσης, κατάχρησης και εξάρτησης.**

Εδώ η χρήση γίνεται πιο συστηματική - αυξάνεται συνεχώς ο αριθμός των τσιγάρων που καταναλώνονται κάθε μέρα και η μη εξασφάλιση της ``δόσης`` αρχίζει να προκαλεί σωματικά και ψυχολογικά προβλήματα ως έκφραση των στερητικών συμπτωμάτων, όπως αναφέρθηκαν πιο πάνω. Στο στάδιο αυτό η διακοπή του καπνίσματος είναι πολύ πιο δύσκολη διότι η εξάρτηση έχει ισχυροποιηθεί και παγιωθεί απο πολλούς και σύνθετους βιολογικούς και ψυχοκοινωνικούς παράγοντες.

**Μάθημα 4 :**

**Πρόληψη κατά του καπνίσματος:**

 Στα πλαίσια της προαγωγής της υγείας, τα προληπτικά μέτρα έχουν ως στόχο τόσο την έγκαιρη και έγκυρη ενημέρωση του κόσμου, όσο και την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, της κριτικής στάσης απέναντι στην πληροφόρηση, της διεκδίκησης σε θέματα δημόσιας υγείας, και ταυτόχρονα του σεβασμού της γνώμης των άλλων. Οι πρώτες προληπτικές μέθοδοι που χρησιμοποιήθηκαν αφορούσαν την παροχή πληροφοριών για τους κινδύνους του καπνίσματος είτε μέσω των μέσων μαζικής ενημέρωσης είτε μέσω συνεδρίων και ερευνητικών μελετών για την ψυχική υγεία. Ωστόσο, τα αποτελέσματα αυτών των προληπτικών προσπαθειών έδειξαν ότι η απλή ενημέρωση του κόσμου δεν αρκεί για να πείσει τον καπνιστή να σταματήσει να προβαίνει σε αυτή τη συμπεριφορά. Στην πορεία, τα προληπτικά μέτρα άρχισαν να βασίζονται σε έρευνες γύρω από τη μελέτη των ψυχοκοινωνικών παραγόντων που συμβάλουν στο κάπνισμα, σε μια ευρύτερη προσπάθεια να διδαχθούν οι καταναλωτές - και κυρίως τα νέα παιδιά - τον τρόπο που πρέπει να αντιμετωπίζουν και να ενισχύουν τις άμυνες τους στα διαφημιστικά προϊόντα, αλλά και στις πιέσεις των συνομηλίκων τους.

Τα σύγχρονα προληπτικά μέτρα απευθύνονται σε τρεις τομείς πρόληψης: την πρωτογενή, τη δευτερογενή και την τριτογενή. Η πρωτογενής πρόληψη αναφέρεται στην έγκυρη και έγκαιρη ενημέρωση των μη καπνιστών ( και κυρίως των εφήβων) για την αποτροπή τους από το κάπνισμα και για την αλλαγή των στάσεών τους απέναντι σε αυτό, ενώ η δευτερογενής πρόληψη αναφέρεται στη μείωση ή την διακοπή του καπνίσματος των καπνιστών. Η τριτογενής πρόληψη απευθύνεται στους συστηματικούς ή εξαρτημένους χρήστες του καπνού, καθώς παράλληλα με τη θεραπεία και ψυχοκοινωνική αποκατάσταση που χρειάζεται σε αυτές τις περιπτώσεις, γίνεται και επιπλέον παρέμβαση για την αποφυγή υποτροπής. Στα πλαίσια αυτά, σε αρκετούς χώρους ψυχικής υγείας υπάρχουν ενημερωτικά φυλλάδια για τις συνέπειες του καπνίσματος, οδηγοί διακοπής του, αφίσες με αντικαπνιστικά μηνύματα, καθώς και ενημερωτικές εκπομπές στα μέσα μαζικής ενημέρωσης για την πολιτική των καπνοβιομηχανιών και τις επιπτώσεις του καπνίσματος.

Η Ευρωπαϊκή Ένωση στα πλαίσια του προγράμματός της για τη δημόσια υγεία (2008 - 2013) περιλαμβάνει πληροφορίες και δράσεις αναφορικά με την πολιτική για τον έλεγχο του καπνίσματος, οι οποίες παρέχονται μέσω του δικτυακού τόπου "HELP - Για μια ζωή χωρίς τσιγάρο". Με τον τρόπο αυτό βοηθά τους ανθρώπους που θέλουν να κόψουν το κάπνισμα και παρέχει συμβουλές για τους κινδύνους του καπνίσματος μέσω υποδείξεων, σχετικών ταινιών, ενημερώσεων για τις εκδηλώσεις που λαμβάνουν χώρα

κοντά στην περιοχή του ενδιαφερόμενου, και ειδικών υπηρεσιών προβάλλοντας ενημερωτικά βίντεο σε διάφορους δικτυακούς τόπους.

Αναμφισβήτητα, οι καπνιστές κατά τη διάρκεια διακοπής του καπνίσματος οφείλουν να λαμβάνουν τη στήριξη από το οικογενειακό και φιλικό τους περιβάλλον, το γιατρό τους, ή ακόμα και ένα άτομο που θα απαντήσει σε τηλεφωνική γραμμή του καπνού, οι οποίοι θα πρέπει να είναι εξίσου καλά ενημερωμένοι. Ωστόσο, τα προληπτικά μέτρα που λαμβάνουν χώρα στην Ελλάδα, δυστυχώς κρίνονται ελλιπή συγκριτικά με άλλες χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης, και για το σκοπό αυτό μελλοντικά συνίσταται να στραφεί εντονότερα το ενδιαφέρον των ειδικών ψυχικής υγείας προς τον τομέα αυτό. ( άρθρο από σεμινάριο προαγωγής υγείας ευρωπαϊκού πανεπιστημίου Κύπρου )

**Μάθημα 5 :**

**Τρόποι διακοπής καπνίσματος.**

Το κάπνισμα αποτελεί πάγιο θέμα συζήτησης σε όλα τα Εθνικά ή Διεθνή Ιατρικά Συνέδρια.

Όμως, κανένα συνέδριο δεν ασχολήθηκε ιδιαίτερα και επίμονα με τις μεθόδους (φαρμακευτικές και μη φαρμακευτικές) που βοηθούν στη διακοπή του καπνίσματος. Σε κάθε εκδήλωση κατά του καπνίσματος πρέπει να αναφέρονται και οι τρόποι διακοπής του.

Μια «εύκολη» λύση: προσπάθησε μόνος! Καλά, εντάξει. Μα αν μπορούσα δεν θα είχα ανάγκη από ιδιαίτερες συστάσεις. Με τις σημερινές συνθήκες ζωής, που να βρεθεί η δύναμη, το κουράγιο για να ξεκόψει ένας από μια μακρόχρονη συνήθεια και εξάρτηση;

Στην Ελλάδα εκτιμάται ότι τα 2/3 (70%) των καπνιστών θέλουν να διακόψουν το κάπνισμα. Αναφορικά με τα ποσοστά επιτυχίας, μόνο το 2,5 % των καπνιστών καταφέρνουν από μόνοι τους να κόψουν το κάπνισμα. Αντίθετα, οι διάφορες μέθοδοι διακοπής του καπνίσματος φαίνεται να είναι αποτελεσματικές στο 20 – 40% των καπνιστών.

**Μέθοδοι διακοπής του καπνίσματος:**

Φαρμακευτικές ουσίες: Τσίχλες και αυτοκόλλητα νικοτίνης, ειδικό υγρό που ξεπλένει το στόμα κ.α. Οι τσίχλες νικοτίνης για παράδειγμα, περιέχουν μια ποσότητα της ουσίας με σκοπό να αντικαταστήσουν τη νικοτίνη που παίρνει ο καπνιστής από το τσιγάρο. Δυστυχώς οι περισσότεροι καπνιστές που τις δοκίμασαν κατέληξαν να χρησιμοποιούν και τις τσίχλες και να καπνίζουν…

Ομοιοπαθητική: Υπάρχουν διάφορες αναφορές, στην ξένη κυρίως βιβλιογραφία, που αναφέρονται στις θετικές επιδράσεις της ομοιοπαθητικής στη διακοπή του καπνίσματος.

Ψυχολογική υποστήριξη: Είναι σημαντικό μέρος όλων των μεθόδων διακοπής του καπνίσματος, όπως συμβαίνει άλλωστε με όλες τις έξεις ( ναρκωτικά, αλκοόλ κ.α.). Στο εξωτερικό υπάρχουν οργανωμένα κέντρα για αυτό το σκοπό, στην Ελλάδα κάτι τέτοιο δεν υπάρχει, αλλά ψυχολογική υποστήριξη πρέπει δίνεται από τον ιατρό που αναλαμβάνει την διακοπή του καπνίσματος, σε συνεργασία με ειδικό ψυχοθεραπευτή.

Βελονισμός: Ο Βελονισμός είναι μία φυσική μέθοδος απεξάρτησης από τη νικοτίνη, ανώδυνη, ακίνδυνη και προσιτή. Με έξι έως δέκα επισκέψεις, ανάλογα με την ιδιοσυγκρασία, την ψυχική και σωματική κατάσταση του ατόμου, το περιβάλλον στο οποίο ζει και εργάζεται, την χρήση ή όχι φαρμάκων κλπ, υπάρχουν πολλές δυνατότητες να απαλλαγεί ο καπνιστής από την εξάρτησή του. Δεν έχουν ιδιαίτερη σημασία τα χρόνια και ο αριθμός των τσιγάρων που καπνίζει. Σημασία έχει να προσπαθήσει όταν αισθανθεί έτοιμος.

**Τα ποσοστά επιτυχίας αναφέρονται από 40-75%.**

Δράση του βελονισμού: Με τις ειδικές τεχνικές του βελονισμού, μεγάλος αριθμός ενδογενών ουσιών μεταφέρονται με την κυκλοφορία του αίματος, με το εγκεφαλονωτιαίο υγρό και με τις νευρικές ίνες σε ειδικά κύτταρα – στόχους στον εγκέφαλο (ενδορφινεργικούς, σεροτονινεργικούς και ντοπαμινεργικούς νευρώνες του εγκεφάλου). Εκεί, οι ουσίες αυτές μιμούνται από τη δράση της νικοτίνης “συμπληρώνοντας” με ενδογενείς ουσίες το κενό που δημιουργείται από την έλλειψη της. Έτσι ο καπνιστής έχει ηπιότερα συμπτώματα του συνδρόμου στέρησης της νικοτίνης.

Πρέπει να τονιστεί ότι ο βελονισμός δεν σταματά εντελώς τις στερητικές κρίσεις του ατόμου, αλλά τις περιορίζει από τις είκοσι που είναι συνήθως καθημερινά, σε τρεις με τέσσερις.

Η δράση του βελονισμού λοιπόν έγκειται στο να μειώσει την ένταση των συμπτωμάτων στέρησης, να ανακουφίσει από την ψυχική πίεση, το άγχος, τη κατάθλιψη, την ένταση και το αίσθημα κενού (έλλειψη) που προκαλείται μετά από τη διακοπή της μακρόχρονης χρήσης μιας εξαρτησιογόνου ουσίας. Πολλές μελέτες που σχετίζονται με απεξάρτηση από ουσίες αναφέρουν ότι ο βελονισμός αυξάνει την ανάγκη για θετική δράση, δημιουργεί ζωτικότητα και ευφορία, βοηθά το μυαλό να σκεφθεί καθαρά και να ελέγξει την επιθυμία. Η δουλειά του βελονισμού είναι να μειώσει στο ελάχιστο την απαιτούμενη για τη διακοπή του καπνίσματος προσπάθεια.

Γενικά όμως όποια μέθοδος απεξάρτησης από το κάπνισμα και να ακολουθηθεί, είναι σημαντικό ο καπνιστής να καταλάβει ότι για να διακόψει το κάπνισμα, θα χρειαστεί και η δική του προσπάθεια και συνεργασία. Καλό είναι λοιπόν να πάρει συνειδητά την απόφασή του, αναλογιζόμενος πάντα ότι κάθε τσιγάρο που καπνίζει είναι και ένα βήμα πιο κοντά στο θάνατο. Ας διαλέξουμε τη ζωή.

**Μάθημα 6 :**

**Τα οφέλη της διακοπής του καπνίσματος**

Διαβάζοντας κανείς τα στοιχεία που παρατέθηκαν προηγουμένως είναι πιθανό να αισθανθεί άσχημα που καπνίζει. Αυτό όμως είναι κάτι το οποίο μπορεί να το αλλάξει, αν πράγματι το θελήσει. Ας αντιμετωπίσει με αισιοδοξία το μέλλον. Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η απόφαση να διακόψει κανείς το κάπνισμα είναι ορθή. Είναι μια επιλογή, ένα προσωπικό στοίχημα, που θα ανακουφίσει πολύπλευρα τον οργανισμό του.

Αν ένας καπνιστής κόψει το κάπνισμα πριν από την ηλικία των 35 -40 χρόνων, αποφεύγει κατά 90% τον κίνδυνο καρκίνου των πνευμόνων ενώ σε οποιαδήποτε ηλικία μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο καρδιοπάθειας. Αν σταματήσει κάποιος το κάπνισμα ακόμη και μετά από έμφραγμα (οξύ ισχαιμικό επεισόδιο) διπλασιάζει το προσδόκιμο επιβίωσης.

Έχει ανακοινωθεί ότι η πιθανότητα εμφράγματος μειώνεται στο μισό ένα χρόνο μετά την διακοπή του καπνίσματος. Θα γλιτώσει επίσης από την κακοσμία του στόματος, τον πονόλαιμο, τους πονοκεφάλους, τον καθημερινό βήχα, τις καούρες του στομάχου, την κόπωση, την καταρροή και τη δύσπνοια κόπωσης. Θα βελτιώσει την όσφρηση, τη γεύση, την απόδοση στην εργασία και τη σεξουαλική του συμπεριφορά (διάθεση και ικανότητα).

Ένα σφαλερό επιχείρημα που επικαλούνται κάποιοι για να μην κόψουν το τσιγάρο είναι και το ότι ο παππούς τους ή ο τάδε γνωστός τους έφθασε 100 χρονών καπνίζοντας. Το επιχείρημα αυτό είναι αβάσιμο αφού ο καθένας γνωρίζει πολλαπλάσια άτομα στο περιβάλλον του που επλήγησαν από θανατηφόρες ή μη παθήσεις που σχετίζονταν με το τσιγάρο. Κανείς δεν αρνείται το γεγονός ότι και ένας καπνιστής μπορεί να φθάσει σε βαθιά γηρατειά έστω και ασθμαίνοντας. Αλλά πόσες είναι οι πιθανότητες και πόσα είναι τα περιστατικά αυτά;

Για να μπει ένας καπνιστής σε διαδικασία διακοπής του καπνίσματος θα πρέπει

α) να νοιώσει μια εσωτερική επιθυμία για την αλλαγή αυτή

 β) να αισθανθεί ότι απειλείται από τη συνήθεια του τσιγάρου τόσο αυτός όσο και οι γύρω του

 γ) να αισθανθεί ότι η απεξάρτηση από τη νικοτίνη θα επιφέρει σημαντικά οφέλη σε αυτόν

 δ) να αισθανθεί ότι είναι ικανός να αντεπεξέλθει στην αλλαγή αυτή.

**ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΝΟΣ Σ.Μ**

Δίνουμε σε κάθε παΐδι ένα φύλο εργασίας στο όποιο ανώνυμα τα παιδιά θα αναφέρουν αν είναι καπνιστές ή όχι. Στην συνέχεια ζητάμε από τα παιδιά πιες συνέπιες προκαλεί το κάπνισμα κατά την δική τους γνώμη επίσης θα ζητήσουμε από τα παιδιά που καπνίζουν να αναφέρουν τους λογούς που καπνίζουν. Στην συνέχεια παρουσιάζουμε το μάθημα το οποίο αναφέρετε στις συνέπιες του καπνίσματος και τέλος θα συζητήσουμε με τα παιδιά την σοβαρότητα των συνεπειών του καπνίσματος.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

* Γίνεται ανάκληση γνώσεων για το κάπνισμα και την εξάρτιση του. Οι μαθητές καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι το κάπνισμα προκαλεί κακό στον χριστεί και στον οργανισμό του.
* Έπειτα δίνεται το πιο κάτω φύλο εργασίας στο κάθε μαθητή ξεχωριστά. Με τις απαντήσεις τον μαθητών ο εκπαιδευτικός μπορεί να αξιολογήσει αν το πρόγραμμα ήταν αποτελεσματικό και αν μεταδόθηκαν στους μαθητές τα σωστά εφόδια για το θέμα αυτό. Ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να τονίσει ότι το φύλο εργασίας αυτό δεν θα βαθμολογηθεί και ότι είναι ανώνυμο.

**ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

Καπνίζεις ;

Συνέπιες του καπνίσματος κατά την γνώμη σας.

Για πιο λόγο καπνίζεις ;

Μέτα από την παρακολούθηση του προγράμματος ποια η γνώμη σου για το κάπνισμα , αν είσαι καπνιστείς θα προσπαθούσες να σταματήσεις το κάπνισμα ;