***Το κάπνισμα σκοτώνει,***

***ας καπνίσουμε!***

 **Τ**ο κάπνισμα αποτελούσε συνήθεια των κατοίκων της κεντρικής και νότιας Αμερικής πολύ πριν Ευρωπαίοι και Ασιάτες το υιοθετήσουν στην καθημερινότητά τους το 1556. Από τη δεκαετία του 1920, ύστερα από έρευνες Γερμανών επιστημών έγινε γνωστή στην ανθρωπότητα η καταστροφική επίδραση του καπνίσματος στην υγεία. Από τότε μέχρι και σήμερα τα κράτη οργανώνουν εκστρατείες προκειμένου να ενημερώσουν διεξοδικά τον κόσμο για τις συνέπειες του στους καπνιστές αλλά λαμβάνουν και μέτρα για να προστατέψουν τους μη καπνιστές.

 Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός πως οι άνθρωποι παραβλέπουν όλες αυτές τις εμπεριστατωμένες επιπτώσεις που προκαλεί το τσιγάρο και συνεχίζουν ακάθεκτοι να το υπηρετούν και ακόμα χειρότερα να το ξεκινούν. Πολλοί υποστηρίζουν πως έχουν απόλυτη συνείδηση της πράξης τους και δηλώνουν εθισμένοι σε αυτό, ανήμποροι να το αλλάξουν.

 Τι γίνεται όμως με όσους επέλεξαν να μην το βάλουν στη ζωή τους; Με όσους το έκοψαν και με πολλή προσπάθεια το απέβαλλαν από μέσα τους; Αλλά πολύ περισσότερο τι γίνεται με τα μικρά παιδιά; Τι ερεθίσματα λαμβάνουν από τους γονείς που καπνίζουν και κατά πόσο αυτοί προστατεύουν και σέβονται ουσιαστικά και έμπρακτα την υγεία των παιδιών τους;

 Σε όλα αυτά τα ερωτήματα θα κληθούμε να απαντήσουμε διεξοδικά αυτές τις μέρες, να ενημερώσουμε εις βάθος γονείς και παιδιά για τις συνέπειες του καπνίσματος και να προσπαθήσουμε μαζί με ειδικά προγράμματα για την διακοπή του.

*Σκοπός και εφαρμογή του προγράμματος*

 Το πρόγραμμα θα εφαρμοστεί σε γονείς και παιδιά του λυκείου και θα αποτελείται από έξι διαλέξεις-μαθήματα στα οποία θα συμμετέχουν όλοι όσοι το επιθυμούν.

Ο καθένας θα μπορεί να εκφράσει ελεύθερα την γνώμη του για τα θέματα που θα αναλυθούν καθώς και να καταθέσει διάφορες ανησυχίες και προβληματισμούς που τον απασχολούν.

 Σκοπός του προγράμματος είναι να ενημερώσει γονείς και μαθητές για τις επιπτώσεις του καπνίσματος στην υγεία και να δώσει διάφορες συμβουλές και λύσεις για την μείωση ή και διακοπή του. Μεγάλη βάση θα δοθεί και στους παθητικούς καπνιστές. Βέβαια είναι απαραίτητο μέσα από το πρόγραμμα γονείς και παιδιά να έρθουν πιο κοντά, να κατανοήσουν ότι το τσιγάρο πολλές φορές είναι μια πράξη ασυνειδησίας και άλλες εθισμού. Να εμβαθύνουν στο εσωτερικό τους εγώ και να ανακαλύψουν για ποιους λόγους το ξεκίνησαν, αν πραγματικά τους αρέσει και αν θέλουν να το συνεχίσουν.

*Η σπουδαιότητα του προγράμματος*

 Στη σημερινή εποχή παρατηρείται μεγάλο χάσμα των μελών μιας οικογένειας στην καθημερινή τους ζωή. Η ραγδαία εξέλιξη της τεχνολογίας τα τελευταία χρόνια, η μεγάλη αύξηση των εργασιακών απαιτήσεων λόγο της επαγγελματικής καταξίωσης ή των οικονομικών προβλημάτων και η επιβαρυμένη ψυχολογική κατάσταση των ενηλίκων εξαιτίας των πιεστικών καταστάσεων που καλούνται διαρκώς να αντιμετωπίζουν συμβάλλουν στην διατήρηση και μεγιστοποίηση της ενδοοικογενειακής κρίσης.

 Οι γονείς βρίσκουν ελάχιστο χρόνο για τα παιδιά τους και πολλές φορές δεν τον αξιοποιούν σωστά. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τα παιδιά από πολύ νωρίς όχι μόνο να συνηθίζουν την απουσία των γονιών τους αλλά και να πορεύονται μόνα τους, ακολουθώντας πιστά μόνο τις δικές τους επιλογές, οι οποίες τις περισσότερες φορές δεν είναι οι σωστές.

 Το κάπνισμα, το ποτό, τα ναρκωτικά είναι μερικά από τα πιο σοβαρά προβλήματα που μπορεί να δημιουργήσει ένας άνθρωπος στον εαυτό του χωρίς την σωστή ενημέρωση και την απουσία στήριξης. Όμως πέρα από αυτά και η διαμόρφωση της ψυχοσύνθεσής του από πολύ νωρίς θα παίξει καθοριστικό ρόλο σε όλη τη διάρκεια της ζωής ενός ατόμου.

 Οι νέοι την περίοδο της εφηβείας τους είναι ψυχολογικά ευάλωτοι και ανίκανοι να προβλέψουν τις επικίνδυνες συνέπειες που μπορεί να φέρει μια επιπόλαια πράξη τους. Σε αυτήν την ευαίσθητη ηλικία καλούνται οι γονείς να είναι κοντά στα παιδιά τους όσο ποτέ άλλοτε και να τα οδηγήσουν προς στις σωστές κατευθύνσεις της ζωής τους. Το πρόγραμμα έχει ως στόχο όχι μόνο την πλήρη ενημέρωση αλλά κυρίως να δημιουργήσει τις βάσεις για μια ανθεκτική και ουσιαστική επικοινωνία γονιών και παιδιών.

 Απαραίτητες προϋποθέσεις για την επίτευξη αυτού του σκοπού είναι η αλήθεια, η αφομοίωση και κατανόηση απόψεων που δεν συμφωνούν με τις δικές μας, η διαλλακτικότητα, η αποβολή εγωιστικών στοιχείων του χαρακτήρα μας και η ουσιαστική συνομιλία με τις κρυμμένες πτυχές του εγώ μας.

***ΤΑ 6 ΜΑΘΗΜΑΤΑ-ΔΙΑΛΕΞΕΙΣ***

* Οι συνέπειες του καπνίσματος στην υγεία των καπνιστών
* Ο παθητικός καπνιστής
* Κάπνισμα και οικογενειακή υγεία
* Συμβουλές διαχείρισης για τους γονείς με παιδιά καπνιστές
* Κάπνισμα και παχυσαρκία
* Τρόποι αντιμετώπισης του καπνίσματος
1. Οι συνέπειες του καπνίσματος στην υγεία των καπνιστών.

Σε αυτή την συγκέντρωση θα παραθέσουμε τις επιπτώσεις του καπνίσματος στον οργανισμό των καπνιστών.

Πιο συγκεκριμένα θα γίνει αναφορά στα διάφορα είδη καρκίνου, στις καρδιακές παθήσεις, στο εμφύσημα, στον αυξημένο κίνδυνο αρτηριοσκλήρυνσης λόγω της μείωσης της καλής χοληστερόλης. Αλλά και σε λιγότερο επικίνδυνες καταστάσεις όπως τη διατάραξη της όρασης, τη μείωση της αντοχής, τους πόνους του στομάχου και των εντέρων, καθώς και για το τρεμούλιασμα των άκρων.

1. Ο παθητικός καπνιστής

Ενημέρωση των γονιών και των παιδιών για τις συνέπειες του καπνίσματος στην υγεία των παθητικών καπνιστών. Θα αναλυθεί πως τα άτομα που δεν καπνίζουν λαμβάνουν τον καπνό και τις καρκινογόνος ουσίες και γιατί επηρεάζεται τόσο ο οργανισμός. Αναφορές στα βασικά νοσήματα που σχετίζονται με το κάπνισμα (διάφοροι τύποι καρκίνου), στην εγκυμοσύνη και τις αποβολές, στα αναπνευστικά νοσήματα, στην χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια, στην εκδήλωση άσθματος, καθώς και σε άμεσες επιδράσεις όπως ο ερεθισμός των ματιών και του αναπνευστικού συστήματος.

1. Κάπνισμα και οικογενειακή υγεία

Σε αυτή τη συγκέντρωση θα εστιάσουμε στο οικογενειακό περιβάλλον του καπνιστή και πιο συγκεκριμένα πως και σε πιο βαθμό επηρεάζονται τα μικρά παιδιά. Μικρή αναφορά στις αρνητικές συνέπειες στην υγεία των παιδιών-παθητικών καπνιστών.

Τρόποι με τους οποίους οι γονείς μπορούν να προστατέψουν τα παιδιά τους από την έκθεσή τους στο δικό τους καπνό. Τρόποι με τους οποίους οι γονείς μπορούν να μιλήσουν ορθολογικά στο παιδί τους και να εξηγήσουν πως το κάπνισμα είναι μια εθιστική διαδικασία που δύσκολα μπορεί να σταματήσει.

1. Συμβουλές διαχείρισης για τους γονείς με παιδιά καπνιστές

Σε αυτό το μάθημα θα δώσουμε συμβουλές στους γονείς σχετικά με το πώς θα διαχειριστούν τα παιδιά τους που καπνίζουν. Ποιος είναι ο κατάλληλος τρόπος να συζητήσουν μαζί τους, τι ακριβώς πρέπει να τους πουν όσο αναφορά το κάπνισμα και ποια είναι η σωστή στιγμή να τους το πουν.

Θα προτρέψουν τους μαθητές να μιλήσουν ανοιχτά γι’ αυτό το θέμα και να αναλύσουμε με τους γονείς τούς τους λόγους για τους οποίους άρχισαν το κάπνισμα, τι πιστεύουν γι’ αυτό και γιατί το συνεχίζουν.

1. Κάπνισμα και παχυσαρκία

Σε αυτή τη διάλεξη θα ακούσουμε αρχικά απόψεις καπνιστών σχετικά με το κάπνισμα και κατά πόσο πιστεύουν ότι θα πάρουν κιλά αν προσπαθήσουν να το κόψουν. Επικρατεί φόβος γι’ αυτό το θέμα; Υπάρχει διαφοροποίηση ανάλογα το φύλο; Αυτές τις απόψεις και ερωτήματα θα κληθούμε να αναλύσουμε και να απαντήσουμε αν όντως η διακοπή

καπνίσματος αυξάνει την επιθυμία για φαγητό, τρόπους αυτοσυγκράτησης και ένα πλάνο αδυνατίσματος.

1. Τρόποι αντιμετώπισης του καπνίσματος

Σε αυτή τη συγκέντρωση θα αναλύσουμε διεξοδικά με ποιους τρόπους μπορεί ένας καπνιστής να διακόψει το κάπνισμα. Αναφορά στο ηλεκτρονικό τσιγάρο και στα διάφορα σκευάσματα που προκαλούν την διακοπή του.

Πρόγραμμα για μείωση του καπνίσματος και διακοπή.

Συμβουλές στους πρώην καπνιστές για να διατηρηθούν στην αποχή και να μη υποκύψουν στον πειρασμό να το ξανά αρχίσουν.

Αναλυτική περιγραφή του 6ου μαθήματος

Ο καπνιστής πρέπει να βρίσκεται σε κατάλληλη ψυχολογική κατάσταση που να του επιτρέπει να κόψει το τσιγάρο κι αυτό γιατί η εξάρτηση απ’ την νικοτίνη θεωρείται ένας νευρολογικός εθισμός.

Πρέπει να υπάρχει απόλυτη αφοσίωση και οργάνωση για να επιτευχθεί ο στόχος αυτός.

Αναπτύξτε την ιδέα ότι κάνετε μια χάρη στον εαυτό σας που δεν καπνίζετε. Πρέπει να σκέφτεστε ότι δεν στερείστε το τσιγάρο αλλά ότι απελευθερωθήκατε ΜΟΝΟΙ ΣΑΣ από αυτό. Κάθε φορά που αρνείστε να καπνίζετε να είστε περήφανοι για τον εαυτό σας. Κάθε μέρα που περνάει χωρίς να καπνίσετε κάντε ένα μικρό, όμορφο δώρο στον εαυτό σας. Τις πρώτες μέρες διακοπής του πρέπει να μάθετε να ελέγχετε τις ανάγκες για να ανάψετε ένα τσιγάρο με διάφορους τρόπους. (μασώντας μια τσίχλα χωρίς ζάχαρη ή τρώγοντας κάποιο ελαφρύ σνακ όπως φρούτα ή κράκερ για παράδειγμα).

 *ΆΣΚΗΣΗ:* Συντάξτε έναν κατάλογο με τους λόγους που θέλετε να εγκαταλείψετε το τσιγάρο. Στη συνέχεια θα διαβάσουμε κάποιους απ’ τους λόγους αυτούς, θα τους συζητήσουμε και θα τους αναλύσουμε.

Αυτό το χαρτάκι θα το κρατήσετε και θα το τοποθετήσετε στην τσέπη ή στην τσάντα που φυλάσσετε τα τσιγάρα σας. Κάθε φορά που θα έχετε έντονη επιθυμία για τσιγάρο βγάλτε το χαρτάκι και διαβάστε το!!!

Για να μην υποκύψετε στον πειρασμό!

* Ασκηθείτε! Η πιο ήπια μορφή άθλησης όπως το περπάτημα όχι μόνο θα σας βοηθήσει να ξεχαστείτε αλλά θα συμβάλλει στον έλεγχο του σωματικού σας βάρους και στην εκτόνωση από το στρες.
* Αποφύγετε τους καφέδες και το οινοπνευματώδη ποτό που κάνουν πιο έντονη την έλλειψη νικοτίνης.
* Αποφύγετε τους χώρους που συχνάζουν καπνιστές.
* Απασχολείστε με κάτι άλλο τα χέρια σας όπως για παράδειγμα ένα κύβο, ένα πλαστικό μπαλάκι ή ένα κομπολόι.
* Πλένετε τα δόντια σας συχνά. Η αίσθηση φρεσκάδας μειώνει την επιθυμία για κάπνισμα.
* Αποφύγετε αγχώδη καταστάσεις.

Το ηλεκτρονικό τσιγάρο

Το ηλεκτρονικό τσιγάρο έχει κάνει πρόσφατα την εμφάνισή του στις ζωές των ανθρώπων και γι’ αυτόν τον λόγο δεν είναι ακόμα δυνατό να εξακριβωθούν μέσα από μακροχρόνιες έρευνες οι επιδράσεις του στην υγεία. Παρ’ όλα αυτά πολλοί είναι αυτοί που το προτιμούν όχι ως ένα φαρμακευτικό προϊόν (το ηλεκτρονικό τσιγάρο δεν σταματάει το κάπνισμα, ούτε θεραπεύει τον καπνιστή), αλλά ως ένα τρόπο να ξεγελούν τον εαυτό τους και να τον επιβαρύνουν σίγουρα λιγότερο.

Το ηλεκτρονικό τσιγάρο περιέχει νικοτίνη περισσότερο από 1.000 φορές μικρότερη από το συμβατικό τσιγάρο. Οι τοξικές ουσίες που περιέχει το τσιγάρο υπάρχουν σε πολύ μεγαλύτερη ποσότητα σε σχέση με το ηλεκτρονικό τσιγάρο.

Συμπερασματικά ας σημειωθεί πως δεν υπάρχει αμφιβολία ότι το ηλεκτρονικό τσιγάρο είναι η καλύτερη λύση ως υποκατάστατο του συμβατικού αφού είναι το λιγότερο βλαπτικό προϊόν.

Δεν μπορώ να το κόψω! Πώς θα το μειώσω;

Βάλτε μικρούς στόχους!

Ξεκινήστε με έναν εβδομαδιαίο προγραμματισμό σχετικά με το πόσα τσιγάρα θα καπνίζεται κάθε μέρα.

Στη συνέχεια κάντε έναν μηνιαίο προγραμματισμό και προσπαθήστε να τον τηρήσετε. Πορευτείτε με αυτόν τον τρόπο για ένα διάστημα και στη συνέχεια αφαιρέστε κι άλλα τσιγάρα από το πρόγραμμα.

Βάλτε ρεαλιστικούς στόχους, ώστε να μην πιέζουν αρκετά τον εαυτό σας. Θα δείτε πως κάθε φορά που τα καταφέρνετε θα έχετε την δύναμη να προσπαθήσετε ακόμα περισσότερο.

Ευχαριστούμε πολύ για την προσοχή σας και ελπίζουμε να σας δώσαμε τα κίνητρα για να προσπαθήσετε.

Ο κάθε άνθρωπος έχει την δύναμη να καταφέρει τα πάντα αν σκεφτεί ότι ΜΠΟΡΕΊ και αν το ΘΈΛΕΙ…

ΚΡΙΤΉΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Φύλλα κριτηρίων με ερωτήσεις σχετικά με:

* Την έγκυρη ενημέρωση για τις επιπτώσεις του καπνίσματος
* Αν ήταν αποτελεσματικός ο τρόπος που αναπτύχθηκαν τα θέματα
* Αν κουράστηκαν, ένιωσαν ότι δεν μπορούν να συνεχίσουν άλλο και ότι το πρόγραμμα δεν θα έχει αποτέλεσμα.
* Τρόποι που θα βελτίωναν κάτι στο πρόγραμμα
* Θέματα που θα ήθελαν να αναπτυχθούν και δεν περιλαμβάνονταν στο πρόγραμμα

 ~ΤΈΛΟΣ~

ΕΡΓΑΣΊΑ ΤΗΣ: ΔΙΒΑΝΕ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

ΈΤΟΣ: 4ο

ΑΕΜ: 0712170