**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**

**Σ.Ε.Φ.Α.Α.**

**ΑΚΑΔΗΜΑΙΚΟ ΕΤΟΣ 2015-2016**

**Ονοματεπώνυμο:** Λουλές Μάριος

**ΑΕΜ**: 0712065

**Θέμα**: Κάπνισα και υγεία σε εφηβική-νεανική ηλικία

Μέσα από ένα ερευνητικό πρόγραμμα έγιναν πολλές μελέτες και επισκέψεις σε σχολεία από διάφορα σημεία της Ελλάδας. Το θέμα του προγράμματος αυτού ήταν το κάπνισμα στην εφηβική ηλικία και η πρόληψη και αντιμετώπιση του φαινομένου αυτού.

Στόχος του ερευνητικού προγράμματος είναι να εντοπίσουμε τα αίτια και τους παράγοντες που οδηγούν τους νέους να καταλήξουν στο δρόμο του καπνίσματος αλλά και να εντοπίσουμε τις όποιες τυχόν γνώσεις έχουν οι νέοι για τους κινδύνους που κρύβει το κάπνισμα.

Σε αυτό το σημείο θα ήθελα να αναφέρω πόσο σημαντική είναι η αγωγή υγείας που λαμβάνει ο νέος από μικρή ηλικία. Το περιβάλλον και η συμπεριφορά παίζουν μεγάλο ρόλο για την υγεία του νέου και ταυτόχρονα αποτελούν την ρίζα των προβλημάτων υγείας αλλά και την λύση τους.

Τέλος , είναι χρήσιμο να αναφέρω πως οι νέοι θα πρέπει να έχουν αποδεκτή ενημέρωση σχετικά με την εξάρτηση από την νικοτίνη και τα αποτελέσματατου καπνίσματος.

Για να βοηθήσουμε τους νέους να καταλάβουν οτιδήποτε αφορά το κάπνισμα , θα πραγματοποιηθούν στο σύνολο 6 συνεδρίες.

**Θέματα συνεδριών**

* Μία πρώτη συνάντηση και ενημέρωση σχετικά με το κάπνισμα
* Παράγοντες που επηρεάζουν και ωθούν τους νέους στο κάπνισμα
* Συνέπειες του καπνίσματος
* Πως η άσκηση βοηθά του νέους μακριά από το κάπνισμα
* Διαφημίσεις και τρόποι προώθησης του τσιγάρου
* Αξιολόγηση και σύνοψη

**1Η Συνεδρία**

Σαν πρώτη συνεδρία , σκοπός είναι να γνωρίσουμε τους νέους και να τους ενημερώσουμε σχετικά με το κάπνισμα. Μέσα από ένα κλίμα επικοινωνίας μεταξύ των ειδικών και των νέων θα εφαρμοστεί ένας τρόπος εποικοδομητικής συνομιλίας.

Μόλις ολοκληρωθεί ο κύκλος ομιλίας θα ακολουθήσει μία μέθοδος αυτοαξιολόγησης. Στην αρχή θα δοθούν στους νέους ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και κάθε μία απάντηση θα περιέχει και έναν βαθμό από δίπλα. Στο τέλος των ερωτήσεων , οι μαθητές θα προσθέσουν τους πόντους και θα αξιολογηθούν κατά πόσο τις εκατό είναι ενήμεροι για το τσιγάρο

Έπειτα , με το τέλος της αυτοαξιολόγησης θα δοθούν σε κάθε νέο από μία λευκή κόλλα χαρτιού. Οι νέοι σε αυτήν την περίπτωση θα έχουν το ελεύθερο από τους ειδικούς να γράψουν οτιδήποτε θεωρούν αναγκαίο για το κάπνισμα και την υγεία.

Σε αυτό το θέμα δεν θα υπάρχει αξιολόγηση , απλά θα δώσουν μία πρώτη άποψη στους ειδικούς σχετικά με την ενημέρωση που έχουν οι νέοι σε ηλικία σχετικά με το κάπνισμα.

**2η Συνεδρία**

Η δεύτερη μέρα της συνάντησης αφορά τους παράγοντες που αφορούν τους παράγοντες που επηρεάζουν και ωθούν τους νέους στο κάπνισμα.

Ισχύουν μία σειρά από σύνθετους και ενδογενείς παράγοντες που ωθούν τους νέους στο να καπνίσουν. Αυτοί περιλαμβάνουν υψηλά επίπεδα κοινωνικής αποδοχής στους χρήστες προιόντων καπνού, έκθεση και αδυναμία αντίδρασης απέναντι στη διαφήμιση, διαθεσιμότητα και εύκολη πρόσβαση, ρόλος προτύπου από τους γονείς και άλλους ενήλικες και κοινωνική πίεση από τις ομάδες.

**Παράγοντες που επηρεάζουν τους νέους**

* Πολύ συχνά το κάπνισα αρχίζει τυχαία. Χωρίς να το πολυσκεφτούν οι νέοι ακολουθούν το ρεύμα.
* Για πολλούς νέους το κάπνισμα σημαίνει να έχουν κάτι να κάνουν.
* Μερικοί νέοι ζητούν το τσιγάρο σαν απόλαυση και να αποφύγουν τα νεύρα τα οποία έχουν.
* Μερικοί νέοι θεωρούν ότι το κάπνισμα τους ενεργοποιεί και ότι τους βοηθάει στην συγκέντρωση.
* Πολλοί νέοι θεωρούν ότι μεγάλωσαν με το κάπνισμα.
* Άλλοι νέοι θεωρούν ότι το κάπνισμα αποτελεί ένα μέσο για να εισχωρήσουν σε κάποιους κύκλους/ομάδες.
* Ορισμένοι νέοι θεωρούν ότι το κάπνισμα τους δίνει κάποιο στυλ. Θεωρούν ότι οι γυναίκες το βρίσκουν ελκυστικό και το έχουν ως έναν νέο τρόπο ζωής.
* Άλλοι θεωρούν ότι το κάπνισμα τους δίνει αυτοπεποίθηση και καπνίζοντας την προβάλλουν.
* Άλλοι πολλοί δοκιμάζουν από περιέργεια.
* Μερικοί νέοι δοκιμάζουν έτσι για αντίδραση στους κανονισμούς.
* Άλλοι νέοι επηρεάζονται από τις διαφημίσεις
* Μερικοί νέοι εθίζονται από την νικοτίνη, η οποία αποτελεί συστατικό του καπνού. Έπειτα είναι δύσκολο να σταματήσουν τον εθισμό της νικοτίνη.
* Το κάπνισμα έχει γίνει συνήθεια για αρκετούς νέους. Άλλοι καπνίζουν στα διαλλείματα και άλλους τους αρέσει μετά το γεύμα. Όταν μια συνήθεια εδραιωθεί είναι δύσκολο να την διακόψεις.

Η Ελλάδα κατέχει μία από τις πρώτες θέσεις στην Ευρώπη σε αριθμό κατανάλωσης τσιγάρων. Επόμενο, λοιπόν, είναι η κακή αυτή έξη να αρχίζει από τα πρώτα εφηβικά χρόνια.

Οι έρευνες έχουν δείξει**:**

 Το 68,4 % των ερωτηθέντων (4.246 μαθητές) απάντησε ότι δεν έχει δοκιμάσει να καπνίσει ούτε ένα τσιγάρο στη ζωή του, ενώ το υπόλοιπο 31,6 % (1.961 μαθητές) απάντησε ότι καπνίζει ευκαιριακά έως συστηματικά.

 Το 66 % των καπνιστών μαθητών δηλώνει ότι θα ήθελε να μην είχε δοκιμάσει ποτέ τσιγάρο και το 83 % αποκαλύπτει ότι κατά καιρούς χει δοκιμάσει να το σταματήσει – για μέσο διάστημα τριών έως πέντε μηνών – χωρίς να έχει καταφέρει να το κόψει οριστικά.



**3η συνεδρία**

Στην Τρίτη μέρα της συνάντησης θα ασχοληθούμε μέσα από διαλέξεις για τις συνέπειες που ακολουθούν από το κάπνισμα.

Εδώ θα παρουσιάσουμε αναλυτικά όλες τις συνέπειες:

**Κάπνισμα και επιπτώσεις στην υγεία**

* Το κάπνισμα έχει 50 τρόπους να επηρεάσει τη ζωή του καπνιστή μέσω κάποιας ασθένειας και περισσότερους από 20 τρόπους για να τον οδηγήσει στο θάνατο.
* Οι μισοί από τους εφήβους κανονικούς καπνιστές, εάν συνεχίσουν το κάπνισμα, θα πεθάνουν από ασθένειες που προκλήθηκαν από αυτό.
* Νοσηρότητα. Πολλές ιατρικές καταστάσεις συνδεόμενες με το κάπνισμα μπορεί να προκαλέσουν χρόνια προβλήματα υγείας.

**Θνησιμότητα**

Ένας στους δύο μακροχρόνιους καπνιστές θα πεθάνει πρόωρα εξ αιτίας του καπνίσματος και οι μισοί από αυτούς σε μέση ηλικία.

* Οι περισσότεροι πεθαίνουν από μία από τις τρεις ασθένειες που συνδέονται με το κάπνισμα, δηλ. τον καρκίνο των πνευμόνων, τη χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια ή κάποια χρόνια καρδιακή πάθηση.

**Κάπνισμα Αναπαραγωγή και Σεξουαλική ζωή**

* Το κάπνισμα μπορεί να επηρεάσει τη γονιμότητα γυναικών και ανδρών, τη σεξουαλική λειτουργία των ανδρών, την υγεία των εγκύων, την υγεία των εμβρύων, των νεογνών και των μικρών παιδιών
* Εκτιμάται ότι η γονιμότητα των γυναικών που καπνίζουν μπορεί να μειωθεί κατά 28% σε σύγκριση με τις μη καπνίστριες.
* Το κάπνισμα αυξάνει τον κίνδυνο ανικανότητας των ανδρών κατά 50%.
* Το κάπνισμα σε συνδυασμό με τη χρήση αντισυλληπτικών χαπιών αυξάνει στο 10πλάσιο τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιοαγγειακών παθήσεων.

**Κάπνισμα και δέρμα**

Το κάπνισμα επιδρά στο δέρμα με δύο τρόπους:

* Το περιβάλλον με καπνό τσιγάρου αφυδατώνει την επιδερμίδα
* Το κάπνισμα μειώνει τη ροή του αίματος προς το δέρμα, περιορίζοντας το οξυγόνο με αποτέλεσμα να του στερεί τις ουσιαστικές θρεπτικές ουσίες. Επίσης επηρεάζει το δέρμα δημιουργώντας ρυτίδες γύρω από τα μάτια και το στόμα και κιτρινίλα στα δάχτυλα, νύχια και δόντια.

**Κάπνισμα και σωματικό βάρος**

Όταν κάποιος διακόψει το κάπνισμα αυξάνει το βάρος του κατά 2 – 3 κιλά. Η ακριβής αιτία του φαινομένου αυτού είναι άγνωστη, αλλά μπορεί εν μέρει να συνδεθεί με το ότι το κάπνισμα αυξάνει το μεταβολισμό. Άλλωστε, η νικοτίνη δρα ως κατασταλτικό της όρεξης.

Οι καπνιστές φαίνεται να εναποθέτουν μεγαλύτερες ποσότητες λίπους στο σώμα τους, γεγονός που οδηγεί σε αυξημένο κίνδυνο για διαβήτη, καρδιοαγγειακά νοσήματα, υπέρταση, προβλήματα χοληδόχου κύστης και καρκίνο της μήτρας .

****

Είναι η επιδημία του 20ου αιώνα που ενώ θα μπορούσε να αποφευχθεί αποδεικνύεται να είναι η αιτία θανάτου αφού σκοτώνει 5 εκατομμύρια ανθρώπους ετησίως.

Η απώλεια του προσδόκιμου ζωής λόγω του τσιγάρου σε έναν καπνιστή μέσης ηλικίας είναι κατά μέσο όρο 22 έτη.

Το 1΄/3 του συνολικού πληθυσμού είναι καπνιστές και ξεκινούν το τσιγάρο από την ηλικία των 15 ετών.



**4η Συνεδρία**

**Έπειτα από τις συνέπειες που προκαλεί το κάπνισμα , στην επόμενη συνάντηση με τους μαθητές θα ασχοληθούμε με το πώς η άσκηση παίζει σημαντικό ρόλο για την αποφυγή του καπνίσματος αλλά και για το πώς η άσκηση βοηθάει έναν καπνιστή.**

**Χωρίς λόγια, το κάπνισμα βλάπτει σοβαρά τον οργανισμό.** Εντούτοις, η συστηματική σωματική δραστηριότητα - στο γυμναστήριο ή στο δρόμο - μειώνει τον κίνδυνο καρκίνου του πνεύμονα ενός καπνιστή, λένε οι επιστήμονες. Μερικοί μάλιστα**, κατατάσσουν τους συστηματικά γυμναζόμενους καπνιστές (μέχρι 10 τσιγάρα την ημέρα), σε πολύ χαμηλότερο επίπεδο ρίσκου για καρδιαγγειακές νόσους**ή καρκινογένεση, σε σχέση με τους μη γυμναζόμενους καπνιστές.

Όλες οι μελέτες που έχουν εξετάσει το κάπνισμα συνδυαστικά με τη γυμναστική, αποδεικνύουν βελτίωση της αναπνευστικής ικανότητας μετά από μια εβδομάδα διακοπής του καπνίσματος.

**5η Συνεδρία**

Ακολούθως, θα ασχοληθούμε με τις διαφημίσεις και τους τρόπους προώθησης των τσιγάρων.

Οι βιομηχανίες προιόντων των τσιγάρων με τον δικό τους ρόλο παίζουν μεγάλη συμβολή στην ώθηση των νέων για κάπνισμα. Με την αρνητική εμφάνιση τους επηρεάζουν πάρα πολύ τους νέους.



Μέσα από μεγάλες αφίσες και εικόνες προσπαθούν να κάνουν ένα καταπληκτικό εφέ προκειμένου να ωθήσουν όλο έναν και περισσότερο να τραβηχτεί προς εκείνη την κατεύθυνση.

Οι καπνοβιομηχανίες προσθέτουν στα τσιγάρα πολλές και διάφορες ουσίες οι οποίες αυξάνουν τον εθισμό ενώ καθιστούν πιο δύσκολη τη διακοπή της βλαβερής συνήθειας του καπνίσματος.

Πρόσθετα στοιχεία διαφήμισης:

\* Τα πρόσθετα αυξάνουν τον εθισμό.

\* Χρησιμοποιούνται για να ενισχύουν τη γεύση του καπνού.

\* Γλυκαντικές ουσίες, όπως η σοκολάτα, κάνουν το κάπνισμα πιο ευχάριστο σε άτομα νεαρής ηλικίας.

\* Η ευγενόλη και η μενθόλη μουδιάζουν τον φάρυγγα και έτσι καλύπτονται οι δυσάρεστες ιδιότητες του καπνίσματος.

\* Πρόσθετα όπως το κακάο διαστέλλουν τους αεραγωγούς και ο καπνός βρίσκει ευκολότερο πέρασμα προς τους πνεύμονες.

**6η Συνεδρία**

Στην τελευταία συνεδρία θα ασχοληθούμε με έναν τρόπο αξιολόγησης και θα κάνουμε μία γενική αναφορά στο κάπνισμα.

Στο τέλος για αξιολόγηση θα δωθεί και πάλι στους νέους ένα ερωτηματολόγιο σχετικά με το αν διαφωνούν ή συμφωνούν με τις ερωτήσεις. Οι ακόλουθες ερωτήσεις είναι:

1. Το κάπνισμα είναι συνήθεια για κάθε άνθρωπο?

2. Βοηθάει το κάπνισμα στην σωστή λειτουργία του οργανισμού?

3. Είναι ελκυστικό το κάπνισμα?

4. Η άσκηση βοηθάει για την αποφυγή του καπνίσματος?

5. Είναι ΄΄μαγκιά΄΄ το κάπνισμα?

6. Υπάρχουν εναλλακτικοί τρόποι για αποφυγή του καπνίσματος εκτός από την άσκηση?

7. Είναι μεγάλο το ποσοστό καπνίσματος στους νέους?

8. Καπνίζουν οι νέοι για να είναι μέλος σε αποδεκτές παρέες?

(Δίπλα από κάθε ερώτηση συμπληρώνων Σ ή Δ (ΣΥΜΦΩΝΩ-ΔΙΑΦΩΝΩ))

Έπειτα μετά την αξιολόγηση του ερωτηματολογίου θα δώσουμε και πάλι λευκή κόλλα σε κάθε μαθητή και θα αναλύσει με δικά του λόγια ότι πιστεύει σχετικά με το κάπνισμα?

ΠΗΓΕΣ

Βιβλίο Προαγωγή Υγείας

http://users.uoa.gr/~nektar/science/environment/metrorama\_smoking\_at\_school.htm

<http://gr.askmen.com/ugeia/1101060/article/sunduazontai-kapnisma-kai-gumnastike>

<http://www.iator.gr/2012/06/21/kapnisma-kai-efiveia/>