



## Κόψιμο του τσιγάρου

### ΟΤΑΝ ΚΟΨΕΤΕ ΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ:

#### Σε 20 λεπτά:

Η πίεση του αίματος και οι σφυγμοί πέφτουν στο κανονικό.  
Η θερμοκρασία των άκρων ανεβαίνει στο κανονικό.

#### Σε 8 ώρες:

Το μονοξείδιο του άνθρακα στο αίμα πέφτει στο κανονικό. Το οξυγόνο ανεβαίνει στα φυσιολογικά επίπεδα.

#### Σε 24 ώρες:

Μειώνεται η πιθανότητα καρδιακής προσβολής.

#### Σε 48 ώρες:

Ενδυναμώνει η γέυση και η όσφρηση.

#### Σε 72 ώρες:

Η αναπνοή αρχίζει να λειτουργεί ομαλότερα. Αυξάνεται η χωρητικότητα των πνευμόνων.

#### Από 2 εβδομάδες έως 3 μήνες:

Η κυκλοφορία του αίματος βελτιώνεται. Το περπάτημα γίνεται ευκολότερο. Η λειτουργία των πνευμόνων αυξάνεται κατά 30%.

#### Από 1 έως 9 μήνες:

Σταματάει ο βήχας και η κούραση. Η αναπνοή διαρκεί περισσότερο. Αρχίζει η ανάπτυξη του ενδοθηλίου των βρόγχων.

#### Μετά από 5 χρόνια:

Ο θάνατος από καρκίνο του πνεύμονα στο μέσο καπνιστή (ένα πακέτο την ημέρα) μειώνεται (κατά 50%) από 137 ανά 100.000 σε 72 ανά 100.000.

#### Μετά από 10 χρόνια:

Οι προκαρκινικές κυψέλες αντικαθίστανται.

Οι πιθανότητες άλλων καρκίνων (στόματος, λάρυγγα, οισοφάγου), κύστεων (νεφρών και παγκρέατος) μειώνονται.



### ΤΙ ΑΚΡΙΒΩΣ ΓΙΝΕΤΑΙ ΜΕΣΑ ΜΑΣ ΟΤΑΝ ΑΝΑΒΟΥΜΕ ΤΣΙΓΑΡΟ - ΓΙΑΤΙ ΜΑΣ "ΑΝΕΒΑΖΕΙ" Η ΝΙΚΟΤΙΝΗ;



"Δούρειος Ίππος" για το τσιγάρο είναι η νικοτίνη, μία ελαιώδης χημική ένωση που περιέχει άζωτο. Αν υποθέσουμε ότι ο καπνιστής τραβάει μόνο μία ρουφηξιά από το τσιγάρο του και στη συνέχεια το σβήνει, ο μηχανισμός που τίθεται σε λειτουργία αμέσως μετά είναι ο εξής: η νικοτίνη που εισπνεύστηκε μπαίνει στην κυκλοφορία του αίματος και φτάνει παντού συμπεριλαμβανομένου του εγκεφάλου.

Στον εγκέφαλο φτάνει μέσα σε 8 έως 18 δευτερόλεπτα. Εκεί διεγείρει τους νευρώνες και αυτομάτως στέλνονται διάφορα μηνύματα στα όργανα του καπνιστή: δίνεται η εντολή να εκκριθεί αδρεναλίνη, "ειδοποιείται" η καρδιά να αρχίσει να χτυπά πιο γρήγορα, τα αγγεία συσπώνται,

απελευθερώνεται γλυκόζη κ.λ.π. Η νικοτίνη σε μικρή ποσότητα διεγείρει, ενώ σε μεγάλη ναρκώνει και προκαλεί το θάνατο.

Η περιεκτικότητα της στο αίμα πέφτει κατά 50% μισή ώρα μετά από μία ρουφηξιά και κατά 75% στα τρία τέταρτα της ώρας. Η δράση των ορμονών που εκκρίθηκαν διαρκεί επίσης περίπου μισή ώρα. Από τη στιγμή που μειώνεται η περιεκτικότητα της νικοτίνης στο αίμα, ο καπνιστής νιώθει την ανάγκη να ανεβάσει εκ νέου τα επίπεδα της, γι' αυτό οι περισσότεροι καπνίζουν περίπου ένα πακέτο την ημέρα - δύο τσιγάρα την ώρα. Στους μανιώδεις καπνιστές η νικοτίνη σωρεύεται στον οργανισμό και "αρκεί" ακόμα και για τις ώρες του ύπνου.



**Επειδή** πάντως, τα επίπεδα μειώνονται πολύ στη διάρκεια της νύχτας, το πρωινό τσιγάρο προκαλεί πάντα μία έντονη ευχαρίστηση - γεγονός που αποδίδεται στο ότι η νικοτίνη προκαλεί την έκκριση της ντοπαμίνης, μίας ουσίας που μοιάζει με ορμόνη, αλλά είναι νευροδιαβιβαστής.

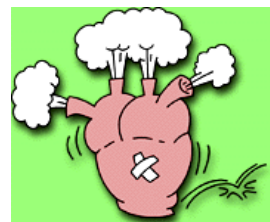
Η ντοπαμίνη συνδέεται με το αίσθημα της ικανοποίησης και της απόλαυσης του σεξ ή του καλού φαγητού. Τα επόμενα τσιγάρα πάντως ανάβονται μηχανικά, γιατί δεν προκαλούν το ίδιο αίσθημα ευχαρίστησης.

Ο οργανισμός μένει σχετικά αδιάφορος, επειδή τα επίπεδα της νικοτίνης δεν προλαβαίνουν να πέσουν στο μηδέν, και έτσι οι νευρώνες δεν διεγείρονται όσο με το πρώτο τσιγάρο. Επιπλέον, με την πάροδο του χρόνου, η νικοτίνη -δυστυχώς- διεγείρει τα εγκεφαλικά κύτταρα, ώστε να δημιουργούν νέους νευρώνες για την υποδοχή της, με αποτέλεσμα, όσο περισσότερο καπνίζει ένα άτομο, τόσο περισσότερα τσιγάρα να ζητά. Οι νέοι νευρώνες "απαιτούν" τη δική τους "δόση" και το αίσθημα "κορεσμού" των εγκεφαλικών νευρώνων από νικοτίνη ικανοποιείται πλέον με όλο και μεγαλύτερο αριθμό τσιγάρων.

Σύμφωνα με τη σχολή Ιατρικής του Πανεπιστημίου του Χιούστον, αυτοί οι επιπλέον νευρώνες που κάνουν τον άνθρωπο να αποζητά όλο και περισσότερη νικοτίνη αρχίζουν να ατροφούν και να εξαφανίζονται περίπου ενάμισι μήνα μετά το κόψιμο του τσιγάρου. Η ανάμνηση, όμως, της ευχαρίστησης που έφερνε κάποτε η νικοτίνη, - προκαλώντας έκκριση ντοπαμίνης - διαρκεί, και έτσι ο πρώην καπνιστής μπορεί ανά πάσα στιγμή να παρεκτραπεί και να ξαναρχίσει το κάπνισμα.

### **ΠΩΣ ΔΡΑ ΤΟ ΜΟΝΟΞΕΙΔΙΟ ΤΟΥ ΑΝΘΡΑΚΑ...**

**Πρόκειται** για την ίδια δηλητηριώδη ουσία που εκπέμπεται από τα καυσαέρια των αυτοκινήτων. Ενώ η νικοτίνη κάνει την καρδιά να χτυπά πιο γρήγορα, το μονοξείδιο του άνθρακα της στερεί το έχτρα οξυγόνο που της χρειάζεται. Η αναπνοή γίνεται πιο γρήγορη και η θερμοκρασία του σώματος πέφτει κατά ένα - δύο δέκατα. Αυτή η "κόντρα" γίνεται αιτία για πολλές καρδιαγγειακές και αναπνευστικές παθήσεις.



### **ΤΙ ΚΑΤΑΣΤΡΕΦΕΙ Η ΠΙΣΣΑ...**

**Ανάμεσα** στις 4.000 ουσίες που περιέχει το τσιγάρο, η πίσσα είναι από τις πλέον βλαβερές. Πρόκειται για ένωση πολλών και καρκινογόνων ουσιών, έχει σκούρο χρώμα και κολλώδη υφή. Επικάθεται στους βλεννογόνους τους στόματος, των πνευμόνων, του στομάχου και του εντέρου, συμβάλλοντας στην πρόκληση καρκίνου αυτών των περιοχών, αλλά και στην εκδήλωση εμφυσήματος, χρόνιων αναπνευστικών παθήσεων κ.λ.π. Ο οργανισμός εν τω μεταξύ αναλώνει όλα τα αποθέματα βιταμίνης C.



### **ΤΑ "ΘΕΤΙΚΑ" ΤΟΥ ΤΣΙΓΑΡΟΥ, Η ΓΙΑΤΙ ΔΥΣΚΟΛΕΥΕΣΤΕ ΝΑ ΤΟ ΚΟΨΕΤΕ...**

1. Βοηθά στην αντιμετώπιση στρεσογόνων, δυσάρεστων και οδυνηρών καταστάσεων.
2. Βελτιώνει την ικανότητα συγκέντρωσης σας.
3. Σας χαλαρώνει.
4. Το βλέπετε σαν διάλειμμα στη δουλειά.
5. Σας κάνει να νοιώθετε καλύτερα σε στενάχωρες στιγμές.
6. Νοιώθετε ότι σπάει η ανία σας σε περιόδους πλήξης.
7. Δίνει "δουλειά" στα χέρια σας.
8. Σας βοηθάει να μην παχύνετε.
9. Κάνει τις ευχάριστες στιγμές ακόμα πιο απολαυστικές.
10. Σας γλιτώνει από τα συμπτώματα απεξάρτησης.
11. Σας κάνει να νιώθετε πιο άνετα στις κοινωνικές συναναστροφές.
12. Είναι "δεμένο" με τον καφέ ή το ουίσκι σας και αναπόσπαστο "επιδόρπιο" μετά από κάθε γεύμα ή μετά το σεξ.



## **ΠΡΙΝ ΤΟ ΚΟΨΕΤΕ... ΟΡΓΑΝΩΘΕΙΤΕ!**

### **ΠΡΙΝ ΔΙΑΚΟΨΕΤΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ, ΜΕΛΕΤΗΣΤΕ ΚΑΛΑ ΤΟΝ "ΕΧΘΡΟ". ΜΙΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΣΧΟΛΗΘΕΙΤΕ ΣΧΟΛΑΣΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΗΘΕΙΑ ΣΑΣ...**

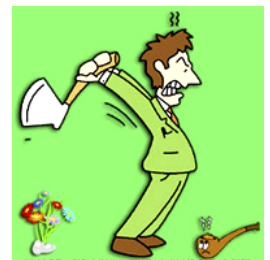
1. Καταγράψτε κάτω από ποιες συνθήκες ανάβετε πιο συχνά τσιγάρο (ανία, άγχος, παρέα, μοναξιά, τηλεόραση, χαρτιά, με τον καφέ κ.τ.λ.)
2. Βαθμολογήστε την επιθυμία σας από το 0 μέχρι το 5, δηλαδή με το μηχανικό άναμμα μέχρι το "απόλυτα αναγκαίο".
3. Εντοπίστε τις φάσεις κατά τις οποίες ανάβετε τσιγάρο μηχανικά, χωρίς δηλαδή να το επιθυμείτε ιδιαίτερα και κάντε μία προσπάθεια να αρχίσετε να το κόβετε σταδιακά σε αυτές ακριβώς τις σχετικά αδιάφορες φάσεις.
4. Βρείτε από πριν κάτι που θα σας χρησίμευε για αντιπερισπασμό τις στιγμές που θέλετε πολύ να ανάψετε τσιγάρο. Δοκιμάστε τη χαλάρωση, ή τη γυμναστική, τη βόλτα, το σεξ, τους φρουτοχυμούς, τις ασκήσεις αναπνοής κ.λ.π.
5. Μην αγνοείτε τις διαφημίσεις των τσιγάρων και μην τις αντιμετωπίζετε σαν ταμπού. Απεναντίας, να τις κοιτάτε προσεκτικά και να αναλύετε τον τρόπο με τον οποίο προσπαθούν να σαγηνεύσουν ή και να παραπλανήσουν τον καταναλωτή. Γελοιοποιήστε τον τρόπο με τον οποίο συνδέουν το τσιγάρο με έναν προκλητικό τρόπο ζωής, με τη μεγάλη περιπέτεια της υγείας και την αντιστρόφως ανάλογη σχέση που έχει το κάπνισμα με το σεξ. Εάν καταφέρετε να δείτε αυτές τις διαφημίσεις με χιούμορ και να αποκρυπτογραφήσετε λογικά τη χρήση των χρωμάτων τους και των μηνυμάτων τους, όχι μόνο θα πάψετε στο μέλλον να επηρεάζεστε έμμεσα από αυτές, αλλά θα βοηθήσετε πολύ τον εαυτό σας να απαλλαγεί από τη συναισθηματική φόρτιση που ήδη νιώθετε για το τσιγάρο και από την υποσυνείδητη επιρροή των διαφημίσεων αυτών επάνω σας κατά το παρελθόν.
6. Συμφιλιωθείτε με τις αδυναμίες σας και να μην απορρίπτετε τον εαυτό σας επειδή νιώθει εξαρτημένος από το τσιγάρο. Εάν το τσιγάρο δεν είχε τίποτα το θετικό, κανένας δεν θα κάπνιζε. Το θέμα είναι να μπορέσετε σταδιακά να βάλετε στη ζυγαριά τα αρνητικά του και να την αφήσετε να γείρει προς την απεξάρτηση.
7. Τα ηρεμιστικά χάπια γενικά δεν ενδείκνυνται και προκαλούν πολλές φορές εξάρτηση. Πιθανόν, όμως, εν κατακλείδι να βλάπτουν λιγότερο από το τσιγάρο. Επιπλέον, κάποιοι άνθρωποι βοηθήθηκαν σημαντικά από αυτά για να αντιμετωπίσουν είτε την προοπτική να κόψουν το κάπνισμα (παίρνοντάς τα δύο εβδομάδες πριν από τη διακοπή) είτε στη συνέχεια, όταν ο εκνευρισμός τους από τη διακοπή ήταν αφόρητος για τους ίδιους ή για το περιβάλλον τους.
8. Καπνίζετε συνειδητά, δηλαδή όπως όποια άλλη δραστηριότητα κάνετε, και πείτε "τώρα θα καπνίσω ένα τσιγάρο". Έτσι, σιγά-σιγά θα αποσυνδέετε το τσιγάρο από παράλληλες δραστηριότητες, όπως είναι η οδήγηση, το γράψιμο ή το τηλέφωνο, το συνειδητό κάπνισμα βοηθά μακροπρόθεσμα στην αντιμετώπιση του "μηχανικού καπνίσματος".
9. Πίνετε πολλά νερά, για να αποτοξινώνεται ο οργανισμός και να καθαρίζει συχνότερα, ώστε να αποβάλλει μεγαλύτερη ποσότητα νικοτίνης και να μπορέσετε να απαλλαγείτε πιο γρήγορα από το σύνδρομο στέρησης.
10. Να λετε συχνά στον εαυτό σας, χρησιμοποιώντας το όνομά σας, ότι τον αγαπάτε. Να προσπαθήσετε συνειδητά και με ευαισθησία να το επαναλαμβάνετε και όταν ανάβετε τσιγάρο.
11. Μη βλέπετε το κόστιμο του τσιγάρου σαν θυσία, κατά την οποία χάνετε μία χαρά για γενικά και αόριστα "καλή υγεία", αλλά σαν ανταλλαγή μιας μικρής χαράς με άλλες, πολύ μεγαλύτερες.

### **ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΣΤΗΡΙΖΟΥΝ ΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΣΑΣ:**

**Σπρέι νικοτίνης - Τσίχλες νικοτίνης - Αυτοκόλλητα νικοτίνης - Κέντρα υγιεινής διαβίωσης**



**Κόψιμο με το... μαχαίρι!  
11 τρικ για σταδιακή ελάττωση...  
Οι αποτυχημένες μέθοδοι...**



<http://www.nosmoking.gr>

## 11 ΤΡΙΚ ΓΙΑ ΣΤΑΔΙΑΚΗ ΕΛΑΤΤΩΣΗ

**Εάν θέλετε να μειώσετε σταδιακά το τσιγάρο, έχετε υπόψη σας τις εξής τεχνικές:**

- 1** Δοκιμάστε αρχικά να κόβετε μόνο 5 με 7 τσιγάρα τη εβδομάδα, ώστε να μην σας φαίνεται η διαφορά. Σταδιακά αυξήστε τον αριθμό των κομμένων από 1, κατά μέσο όρο την ημέρα, σε 2.
- 2** Κάντε τα τσιγάρα και τα σταχτοδοχεία σχετικά απρόσιτα. Μην αφήνετε το πακέτο και το τασάκι επάνω στο γραφείο ή δίπλα στο τραπέζακι της τηλεόρασης.
- 3** Εάν παρεκτραπίετε και "ξανακυλήσετε", μη βιαστείτε "να το πάρετε απόφαση" και να συμβιβαστείτε με την ιδέα ότι δεν μπορείτε να το μειώσετε ή να το κόψετε. Απεναντίας, συνεχίστε την προσπάθεια από την επομένη, ξεκινώντας πάλι από το μηδέν. Ακόμα και ένα τσιγάρο λιγότερο την ημέρα είναι μεγάλο κέρδος.
- 4** Μην αγοράζετε τα πακέτα δύο-δύο. Καλύτερα να αναγκάζεστε να βγείτε έξω κάθε φορά που τελειώνει το πρώτο πακέτο.
- 5** Αρχίστε να καπνίζετε μια μάρκα τσιγάρων που δεν σας άρεσε ποτέ.
- 6** Κάντε μια προσπάθεια να σβήνετε το τσιγάρο σας μόλις ξεπεράσει τη μέση. Οι μεγάλες γόπες θα σας βοηθήσουν να κόψετε πιο εύκολα το τσιγάρο.
- 7** Αρχίστε να καπνίζετε με το αριστερό σας χέρι, ή αν είστε αριστερόχειρας με το δεξί.
- 8** Πολλοί το μειώνουν σταδιακά, κόβοντας κάθε τσιγάρο σε δύο κομμάτια.
- 9** Κάποιοι το μειώνουν καθυστερώντας στην αρχή το άναμμα του τσιγάρου κατά πέντε λεπτά, μετά δέκα λεπτά κ.ο.κ.
- 10** Υπάρχουν "υποκατάστατα" για το χέρι. Όση ώρα περιμένετε να ανάψετε τσιγάρο, απασχολήστε το χέρι σας με ένα μπαλάκι αντιστρές, κομπολόι ή, αν έχετε την άνεση, με βελόνες πλεξίματος ή με ένα στυλό που θα "πιπιλάτε" συνέχεια.
- 11** Αν καπνίζετε όλο και λιγότερα, αλλά νιώθετε την επιθυμία σας αμείωτη και ενοχλητική, δοκιμάστε το "μαχαίρι", αλλά πριν από αυτό, την προηγούμενη μέρα, καπνίστε τόσο πολύ, ώστε πραγματικά να αηδιάσετε.

<http://www.nosmoking.gr>