

## **Γιατί οι άνθρωποι καπνίζουν; (Ελισσάβετ Κάλμπαρη, Ψυχολόγος)**

**Categories :** [ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ](#)

**Date :** 31 Μαΐου, 2007

**Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καπνίσματος** σήμερα Πέμπτη 31 Μαΐου με την Ελληνική Καρδιολογική Εταιρία να προειδοποιεί για τους κινδύνους του καπνίσματος.

Στη χώρα μας, το 42% των Ελλήνων είναι καπνιστές, με 20 χιλιάδες άτομα να χάνουν κάθε χρόνο τη ζωή τους, εξαιτίας νοσημάτων που συνδέονται με το τσιγάρο και άλλα χίλια, εξαιτίας του παθητικού καπνίσματος.

Ημερίδα διοργανώνουν το μεσημέρι στο Ζάππειο, το Υπουργείο Υγείας και η Ελληνική Αντικαπνιστική Εταιρία.

Σε συνέντευξη τύπου, ο πρώην υπουργός Υγείας, καθηγητής Κώστας Στεφανής μίλησε εκ βαθέων για την προσωπική του εμπειρία από τις συνέπειες του καπνίσματος, που του προκάλεσαν Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια, Καρδιοπάθεια και Καρκίνο των πνευμόνων. (flash.gr)

### **Γιατί οι άνθρωποι καπνίζουν;**

Οι περισσότεροι που ξεκινούν το κάπνισμα είναι σε νεαρή ηλικία, όπου δεν μπορούν να αντιληφθούν τις επιπτώσεις που θα έχει η συνήθεια αυτή στην υγεία τους. Γενικώς, το θάρρος και η τόλμη στη νεαρή ηλικία οδηγούν σε πολλές διαφορετικές συμπεριφορές, που μπορεί να αποβούν αρνητικές για τη σωματική ακεραιότητα του ατόμου.

Οι νέοι συνήθως υιοθετούν μια αισιόδοξη στάση ότι όλα όσα συμβαίνουν σε άλλους καπνιστές δεν πρόκειται να συμβούν στους ίδιους. Επιστήμονες προσπάθησαν να

διερευνήσουν και άλλους λόγους που ωθούν κάποιον να ξεκινήσει το κάπνισμα, γνωρίζοντας εκ των προτέρων τους κινδύνους. Μερικοί από τους λόγους είναι: η κοινωνική πίεση, γενετικοί λόγοι, διαφημιστικοί λόγοι, καθώς και λόγοι σχετικά με τον έλεγχο βάρους του ατόμου.

**\*\*Κοινωνική πίεση:** Πολλοί νέοι, στην κοινωνική πίεση που ασκείται από φίλους που ήδη καπνίζουν, «αναγκάζονται» να ξεκινήσουν το κάπνισμα γιατί η υπόλοιπη παρέα καπνίζει και δεν θέλουν να νιώθουν διαφορετικοί. Επίσης, οι νέοι επηρεάζονται και από τις ταινίες, όπου ο άντρας που καπνίζει είναι συνήθως αυτός που πετυχαίνει και είναι ικανός, έχει κατακτήσεις στο αντίθετο φύλο. Σε ό,τι αφορά το γυναικείο πληθυσμό, στην ταινία η γυναίκα που καπνίζει είναι αυτή που ξέρει τι ζητάει από τη ζωή και είναι δυναμική και σίγουρη για τον εαυτό της. Αυτά τα πρότυπα οδηγούν στο να διαμορφώνονται εικόνες σε ό,τι αφορά τη φιγούρα του καπνιστή.

**\*\*Γενετικοί παράγοντες:** Μια άλλη παράμετρος που επηρεάζει ορισμένους ανθρώπους να καπνίζουν αφορά την ύπαρξη ενός συγκεκριμένου γονιδίου, σύμφωνα με έρευνες που διεξήχθησαν το 1950 σε δίδυμα από τους Pomerleau και Kardina, του SLC6A3, το οποίο μπορεί να έχει διαφορετικές μορφές σε κάθε άνθρωπο. Σύμφωνα με τους ερευνητές, παρατηρήθηκε ότι άτομα που έχουν τη μορφή του συγκεκριμένου γονιδίου του τύπου SLC6A3-9 έχουν μικρότερες πιθανότητες να ξεκινήσουν το κάπνισμα πριν από την ηλικία των 16 ετών. Η συγκεκριμένη μορφή του γονιδίου συνδέεται με τη μεταφορά της ντοπαμίνης, η οποία είναι ιδιαίτερα σημαντική για την ενίσχυση του εγκεφάλου. Το συγκεκριμένο γονίδιο δεν αποτελεί παρ' όλα αυτά το γονίδιο του μη καπνιστή, αλλά αποτελεί έναν από τους λόγους που δικαιολογούν την επιρροή που μπορεί να έχει η ύπαρξη ενός γονιδίου στην επιθυμία ενός ατόμου να καπνίσει.

**\*\*Διαφημιστικοί λόγοι:** Σε συνδυασμό με την κοινωνική πίεση, η διαφήμιση αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες επιρροής των εφήβων σε ό,τι αφορά το κάπνισμα. Παρ' όλο που οι εταιρείες καπνού υποστήριζαν ότι οι διαφημιστικές τους καμπάνιες αφορούν μόνο τον επηρεασμό των ήδη καπνιστών στο να αλλάξουν μάρκα τσιγάρων, παρατηρήθηκε ότι έφηβοι ήδη καπνιστές, που έβλεπαν διαφημίσεις κάποιας μάρκας τσιγάρων και τους άρεσε, έφταναν να καπνίζουν 4 φορές περισσότερο μετά την προβολή της διαφήμισης.

**\*\*Έλεγχος βάρους:** Πολλά νεαρά κορίτσια και αγόρια πιστεύουν ότι καπνίζοντας μπορούν να περιορίσουν το φαγητό και κατά συνέπεια το βάρος τους. Έρευνες έχουν δείξει ότι τα κορίτσια παρουσιάζουν αυτή την αντίληψη περισσότερο από τα αγόρια και κορίτσια που έχουν παρουσιάσει διαταραχές στο φαγητό, όπως βουλιμία ή ανορεξία, τείνουν να καπνίζουν δύο φορές περισσότερο από κορίτσια που δεν έχουν παρουσιάσει κάποια αντίστοιχη διατροφική διαταραχή.

Γιατί συνεχίζουν να καπνίζουν;

**\*\*Εθισμός:** Ένας καπνιστής συνεχίζει να έχει την επιθυμία να καπνίζει γιατί η όλη διαδικασία γίνεται συνήθεια. Σε μια έρευνα που διεξήχθη σε καπνιστές, παρουσιάστηκαν αποτελέσματα που έδειχναν ότι άτομα που είχαν καπνίσει 100 τσιγάρα στη ζωή τους και άτομα που κάπνιζαν περισσότερα από 15 τσιγάρα την ημέρα, θεωρούσαν τη διακοπή του καπνίσματος αδύνατη ή πάρα πολύ δύσκολη. Ένας καπνιστής που είναι εθισμένος δεν σκέφτεται μόνο το τσιγάρο, αλλά και το γεγονός ότι υπάρχουν στιγμές που δεν καπνίζει. Συνήθως γνωρίζουν πότε κάπνισαν το τελευταίο τσιγάρο τους και πόση ώρα θα κάνουν μέχρι να καπνίσουν το επόμενο. Δεδομένου ότι το κάπνισμα είναι συνήθεια, παρουσιάζεται και το γεγονός ότι αυτοί που είναι καπνιστές δεν θα φύγουν από το σπίτι ή το γραφείο τους χωρίς να ελέγξουν αν έχουν πάρει το πακέτο τα τσιγάρα μαζί τους ή ακόμα και το γεγονός ότι πάντα έχουν κρυμμένα πακέτα σε περίπτωση ανάγκης, όπως αναφέρουν χαρακτηριστικά σε συνεντεύξεις.

**\*\*Θετική και αρνητική ενίσχυση / επιβράβευση:** Συνήθως το κάπνισμα ενός τσιγάρου συνδέεται με ευχάριστα γεγονότα ή ακόμα και δυσάρεστα συναισθήματα. Το γεγονός ότι όταν ο καπνιστής είναι ευδιάθετος καπνίζει, αυτή η κίνηση οδηγεί σε ένα συνδυασμό ενίσχυσης και ταύτισης αυτών των συναισθημάτων με ένα τσιγάρο. Αντίθετα, σε περιπτώσεις που το άτομο αισθάνεται στενοχωρημένο και προβληματισμένο και σε αυτή την περίπτωση το τσιγάρο λειτουργεί ως αντίθετο της αρνητικής σκέψης και ως χαλαρωτικό. Επομένως και σε αυτή την περίπτωση το τσιγάρο λειτουργεί ενισχυτικά στην οποιαδήποτε συμπεριφορά (θετική ή αρνητική) που θα εκδηλώσει ο καπνιστής.

**\*\*Αισιόδοξη προκατάληψη:** Πολλά άτομα που συνεχίζουν να καπνίζουν έχουν μια αισιόδοξη σκέψη για το άτομό τους σε ό,τι αφορά την υγεία τους και τις συνέπειες των επιπτώσεων που έχει το κάπνισμα σε αυτή. Είτε υπερεκτιμώντας τις δυνάμεις του οργανισμού τους είτε θέτοντας οι ίδιοι ένα όριο ηλικίας που θεωρούν ικανοποιητικό, έχει παρατηρηθεί ότι όλοι οι καπνιστές υιοθετούν μια αισιόδοξη στάση σχετικά με τις πιθανότητες να νοσήσουν λόγω τσιγάρου.

**\*Φόβος για απόκτηση περιττών κιλών:** Τέλος, οι άνθρωποι συνεχίζουν να καπνίζουν γιατί θεωρούν ότι διακόπτοντας το κάπνισμα, θα παχύνουν. Ακόμα και γυναίκες σε ενδιαφέρουσα, πολλές φορές βρίσκονται σε σύγχυση για το αν θα καπνίσουν, όχι γιατί μπορεί να κάνουν κακό στο έμβρυο αλλά γιατί κινδυνεύουν να πάρουν περιττά κιλά. Η ενασχόληση με τον έλεγχο βάρους και το κάπνισμα σχετίζεται έντονα με την εθνικότητα, την ηλικία και το φύλο του καπνιστή.

(Πηγή: "ΕΛΕΥΘΕΡΟΤΥΠΙΑ", 29/05/2007)

---

### ΣΧΕΤΙΚΟΙ ΣΥΝΔΕΣΜΟΙ:

- 1) [Τσιγάρο, ένα σύμβολο θανάτου: Η απομυθοποίηση μιας κακής συνήθειας που κατέκτησε όλο τον κόσμο](#) (Howard Markel, Καθηγητής Παιδιατρικής και Ιστορίας της Ιατρικής του Παν/μίου του Μίσιγκαν, The New York Times)
- 2) [Πόσα τσιγάρα καπνίζει το παιδί σας;](#) (Θεοδώρα Τσόλη)
- 3) «[Να σώσουμε τη νεολαία μας](#)» (Ν.Η. ΧΟΥΛΗΣ καθηγητής, πρόεδρος Ελληνικής Αντικαπνιστικής Εταιρείας)
- 4) [Το παθητικό κάπνισμα](#) (ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ Κ. ΜΠΕΧΡΑΚΗΣ, MD, PhD, FCCP, πνευμονολόγος, εντατικολόγος, αναπλ. καθηγητής Πανεπιστημίου Αθηνών)
- 5) [Αμαρτίες γονέων...](#)
- 6) [Κόβοντας το τσιγάρο](#)