



ΓΙΑΤΙ?

ΑΦΟΥ...

Ερευνητική εργασία Α' Λυκείου  
της Πατμιάδας Εκκλησιαστικής Σχολής  
Σχολικό έτος 2012-2013

# **ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΟΙ ΝΕΟΙ:**

## **Αίτια και συνέπειες**

Μαθητές που εκπόνησαν τη συγκεκριμένη εργασία:

Βιολέντης Παναγιώτης

Γαμπιεράκης Στέφανος

Καλαϊτσίδης Γιάννης

Κοτσάνης Παντελής

Λιακόπουλος Γιώργος

Νάζος Θωμάς

Σταμάτης Ιάκωβος

Υπεύθυνοι καθηγητές:

Ζαρκαδούλας Ιωάννης  
Κατάκη Χριστίνα

Το κάπνισμα πρωτοεμφανίστηκε στην Αμερική και εξαπλώθηκε στον κόσμο από τους Ευρωπαίους. Το τσιγάρο είναι ένα εντελώς βιομηχανικό προϊόν σχεδιασμένο να παρέχει σταθερή δόση νικοτίνης που αποτελείται από χαρτί και φίλτρο, καπνό και πρόσθετες ουσίες. Το χαρτί και το φίλτρο καθορίζουν την ποσότητα της νικοτίνης και της πίσσας, ενώ ο καπνός είναι μείγμα φύλλων καπνού. Επίσης, το τσιγάρο περιέχει νερό, αρωματικά και άλλες πρόσθετες ουσίες. Τέλος, αξίζει να σημειωθεί ότι το τσιγάρο περιέχει 22 δηλητήρια:

Ακετόνη (Ασετόν) : Ξεβαφτικό νυχιών  
Οξικό οξύ : Ξύδι  
Αμμωνία : Υγρά καθαρισμού π.χ. για τζάμια, δάπεδα  
Αρσενικό : Δηλητήριο συστατικό των ζιζανιοκτόνων  
Βενζόλιο : Ατμοί πετρελαίου  
Κάδμιο : Μπαταρίες, ατμοί τήξης  
Μονοξειδίο του άνθρακα : Εκπομπές καυσαερίων  
Τετραχλωράνθρακας : Υγρό στεγνού καθαρίσματος  
DDT: Εντομοκτόνο  
Φορμαλδεΐδη : Υγρό βαλσάμωσης  
Υδρογονάνθρακες : Υγρά αυτοκινήτων  
Υδροκυάνιο: Βιομηχανικός ρύπος που χρησιμοποιείται στο θάλαμο αερίων στις ΗΠΑ  
Μόλυβδος : Μπαταρίες, ατμοί πετρελαίου  
Μεθανόλη : Καύσιμο πυραύλων  
Ισοκυανικό Μεθύλιο : Υπεύθυνο για την οικολογική καταστροφή στο Bhopal  
Νικοτίνη : Εντομοκτόνο  
Νιτρικό οξύ : Εκπομπές από ηλεκτρικούς σταθμούς  
Πολώνιο-210 : Ραδιενεργό κατάλοιπο  
Θειικό οξύ : Εκπομπές ηλεκτρικών σταθμών  
Πίσσες : Επίστρωση επιφάνειας δρόμων  
Τολουόλιο: Βιομηχανικός διαλύτης  
Ραδόνιο : Ραδιενεργό αέριο

Τα 2 βασικά συστατικά, τα οποία αναγράφονται και πάνω σε κάθε πακέτο, είναι η νικοτίνη και η πίσσα. Η πίσσα είναι μια ουσία που μεταφέρει τις περισσότερες τοξικές ουσίες στους πνεύμονες αποτελώντας την κύρια αιτία του καρκίνου. Η νικοτίνη προκαλεί εθισμό, παρόμοιο με εκείνο της ηρωίνης και της κοκαΐνης.

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μεγάλος αριθμός παιδιών που καπνίζουν. Υπολογίζεται ότι καθημερινά περίπου 6.000 παιδιά κάτω των 18 ετών αρχίζουν το κάπνισμα και 2.000 αυτά θα εξελιχθούν σε καπνιστές. Μέσα από αυτό το πρίσμα, αποφασίσαμε να αναζητήσουμε και να καταγράψουμε τους λόγους για τους οποίους κάποιος ξεκινάει το κάπνισμα καθώς και της βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος.

## ΑΙΤΙΑ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Οι βασικότεροι λόγοι για τους οποίους οι νέοι καπνίζουν είναι:

- για να μιμηθούν τους γονείς, συγγενικά πρόσωπα, δασκάλους.
- για να αποδείξουν ότι μεγάλωσαν, ωρίμασαν.
- για να αισθάνονται ότι ανήκουν σε μία παρέα.
- γιατί δεν γνωρίζουν τις συνέπειες του καπνίσματος.
- για να προσελκύσουν το άλλο φύλο.
- για να δημιουργήσουν προσωπικό στυλ, να νιώσουν χειραφετημένοι ή ανεξάρτητοι.
- για να αναζητήσουν ανακούφιση σε μια δύσκολη στιγμή.
- γιατί νιώθουν υπαίτιοι για οικογενειακούς λόγους.
- γιατί δεν ενδιαφέρονται για τις παθήσεις του καπνίσματος και δεν έχουν επαρκή ενημέρωση από τους γονείς τους.

## ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Το κάπνισμα ευθύνεται για το 1/9 όλων των τύπων καρκίνου, κυρίως όμως για τον καρκίνο του πνεύμονα. Επιπλέον, προκαλεί και άλλες μορφές καρκίνου, όπως ο καρκίνος του φάρυγγα, της στοματικής κοιλότητας, της ουροδόχου κύστεως, των νεφρών, του τραχήλου αλλά και λευχαιμία. Άλλα συμπτώματα είναι το άσθμα, η φλεγμονή της μύτης, ο πονόλαιμος, η υπνηλία, οι μυκητομολύνσεις, η κατάθλιψη και ο διαβήτης. Τέλος, προκαλεί βλάβη των αγγείων του εγκεφάλου και των ποδιών.

Το κάπνισμα έχει επιπτώσεις στο δέρμα, το ατομικό βάρος, τη μορφή και τη γενικότερη υγιεινή του ατόμου. Το κάπνισμα είναι μία από τις σημαντικότερες αιτίες για τη γήρανση του δέρματος. Επίσης, επηρεάζει το σωματικό βάρος. Σε κάποιον που διακόπτει το κάπνισμα αυξάνεται το σωματικό βάρος κατά 2 με 3 κιλά. Τέλος, σε πολλούς καπνιστές παρατηρείται μία γκρίζα απόχρωση στο δέρμα εξαιτίας της νικοτίνης, έντονη κακοσμία του στόματος, στα χέρια, τα μαλλιά, ουλίτιδα και πρόωρη γήρανση.

Όσον αφορά στη σεξουαλική ζωή των καπνιστών το κάπνισμα μπορεί να επηρεάσει τη γονιμότητα τόσο των ανδρών και όσο και των γυναικών. Εκτιμάται ότι η γονιμότητα των γυναικών μπορεί να μειωθεί κατά 28% σε σύγκριση με τις μη καπνίστριες. Το κάπνισμα αυξάνει και τον κίνδυνο ανικανότητας στους άνδρες κατά 50%.

Στις γυναίκες που καπνίζουν πριν και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, αυξάνεται ο κίνδυνος επιλοκών και πρόωρου τοκετού. Επίσης, αυξάνεται ο κίνδυνος των αυτόματων αποβολών, της περιγεννητικής θνησιμότητας, της αποκόλλησης του πλακούντα και των αιμορραγιών. Ως προς το νεογνό, είναι δυνατό να επηρεαστεί το

βάρος, το μήκος, η περίμετρος της κεφαλής και η αναπνευστική λειτουργία του. Τέλος, αυξάνονται οι πιθανότητες για αποφρακτική πνευμονοπάθεια καθώς και η συχνότητα των αναπνευστικών νοσημάτων.

Αξίζει να σημειωθεί ότι τα παιδιά των οποίων οι γονείς κάπνιζαν τόσο κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης όσο και στα πρώτα χρόνια της ζωής τους είναι δυνατό να παρουσιάσουν προβλήματα συμπεριφοράς και συγκέντρωσης, υπερκινητικότητα καθώς και χαμηλό πνευματικό πηλίκο.

Όσον αφορά στον εθισμό από το τσιγάρο, έχει παρατηρηθεί ότι αυτός που είναι εθισμένος θέλει να επαναλάβει την ίδια αντίδραση που ένιωσε όταν κάπνιζε. Το τσιγάρο περιέχει νικοτίνη και σε εθίζει στο να το ξανακάνεις γιατί σου δίνει μια αίσθηση χαλάρωσης και με αυτόν τον τρόπο ξεκινά ο κύκλος της εξάρτησης. Στην πραγματικότητα δεν σου ανακουφίζει τα προβλήματα αλλά σου ανακουφίζει την εξάρτηση από την νικοτίνη.

Σχετικά με το παθητικό κάπνισμα είναι σαν να καπνίζουμε και εμείς, οι μη καπνιστές, γιατί εισπνέουμε την ίδια ποσότητα βλαβερών ουσιών που απορροφά ένας καπνιστής. Οι περισσότεροι γονείς που καπνίζουν υποβάλλουν τα παιδιά τους σε παθητικό κάπνισμα, με συνέπεια τα παιδιά να έχουν τετραπλάσια πιθανότητα να νοσήσουν από κάποιου είδους αρρώστια.

Αξίζει επίσης να σημειωθεί ότι το κάπνισμα προκαλεί θνησιμότητα 50% στους μακροχρόνιους καπνιστές οι οποίοι πεθαίνουν πρόωρα. Οι περισσότεροι θάνατοι οφείλονται στον καρκίνο των πνευμόνων, στη χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια και στις χρόνιες καρδιακές παθήσεις. Στο κάπνισμα οφείλονται το 30% του συνόλου των θανάτων από καρκίνο.

Στην Ευρώπη πεθαίνουν 1,2 εκατομμύρια άνθρωποι από ασθένειες που σχετίζονται με το κάπνισμα ενώ 79.000 θάνατοι οφείλονται στο παθητικό κάπνισμα. Στην Ελλάδα το ποσοστό θνησιμότητας είναι αρκετά μεγαλύτερο από το μέσο όρο της υπόλοιπης Ευρώπης. Η Ελλάδα βρίσκεται στην τέταρτη θέση με την υψηλότερη θνησιμότητα μεταξύ των ευρωπαϊκών χωρών, τόσο στο σύνολο των ηλικιών όσο και στις ηλικίες κάτω των 65 ετών. Πιο συγκεκριμένα, η Ελλάδα το 2004 σημείωσε την υψηλότερη θνησιμότητα από ισχαιμική καρδιοπάθεια στη δυτική Ευρώπη και μάλιστα σε διπλάσιο ποσοστό από την αντίστοιχη των μεσογειακών και των περισσότερων άλλων δυτικοευρωπαϊκών χωρών.

Σύμφωνα με τον παγκόσμιο οργανισμό υγείας, το κάπνισμα προκαλεί πιο πολλούς θανάτους από το άθροισμα των θανάτων από πυροβόλα όπλα, τα ναρκωτικά, τις αυτοκτονίες, το AIDS και τα αυτοκινητικά ατυχήματα. Ένας καπνιστής που κάνει 2 πακέτα την ημέρα, αναμένεται να ζήσει 8,3 χρόνια λιγότερο από το προσδόκιμο της ζωής. Η διακοπή του καπνίσματος μπορεί να ωφελήσει ακόμα και άμεσα τους καπνιστές, κυρίως αν συμβεί πριν την ηλικία των 30 ετών οπότε και αποφεύγεται το 90% του συνολικού κινδύνου για καρκίνο του πνεύμονα.

Σύμφωνα με μελέτες που έχουν γίνει για την οικονομία και το κάπνισμα βλέπουμε ότι ο μέσος καπνιστής που καπνίζει ένα πακέτο την ημέρα ξοδεύει 1080€ ετησίως και ο καπνιστής που καπνίζει 2 πακέτα ξοδεύει 2160€ ετησίως με συνέπεια να ξοδεύονται 8 φορές περισσότερα χρήματα από ό,τι θα σπαταλούσε ένας μη καπνιστής.

## ΣΚΟΠΟΣ – ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Ο σκοπός της εργασίας που πραγματοποιήσαμε ήταν να μελετήσουμε τα αίτια και τις συνέπειες του καπνίσματος. Εργαστήκαμε σε δύο ομάδες αναλαμβάνοντας ξεχωριστά υποθέματα.

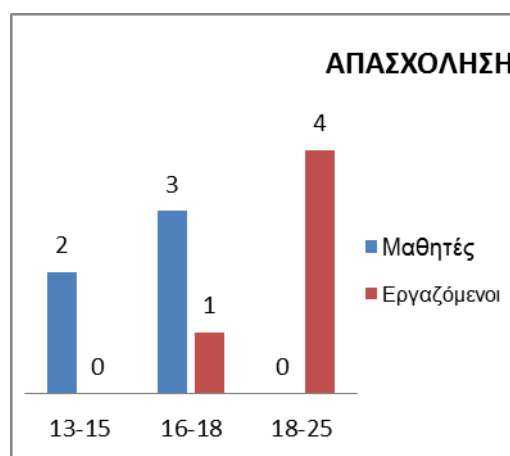
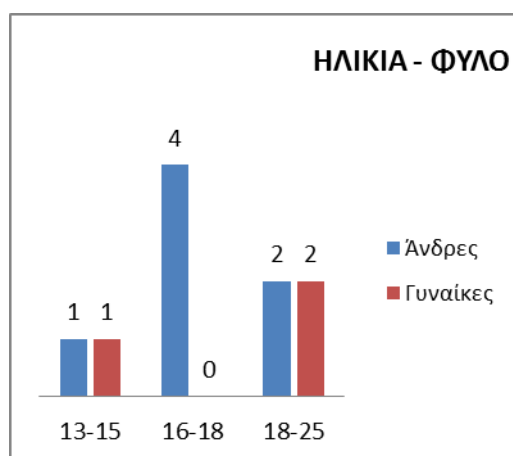
Ερευνήσαμε για τις ουσίες που περιέχει το τσιγάρο, την εξάρτηση και τα συναισθήματα που δημιουργεί καθώς και τα σοβαρά προβλήματα που προκαλεί στην υγεία.

Αναζητήσαμε πληροφορίες και φωτογραφίες σε βιβλία και στο διαδίκτυο και στη συνέχεια επιλέξαμε αυτές που ήταν πιο χρήσιμες στην έρευνά μας.

Εστίασαμε στη νεανική ηλικία που μας αφορά άμεσα και σχεδιάσαμε ένα ερωτηματολόγιο. Οι ερωτήσεις που δημιουργήσαμε καλύπτουν τόσο τα αίτια όσο και τις συνέπειες και στόχος μας ήταν να ερευνήσουμε κατά πόσον οι νέοι γνωρίζουν γι' αυτά. Το δείγμα αποτελείται από δέκα ερωτηματολόγια που απαντήθηκαν τόσο από άνδρες όσο και από γυναίκες καπνιστές, ηλικίας 13-25 ετών. Για την αποτίμηση των απαντήσεων, χωρίσαμε τα ερωτηματολόγια σε τρεις ηλικιακές ομάδες 13-15, 16-18 και 18-25 ετών και παρουσιάσαμε τα αποτελέσματα σε γραφήματα.

## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

Στην έρευνα που κάναμε με τα ερωτηματολόγια, απάντησαν 10 άτομα συνολικά. Από αυτούς, 7 ήταν άντρες και 3 γυναίκες, όλοι καπνιστές. Στην ηλικιακή ομάδα 13-15 απάντησαν 1 αγόρι και 1 κορίτσι, στην επόμενη ηλικιακή ομάδα, 16-18, απάντησαν 4 αγόρια, ενώ στην ηλικιακή ομάδα 18-25 απάντησαν 2 άντρες και 2 γυναίκες. Όσον αφορά στην απασχόληση των ερωτηθέντων, έχουμε καταγράψει 3 άντρες εργαζόμενους και 4 μαθητές καθώς και 2 εργαζόμενες γυναίκες και 1 μαθήτριά.

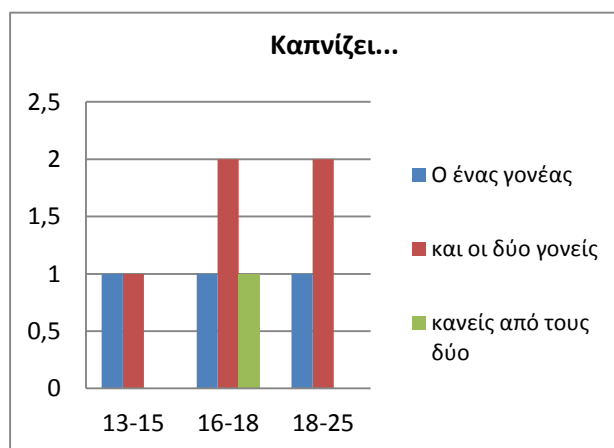
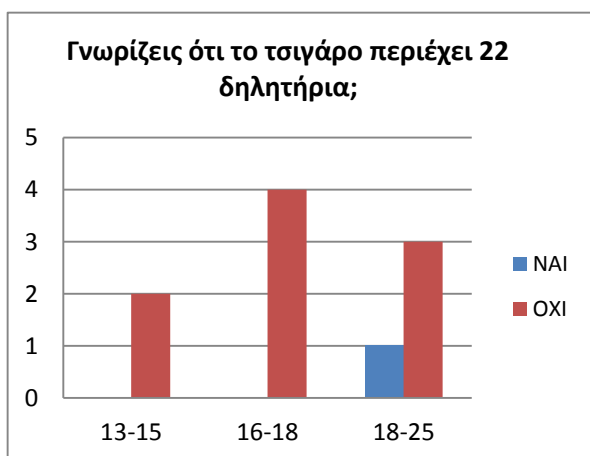


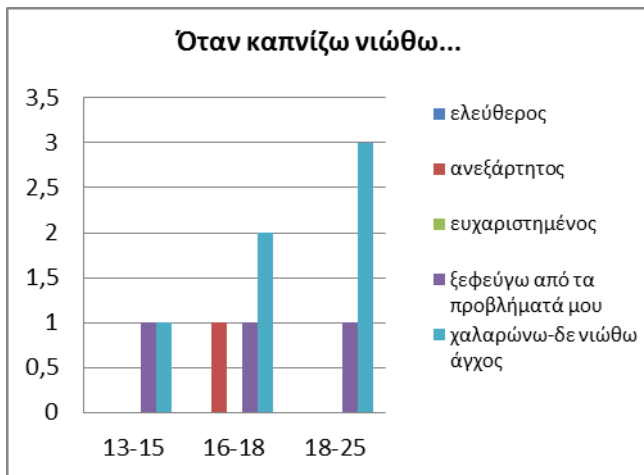
## ΑΙΤΙΑ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Στην ηλικιακή ομάδα **13-15** ετών κανένα από τα δύο άτομα δε γνωρίζει ότι το τσιγάρο περιέχει 22 δηλητήρια. Από αυτούς ο ένας απάντησε ότι καπνίζει ο ένας από τους γονείς του, ενώ ο άλλος απάντησε ότι καπνίζουν και οι δύο γονείς του. Επίσης, καταγράψαμε ότι ο ένας όταν καπνίζει χαλαρώνει, ενώ ο άλλος ξεφεύγει από τα προβλήματά του. Τέλος, ως προς το λόγο για τον οποίο ξεκίνησαν το κάπνισμα, ο ένας απάντησε ότι θέλησε να αποδείξει ότι μεγάλωσε, ενώ ο άλλος δε μας έδωσε κάποια σαφή απάντηση.

Στις ηλικίες **16-18** ετών κανείς από τους τέσσερις δεν γνωρίζει ότι το τσιγάρο περιέχει 22 δηλητήρια. Στην ερώτηση αν έχει γονείς καπνιστές, ο ένας απάντησε ότι καπνίζει ο ένας του γονέας, οι δύο ότι καπνίζουν και οι δύο γονείς τους και ο ένας ότι κανένας από τους γονείς του δεν καπνίζει. Επιπλέον, ο ένας με το κάπνισμα ξεφεύγει από τα προβλήματά του, ο άλλος νιώθει ανεξάρτητος ενώ οι δύο χαλαρώνουν και δεν νιώθουν άγχος. Τέλος, οι τρεις ξεκίνησαν να καπνίζουν για να αποδείξουν ότι μεγάλωσαν, ενώ ο τέταρτος πάλι δεν μας έδωσε κάποια συγκεκριμένη απάντηση.

Στις ηλικίες **18-25** ετών, μόνο ο ένας γνωρίζει ότι το τσιγάρο περιέχει 22 δηλητήρια. Οι δύο απάντησαν ότι καπνίζουν και οι δυο τους γονείς, ο άλλος ότι καπνίζει ο ένας του γονέας και ο τελευταίος ότι δεν καπνίζει κανείς από τους δυο γονείς του. Ακόμη, οι τρεις ξεκίνησαν το κάπνισμα επειδή νιώθουν ότι χαλαρώνουν ενώ ο ένας ότι ξεφεύγει από τα προβλήματα του. Τέλος, οι δύο ξεκίνησαν το κάπνισμα από περιέργεια, ο ένας από στεναχώρια και ο τελευταίος για να μην αισθάνεται απομονωμένος

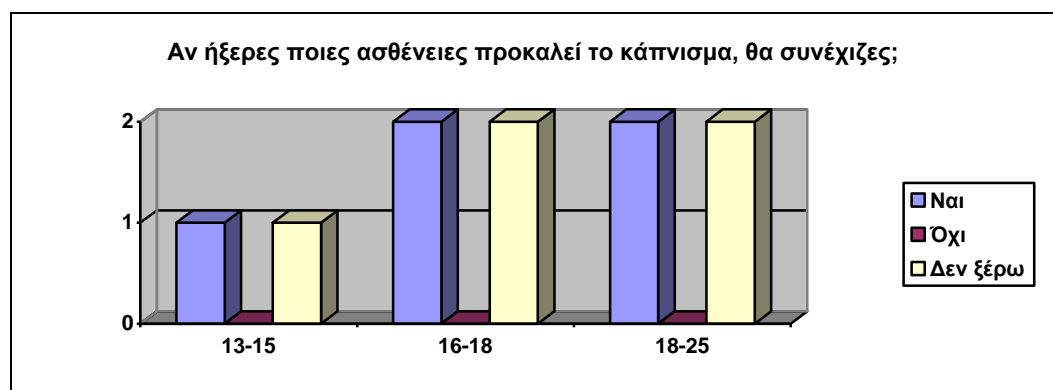




### ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Στην ηλικιακή ομάδα 13-15 και στην ερώτηση «Αν ήξερες ποιες ασθένειες προκαλεί το κάπνισμα, θα συνέχιζες;», ο ένας απάντησε δεν ξέρω και ο άλλος ναι.

Στην ηλικιακή ομάδα 16-18, δύο απάντησαν ναι και δύο δεν ξέρω ενώ και στην ηλικιακή ομάδα 18-25, δύο απάντησαν ναι και δύο δεν ξέρω.

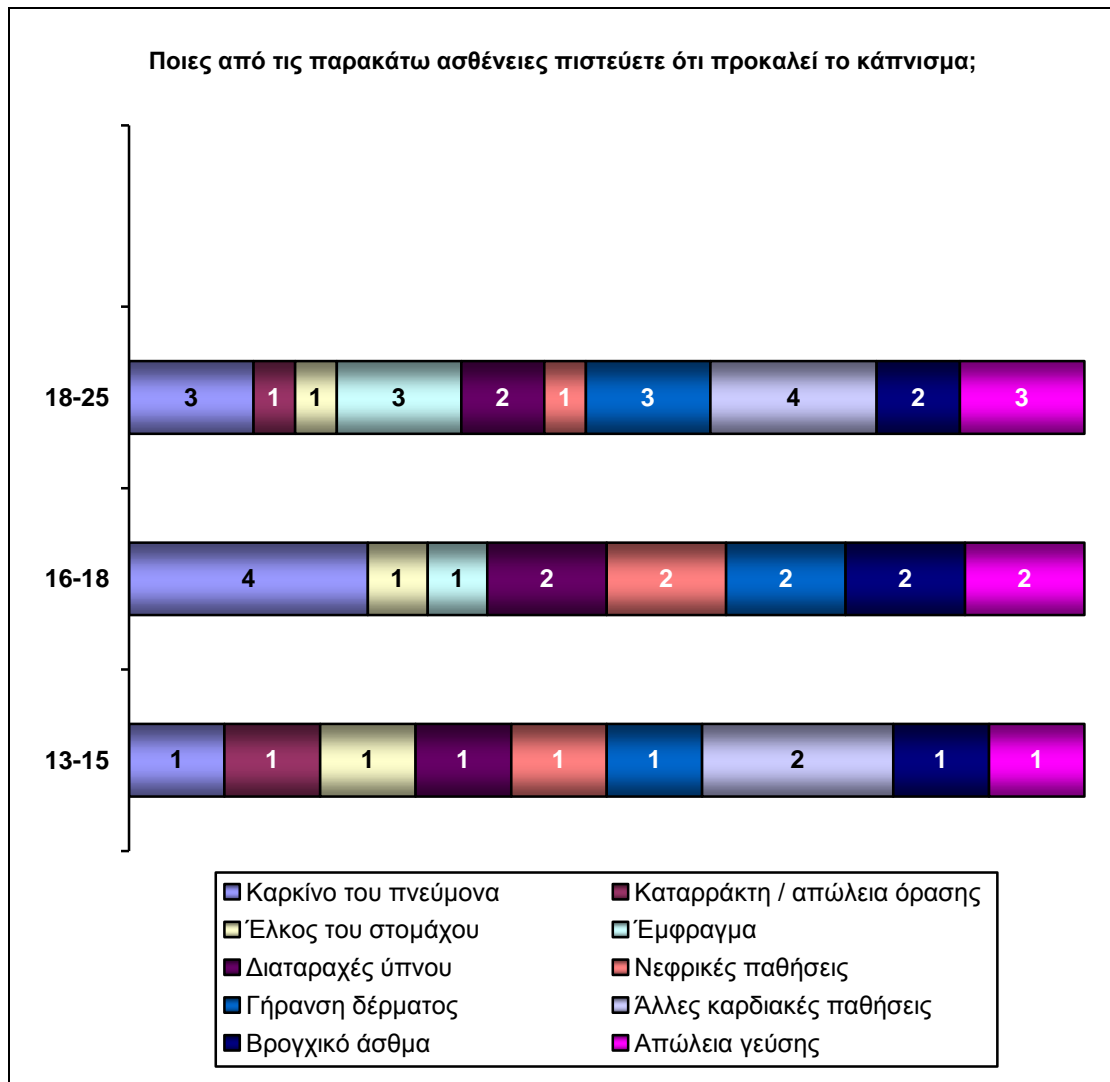


Στην ερώτηση «Ποιες από τις παρακάτω ασθένειες πιστεύετε ότι προκαλεί το κάπνισμα», από την ηλικιακή ομάδα 13-15 ο ένας απάντησε μόνο καρδιακές παθήσεις και ο άλλος όλα εκτός από το έμφραγμα.

Στην ηλικιακή ομάδα 16-18, καταγράφηκαν 4 απαντήσεις για καρκίνο του πνεύμονα, 1 για έλκος στομάχου, 1 για έμφραγμα, 2 για διαταραχές ύπνου, 2 για νεφρικές παθήσεις, 2 για γήρανση δέρματος, 2 για βρογχικό άσθμα και 2 για απώλεια γεύσης.

Τέλος, στην ηλικιακή ομάδα 18-25, 3 απαντήσεις καταγράφηκαν για καρκίνο του πνεύμονα, 1 για απώλεια όρασης, 1 για έλκος στομάχου, 3 για έμφραγμα, 2 για διαταραχές ύπνου, 1 για νεφρικές παθήσεις, 3 για γήρανση δέρματος, 4 για καρδιακές παθήσεις, 2 για βρογχικό άσθμα και 3 για απώλεια γεύσης.

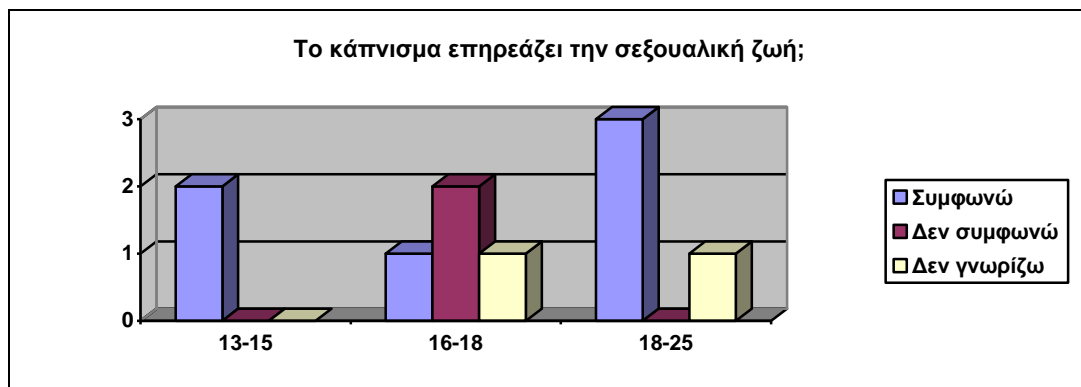




Στην ερώτηση «Το κάπνισμα επηρεάζει την σεξουαλική ζωή;» και οι δύο από την ηλικιακή ομάδα 13-15 συμφώνησαν.

Στην ηλικιακή ομάδα 16-18, ένας απάντησε συμφωνώ, δύο απάντησαν δεν συμφωνώ και ένας δεν γνωρίζω.

Στην ηλικιακή ομάδα 18-25, τρεις απάντησαν συμφωνώ και ένας δεν γνωρίζω.

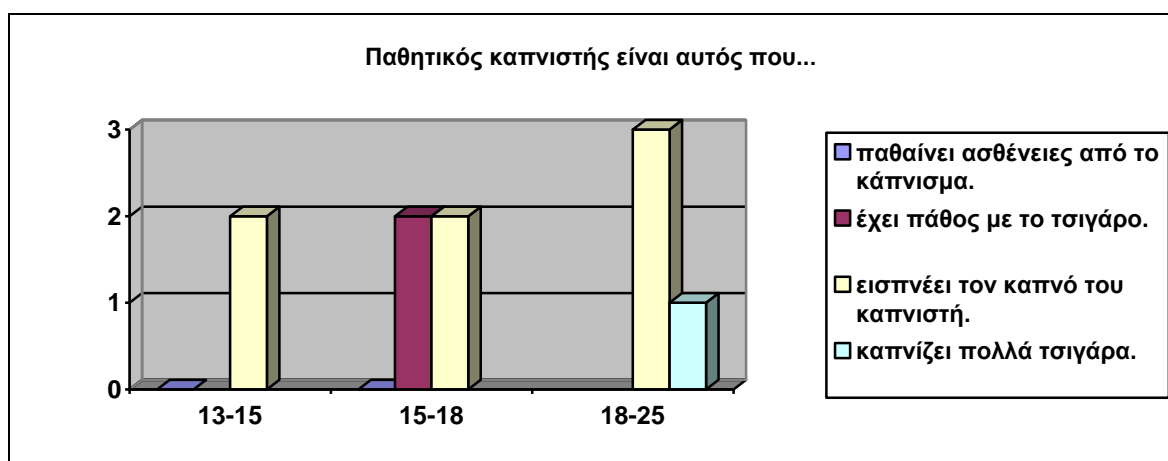


Στην ερώτηση «Ένας παθητικός καπνιστής εισπνέει την ίδια ποσότητα βλαβερών ουσιών με έναν καπνιστή;», από την ηλικιακή ομάδα 13-15 και οι δύο συμφώνησαν.

Στην ηλικιακή ομάδα 16-18, δύο απάντησαν συμφωνώ και δύο δεν γνωρίζω. Τρεις απάντησαν συμφωνώ και ένας δεν γνωρίζω στην ηλικιακή ομάδα 18-25.

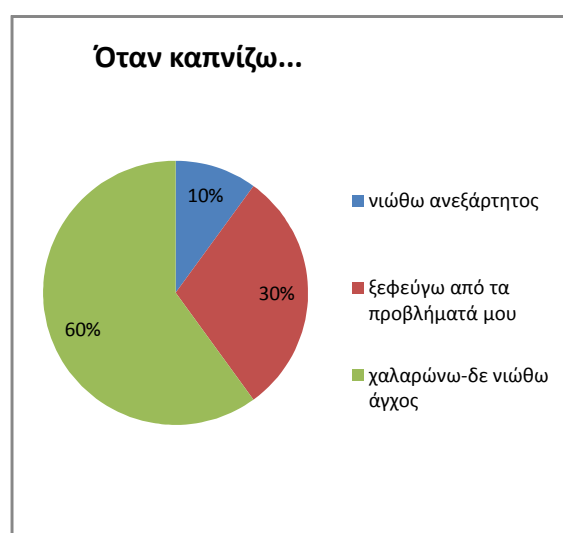
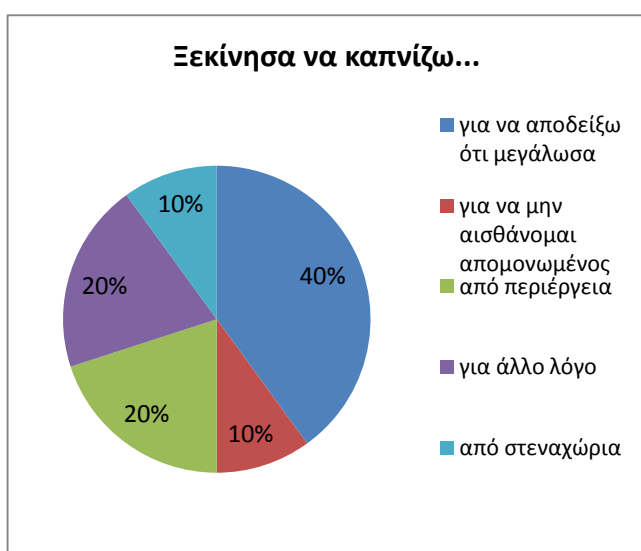
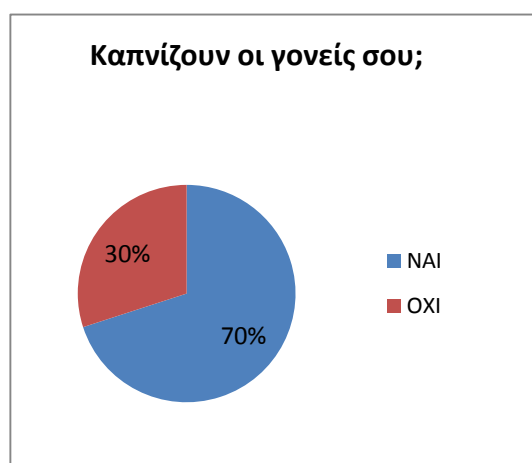
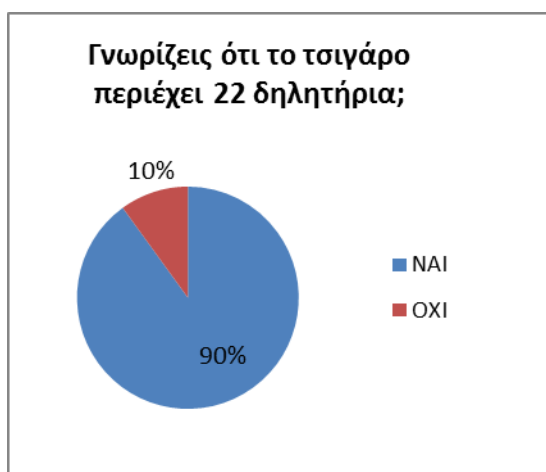


Στην ερώτηση «Ποιος είναι παθητικός καπνιστής;», και οι δύο απάντησαν σωστά από την ηλικιακή ομάδα 13-15, δύο απάντησαν σωστά και δύο λάθος από την ηλικιακή ομάδα 16-18 και τρεις απάντησαν σωστά και ένας λάθος από την ηλικιακή ομάδα 18-25.

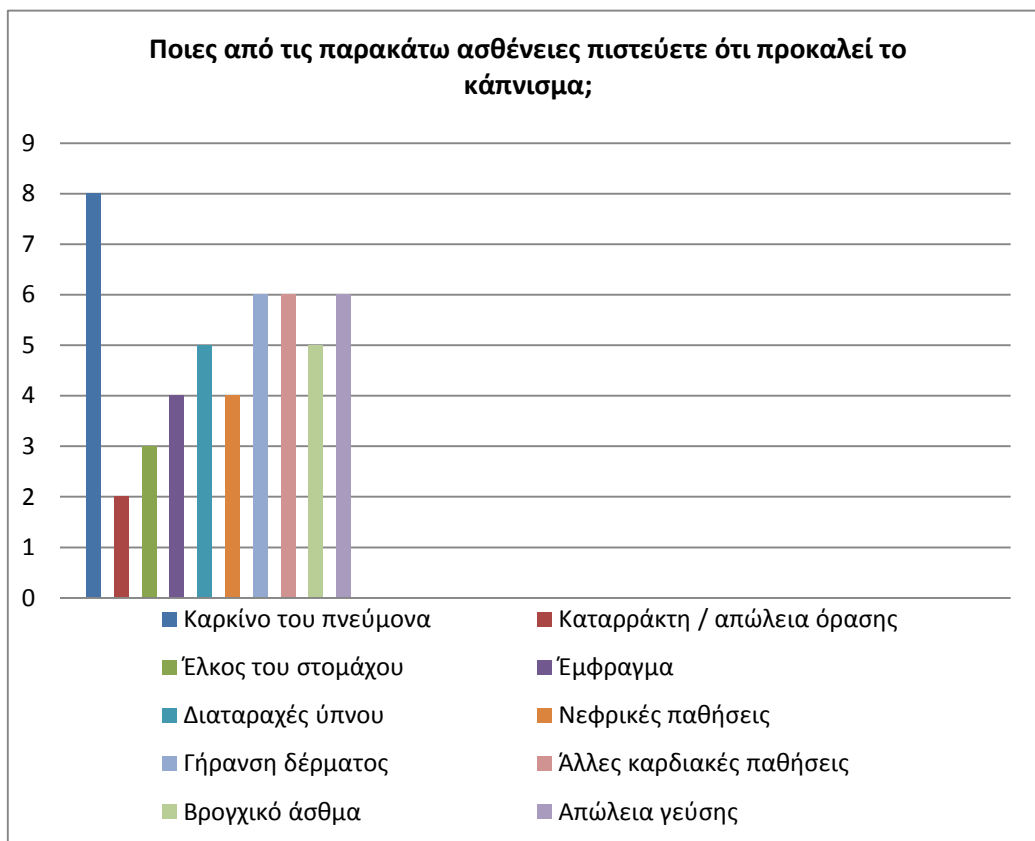
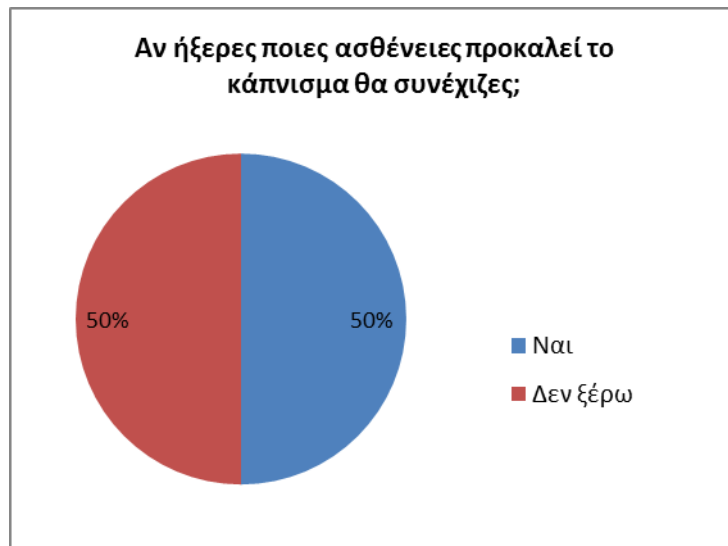


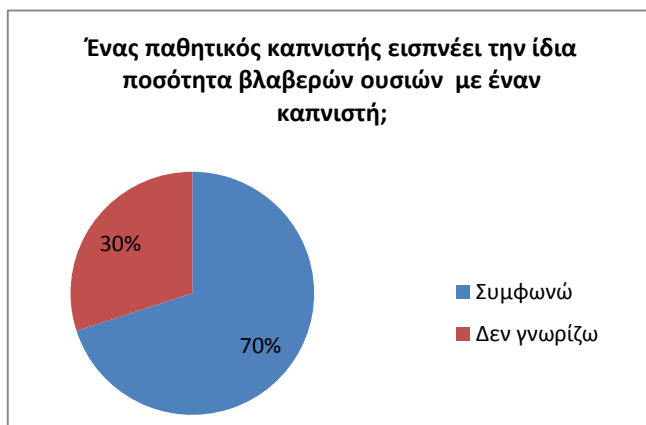
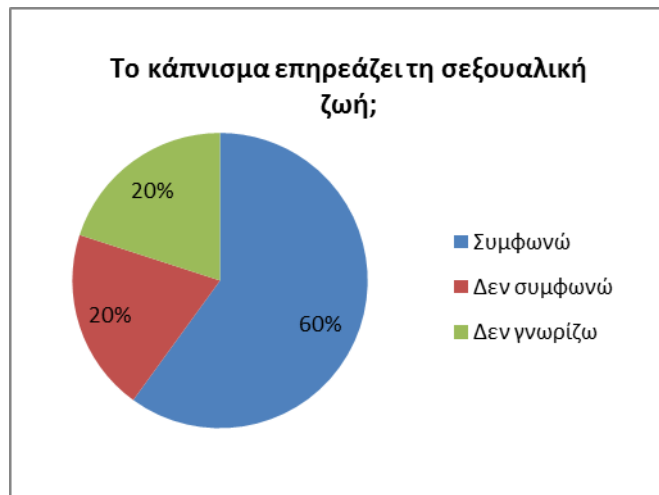
## ΣΥΝΟΛΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

Συνολικά, με βάση την έρευνα μας, όσον αφορά στους λόγους για τους οποίους κάποιος καπνίζει ή στη γνώση της επικινδυνότητας σχετικά με το κάπνισμα, 9 στους 10 δεν γνωρίζουν ότι το τσιγάρο περιέχει 22 δηλητήρια, ενώ 5 στους 10 έχουν γονείς καπνιστές. Οι περισσότεροι ξεκίνησαν το κάπνισμα είτε για να αποδείξουν ότι μεγάλωσαν είτε δεν ξέρουν το λόγο. Επίσης οι περισσότεροι όταν καπνίζουν νιώθουν ότι χαλαρώνουν.



Όσον αφορά στις επιπτώσεις του καπνίσματος, επικεντρωθήκαμε στο κατά πόσο οι ερωτηθέντες γνωρίζουν τι μπορεί να προκαλέσει το κάπνισμα. Οι μισοί από αυτούς δεν ξέρουν αν θα συνέχιζαν το κάπνισμα αν γνώριζαν τις επιπτώσεις του καπνίσματος. Οι περισσότεροι γνωρίζουν τις περισσότερες από τις ασθένειες που προκαλεί το κάπνισμα και κυρίως ότι το κάπνισμα μπορεί να προκαλέσει καρκίνο του πνεύμονα. 6 στους 10 γνωρίζουν ότι το κάπνισμα επηρεάζει τη σεξουαλική ζωή ενός καπνιστή, ενώ 7 στους 10 γνωρίζουν τι σημαίνει παθητικό κάπνισμα.





## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Εκ των υστέρων, βλέποντας την έρευνα συνολικά, παρατηρήσαμε ότι ο αριθμός των ερωτηματολογίων δεν ήταν επαρκής. Επίσης, διαπιστώσαμε ελλείψεις στη σύνταξη και την επιλογή των ερωτήσεων. Αυτό έχει σαν συνέπεια, το αποτέλεσμα της έρευνας να έχει μια σχετικότητα.

Μια άλλη δυσκολία που αντιμετωπίσαμε ήταν η περιορισμένη βιβλιογραφία που είχαμε στην διάθεσή μας. Αντίθετα, στην αναζήτηση στο διαδίκτυο βρήκαμε πιο πολλά στοιχεία και πληροφορίες για την επεξεργασία του θέματός μας.

Όσον αφορά τώρα την ουσία της έρευνας, διαπιστώσαμε ότι το κάπνισμα ευθύνεται για πάρα πολλές ασθένειες, κάποιες περισσότερο και κάποιες λιγότερο γνωστές. Οι πιο πολλοί καπνιστές ξεκινούν το κάπνισμα από τις αρχές της εφηβείας. Επίσης, σημειώνουμε ότι παρόλο που το κάπνισμα είναι μια τόσο διαδεδομένη συνήθεια, πολλοί αγνοούν τις βλαβερές ουσίες που περιέχει όσο και τις συνέπειες που προκαλεί στην υγεία.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

### ΕΝΤΥΠΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Αποστολακάκη, Α., «Δίκαιο και Οικονομία», Σάκουλας, Αθήνα, 2004
- Γουίνγκφιλντ, Τ. & Α., «Εφηβεία: Οι χαρές, τα συναισθήματα, οι Προβληματισμοί», Μίνωας, 1992
- Εγκυκλοπαίδεια, «Πάπυρος Λαρούς Μπριτάννικα», τόμος 32, Αθήνα, 1996
- Κόνγκερ, Τ., «Η Εφηβική Ηλικία», Ψυχογιός, Αθήνα
- Ντόλτο Φ. & Ντόλτο-Τόλιτς, Κ., «Εφηβοί: Προβλήματα και Ανησυχίες», Πατάκη, 1999
- Παπασωτηρίου, Κ. , «Η διαδρομή του καπνού», Αθήνα, 1999
- Τσαρούχα, Κ., «Κάπνισμα: Η απόλαυση που σκοτώνει», Αλήθεια
- ΥΠΕΠΘ, «Αγωγή Υγείας: Καρδιαγγειακά Νοσήματα-Φυσική Άσκηση», Αθήνα, 2000

### ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Δελτ. Α΄ Παιδιατρ. Κλιν. Πανεπ. Αθηνών 2004, 51(4):359-367, «Κάπνισμα: οι επιπτώσεις στην υγεία των παιδιών»  
<http://goneis-paidia.com/2010/04/28/smokingandchildren/> [19-11-2012]
- ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ-Σύνδεσμος Προστασίας Ατομικών Δικαιωμάτων Πολιτών-Καπνιστών, «Κάπνισμα»  
<http://www.neo.gr/website/ergasiamathiti/30.htm> [19-11-2012]
- «Η Ψυχολογική Εξάρτηση από το Κάπνισμα»  
<http://www.neaygeia.gr/page.asp?p=438> [19-11-2012]
- Νέα Υγεία, «Η Ψυχολογική Εξάρτηση από το Κάπνισμα»,  
<http://www.neaygeia.gr/page.asp?p=438> [19-11-2012]
- Ραχιώτη, Κ. , «Το κάπνισμα στα χρόνια του σχολείου»  
[http://users.uoa.gr/~nektar/science/environment/metro\\_rama\\_smoking\\_at\\_school.htm](http://users.uoa.gr/~nektar/science/environment/metro_rama_smoking_at_school.htm)  
[19-11-2012]
- Μπανκουσλί, Ι. , «Καρκίνος και Κάπνισμα»  
<http://oncologikoathens.gr/gr/interestingissues/smokingandcancer>  
[19-11-2012]

Τούντα, Γ. , «Η ψυχολογική εξάρτηση των καπνιστών»  
<http://www.enet.gr/?i=news.el.article&id=117819> [19-11-2012]

Τούντα, Γ. , «Οι Κοινωνικές και Οικονομικές Επιπτώσεις του Καπνίσματος»  
<http://www.neaygeia.gr/page.asp?p=1104>  
[19-11-2012]

Υπουργείο Υγείας, «Δελτίο Τύπου - Εθνική Επιτροπή για τον Έλεγχο του Καπνίσματος»,  
<http://www.yyka.gov.gr/articles/ministry/grafeio-typoy/press-releases/1448-deltio-typoy-ethnikh-epitroph-gia-ton-elegxo-toy-karnismatos> [19-11-2012]

Υπουργείο Υγείας, «Μύθοι και αλήθειες»  
<http://www.yyka.gov.gr/articles/health/agogi-ygeias/602> [19-11-2012]

American Heart Association, «Ολέθριες οι συνέπειες του καπνίσματος στην εγκυμοσύνη»,  
[http://www.iatronet.gr/newsarticle.asp?art\\_id=1588](http://www.iatronet.gr/newsarticle.asp?art_id=1588) [19-11-2012]

BeStrong.org.gr, «Καπνός - Κάπνισμα – Συνέπειες»,  
<http://www.bestrong.org.gr/el/cancer/basicdetails/whatcausescancer/chemicalfactors/tobaccosmoking/> [19-11-2012]

BeStrong.org.gr, «Στατιστικά για το Κάπνισμα»  
<http://www.bestrong.org.gr/el/health/nosmoking/statisticsaboutsmoking> [19-11-2012]

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

### ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ Α' ΟΜΑΔΑΣ

#### Ερωτηματολόγιο

**1. Φύλο:**

Ανδρας

Γυναίκα

**2. Ηλικία:**

13-15

16-18

18-25

**3. Είδος**

**απασχόλησης:**

μαθητής

εργαζόμενος

άνεργος

**4. Πόσα τσιγάρα καπνίζεις ημερησίως;**

0-5

5-15

1 πακέτο

περισσότερο από 1 πακέτο

**5. Γνωρίζεις ότι το τσιγάρο περιέχει 22 δηλητήρια;**

ΝΑΙ

ΟΧΙ

**6. Για ποιο λόγο ξεκίνησες το κάπνισμα;**

για να αποδείξεις ότι μεγάλωσες.

για να μην αισθάνεσαι

απομονωμένος.

από περιέργεια .

Άλλος λόγος: \_\_\_\_\_

**7. Καπνίζει \_\_\_\_\_**

α. Ο ένας γονέας

β. και οι δύο γονείς

γ. Κανείς από τους γονείς



**8. Όταν καπνίζω νιώθω:**

- ελεύθερος
- ανεξάρτητος
- ευχαριστημένος
- ξεφεύγω από τα προβλήματά μου
- χαλαρώνω – δεν νιώθω άγχος

**9. Αν ήξερες ποιες ασθένειες προκαλεί το κάπνισμα θα συνέχιζες;**

- ΝΑΙ
- ΟΧΙ
- Δεν ξέρω

**10. Ποιες από τις παρακάτω ασθένειες πιστεύετε ότι προκαλεί το κάπνισμα;**

- καρκίνο του πνεύμονα
- καταρράκτη/απώλεια όρασης
- έλκος του στομάχου
- έμφραγμα
- διαταραχές ύπνου
- νεφρικές παθήσεις
- γήρανση δέρματος
- άλλες καρδιακές παθήσεις
- βρογχικό άσμα
- απώλεια γεύσης

**11. Το κάπνισμα επηρεάζει την σεξουαλική ζωή;**

- Συμφωνώ  Δε συμφωνώ  Δε γνωρίζω

**12. Ένας παθητικός καπνιστής εισπνέει την ίδια ποσότητα βλαβερών ουσιών με έναν καπνιστή.**

- Συμφωνώ  Δε συμφωνώ  Δε γνωρίζω

**13. Παθητικός καπνιστής είναι αυτός που...**

- α. παθαίνει ασθένειες από το κάπνισμα.
- β. έχει πάθος με το τσιγάρο.
- γ. εισπνέει τον καπνό του καπνιστή.
- δ. καπνίζει πολλά τσιγάρα.

## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ Β' ΟΜΑΔΑΣ

### ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

**1. Φύλο:**

ΑΝΔΡΑΣ

ΓΥΝΑΙΚΑ

**2. Ηλικία:**

13-15

16-18

18-25

**3. Είδος απασχόλησης:**

Μαθητής

Εργαζόμενος

Άνεργος

**4. Πόσα τσιγάρα καπνίζεις ημερησίως;**

0-5

5-15

1 πακέτο

Περισσότερο από 1 πακέτο

**5. Γνωρίζεις ότι το τσιγάρο περιέχει τουλάχιστον 22 δηλητήρια;**

ΝΑΙ

ΟΧΙ

**6. Για ποιο λόγο ξεκίνησες το κάπνισμα ;**

α. Για να αποδείξεις ότι μεγάλωσες

β. Για να μην αισθάνεσαι απομονωμένος

γ. Από περιέργεια

δ. Άλλος λόγος

**7. Καπνίζει...**

- α. Ο ένας γονέας σου
- β. Και οι δυο γονείς σου
- γ. Κανείς από τους δυο

**8. Όταν καπνίζω...**

- α. Νιώθω ελεύθερος
- β. Νιώθω ανεξάρτητος
- γ. Νιώθω ευχαριστημένος
- δ. Ξεφεύγω από τα προβλήματα μου
- ε. Χαλαρώνω-Δεν νιώθω άγχος

**9. Αν ήξερες ποιες ασθένειες προκαλεί το κάπνισμα θα συνέχιζες;**

- ΝΑΙ
- ΟΧΙ
- ΔΕΝ ΞΕΡΩ

**10. Ποιες από τις παρακάτω ασθένειες πιστεύετε ότι προκαλεί το κάπνισμα:**

- Καρκίνο του πνεύμονα
- Καταρράκτη / απώλεια όρασης
- Έλκος του στομάχου
- Έμφραγμα
- Διαταραχές ύπνου
- Νεφρικές παθήσεις
- Γήρανση δέρματος
- Άλλες καρδιακές παθήσεις
- Βρογχικό άσθμα
- Απώλεια γεύσης

**11. Το κάπνισμα επηρεάζει τη σεξουαλική ζωή:**

- ΣΥΜΦΩΝΩ
- ΔΕΝ ΣΥΜΦΩΝΩ
- ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΩ

**12. Ένας παθητικός καπνιστής εισπνέει την ίδια ποσότητα βλαβερών ουσιών με έναν καπνιστή;**

- ΣΥΜΦΩΝΩ
- ΔΕΝ ΣΥΜΦΩΝΩ
- ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΩ

**13. Παθητικός καπνιστής είναι αυτός...**

- α. που παθαίνει ασθένειες από το κάπνισμα.
- β. που έχει πάθος με το τσιγάρο.
- γ. που εισπνέει τον καπνό του καπνιστή.
- δ. που καπνίζει πολλά τσιγάρα.