

Τ.Ε.Ι. ΚΡΗΤΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**«ΟΙ ΚΑΠΝΙΣΤΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ (13-20
ΕΤΩΝ) ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ ΤΟΥ ΝΟΜΟΥ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ»**

**ΣΠΟΥΔΑΣΤΕΣ : ΠΑΠΑΝΔΡΟΥΛΙΔΑΚΗ Κ.
ΠΑΤΕΛΑΡΟΥ Α.
ΧΑΝΤΖΑΡΑ Ε.**

ΗΡΑΚΛΕΙΟ 2003

ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Παρά το γεγονός ότι το κάπνισμα έχει γίνει αντικείμενο πολλών συζητήσεων και μελετών, πιστεύουμε πως παραμένει ένα επίκαιρο και ενδιαφέρον θέμα. Είναι ανάγκη να ευαισθητοποιηθούμε όλοι μας για αυτό το πρόβλημα και κυρίως οι νέοι. Είναι λοιπόν σκόπιμη η επιστημονική διερεύνηση των καπνιστικών συνηθειών των εφήβων.

Η υπόθεση σηκώνει τσιγάρο!

Στην Γενεύη, έδρα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας από τις 25 Οκτωβρίου του 1999 έχει εγκατασταθεί ένας ηλεκτρονικός πίνακας που μετρά τα θύματα από τις συνέπειες του καπνού. Μέχρι τις 21 Μαρτίου του 2002 ο αριθμός έχει φτάσει στο 9.672.969 και συνεχίζει.

Η είδηση ότι η χώρα μας, ακολουθώντας τους εταίρους της εναρμονίζει τη νομοθεσία της σχετικά με το κάπνισμα, θα μπορούσε να είναι η είδηση της χρονιάς, όχι τόσο για αυτά καθ' εαυτά τα μέτρα αλλά, για την αργοπορία τους. Έτσι, έστω και με καθυστέρηση αρκετών χρόνων, μεταφέρθηκε και στην Ελλάδα ο πόλεμος του καπνού που εδώ και χρόνια διεξάγεται σ' όλο τον κόσμο, με πολλά χρήματα απ' τη μια και πολλά θύματα απ' την άλλη. Σύμφωνα λοιπόν με τα νέα μέτρα και εφόσον φυσικά αυτά εφαρμοστούν, απαγορεύεται το κάπνισμα σε όλους τους δημόσιους χώρους όπως νοσοκομεία, δημόσιες υπηρεσίες, αεροδρόμια, ταξί, λεωφορεία, σταθμούς, αίθουσες αναμονής και δημιουργούνται ειδικοί χώροι για καπνιστές σε εστιατόρια, μπαρ, καφενεία κ.λ.π. Εδώ βέβαια αναρωτιέται κανείς κατά πόσο στη χώρα που η αυθαιρεσία έχει γίνει εθνικό σπορ, μια διαμορφωμένη συλλογική συνείδηση αιώνων, ο κόσμος θα υπακούσει σε μια πινακίδα ενώ απ' την άλλη, ποίος θα αντέξει τις ύποπτες αντικαπνιστικές κορώνες και υστερίες από τους αυτοδιορισμένους προστάτες τις δημόσιας υγείας. Ιστορικά η σχέση μας με τον καπνό αρχίζει με την ανακάλυψη της Αμερικής, περνά από τη φάση της μετάδοσης του στην Ευρώπη, του σχετικού ανελέητου κυνηγητού όσων τολμούσαν να καπνίσουν και την τελική καθιέρωση του σαν ένα φοροεισπρακτικό μέτρο. Κανείς δεν είχε αναφερθεί, τουλάχιστον σε σοβαρό επιστημονικό επίπεδο, στις συνέπειες από τη χρήση του μέχρι το τέλος της δεκαετίας του '40 οπότε και αρχίζουν οι έρευνες για τον ασυνήθιστα υψηλό αριθμό κρουσμάτων καρκίνου των πνευμόνων. Η αποκάλυψη ότι ο καπνός και οι 4000 χημικές ουσίες που περιέχει, ανάμεσα τους το αρσενικό, το ασετόν, το κάδμιο, η ναφθαλίνη(!), ευθύνονται για το 87% των θανάτων από καρκίνο των πνευμόνων κινητοποιούν τις κυβερνήσεις και ταυτόχρονα αρχίζει ο πόλεμος που κρατά μέχρι τις μέρες μας με αμείωτη ένταση κι από τις δυο πλευρές. Σταθμός στη διαμάχη, η απόφαση των ΗΠΑ να επιβάλλουν την υποχρεωτική αναγραφή στα πακέτα τσιγάρων των συνεπειών για την υγεία των καπνιστών. Οι πανίσχυρες και πάμπλουτες εταιρίες αφού δεν καταφέρνουν να παραπλανήσουν τις υπηρεσίες με δικές τους «αντικειμενικές» έρευνες, θα καταφύγουν στην γκρίζα διαφήμιση για την ίδρυση οργανώσεων υπέρ των δικαιωμάτων του καπνιστή. Σταδιακά οι διαφημίσεις και η προβολή των προϊόντων του καπνού εξοστρακίζονται

από την τηλεόραση όμως, οι εταιρίες θα βρουν πρόθυμους σκηνοθέτες και ηθοποιούς για να αναπληρώνουν το κενό. Τραγική ειρωνεία το γεγονός ότι ο κυριότερος εκπρόσωπος της νέας αυτής τακτικής Χάμφρεϊ Μπόγκαρτ, θα αφήσει τα εγκόσμια χτυπημένος από τον καρκίνο των πνευμόνων. Το 1987 και στη χώρα μας επιβάλλεται δια νόμου η απαγόρευση των τηλεοπτικών διαφημίσεων και η υποχρεωτική αναγραφή στα πακέτα της ένδειξης ότι το κάπνισμα μπορεί να προκαλέσει βλάβη στην υγεία. Όμως πέρα από αυτό, κανένα άλλο μέτρο δε θα ληφθεί παρά την αλματώδη αύξηση των κρουσμάτων καρκίνου των πνευμόνων κι' έτσι ο καουμπόη της Μάλπουρο και η καμήλα της Κάμελ θα εξακολουθούν με τον ένα ή τον άλλο τρόπο να προσθέτουν στο πελατολόγιο των εταιριών τους διαρκώς νέους πελάτες. Παράδειγμα η έρευνα που έγινε στην Βρετανία για τα Κάμελ που πριν τη διαφήμιση Καρτούν και τα έξυπνα σλόγκαν – 1X ... πλέον Κάμελ – είχαν το 0,8 % από τους καταναλωτές κάτω τον 18 ετών και μετά την καμπάνια πήγαν κοντά στο 50%. Εδώ ακριβώς είναι το ισχυρό όπλων των εταιρειών του καπνού που, μέσω των τεραστίων οικονομικών δυνατοτήτων τους, μπορούν να στρατολογούν τα ποιο αστραφτερά μυαλά του σύγχρονου μάρκετινγκ και να πραγματοποιούν τις ποιο δαπανηρές διαφημιστικές εκστρατείες. Μόνο το 1998 η διαφημιστική δαπάνη των εταιρειών καπνού ανήλθε στα 6,7 δις. εκατομμύρια δολάρια ή κάτι παραπάνω από 18 εκ. δολάρια ημερησίως. Η αντίπαλη πλευρά διαθέτει τις στατιστικές που μιλούν για την απώλεια κάθε χρόνου 4.000.000 περίπου ανθρώπων από τις συνέπειες του καπνίσματος και τη διάθεση να προλάβει τα χειρότερα. Ανάμεσα στα δυο στρατόπεδα όσοι δεν είναι καπνιστές, αλλά που δεν τους αρέσει ένα καινούργιο κυνήγι μαγισσών με αφιονισμένους ανθρώπους που θα διωθούν για τιμωρίες. Το να θέλει οποιοσδήποτε να καπνίζει σαν τσιμινιέρα, να κυκλοφορεί με κιτρινισμένα δάχτυλα, να λαχανιάζει για να ανέβει ακόμα και τα τρία σκαλοπάτια του λεωφορείου και να πανικοβάλλεται στη θέα του κλειστού περιπτέρου, είναι δικαίωμα του. Το ίδιο όμως ισχύει και για όσους δεν θέλουν να καπνίζουν, είτε αυτά είναι έμβρυα είτε συνάδελφοι στο γραφείο, είτε φίλαθλοι σε κλειστό γήπεδο, που απλώς θέλουν να ζουν σε καθαρή ατμόσφαιρα καθώς δεν μπορεί να υπάρξει δίλημμα επιλογής ανάμεσα σε μια επίκτητη συνήθεια όπως είναι το κάπνισμα και μιας απαίτησης για φυσιολογική ζωή και καθαρό αέρα. Από 'κει και πέρα ο καθένας ας βγάλει τα συμπεράσματα του και ας σταθμίσει τα υπέρ και τα κατά. Δυστυχώς όμως για περίπου 4.000.000 συνανθρώπους μας ήδη είναι πολύ αργά για να αποφασίσουν...

Ε. Ιατρικά

Κείμενο : Κ. Στεφανόπουλος

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΚΑΠΝΟΥ

Το κάπνισμα διαφόρων φυτών και πιθανώς και του καπνού είναι μια συνήθεια που αναφέρεται στα γραπτά κείμενα των ιερών Βεδίκων των Ινδιών, που γράφτηκαν το 2000 π.Χ περίπου. Πιο συγκεκριμένα όμως στοιχεία για τον καπνό αναφέρονται γύρω στο 500 μ.Χ από τους Μάγια του Μεξικού. Στο Μεξικό ρουφούσαν από την μύτη τον καπνό σε σκόνη με σωλήνες από ασήμι.

Το καπνόφυτο *Nicotiana tobacum* πήρε το όνομα του από τον Jean Nicot, ο οποίος το συνιστούσε για τις θεραπευτικές του ιδιότητες. Χρησιμοποιούνταν σαν θεραπευτικό βότανο για την κάθαρση των φλεγμάτων, σε ιεροτελεστίες και σαν ευφραντικό.

Απ' ότι γνωρίζουμε, ο καπνός ήταν άγνωστος στους Ευρωπαίους και τους Ασιάτες μέχρι που ανακαλύφθηκε ο νέος κόσμος. Όταν έφτασε ο Κολόμβος στις Δυτικές Ινδίες οι Ινδιάνοι τον υποδέχτηκαν με αποξηραμένα φύλλα ενός ντόπιου φυτού. Για εκείνους τα φύλλα ήταν πολύτιμα και το δώρο ήταν μια ένδειξη εκτίμησης. Ο Κολόμβος και το πλήρωμα του πέταξαν τα φύλλα στην θάλασσα. Αλλά οι Σπανιόλοι βρήκαν τους Ινδιάνους να τρώνε ή να μασούν φύλλα καπνού, ή να τυλίγουν αυτά τα φύλλα σε σωληνάκια, σαν πούρα, να τα ανάβουν και να εισπνέουν το καπνό. Ο Ροντρίγκο ντε Χέρεθ, μέλος της ομάδας που αποβιβάστηκε στο νησί, έγινε ο πρώτος Ευρωπαίος καπνιστής κι έφερε τη συνήθεια στην Ισπανία. Από τότε άρχισε η εκμετάλλευση του καπνού από το Νέο κόσμο σε παγκόσμια κλίμακα.

Για τα πρώτα 250 χρόνια στην Ευρώπη, ο καπνός καπνιζόταν σε πίπες ή πούρα μυριζόταν σα πρέζα και μασιόταν. Το τσιγάρο που είναι η πιο βλαβερή μορφή της χρήσης του καπνού, πρωτοεμφανίστηκε στα μέσα του 19^{ου} αιώνα. Η εφεύρεση μιας μηχανής που κατασκεύαζε τσιγάρα στα 1880 έδωσε την δυνατότητα αύξησης της παραγωγής. Δεν ήταν μόνο για την ευκολία της χρήσης του, που η εφεύρεση του τσιγάρου αποτελεί σημαντικό σταθμό. Στα μέσα του 19^{ου} αιώνα, στις Η.Π.Α άρχισε να κυκλοφορεί ένας ωραίος τύπος καπνού – μια πιο ήπια παραλλαγή που τα φύλλα του στέγνωναν γρήγορα σε θερμαινόμενες αποθήκες αντί να ξεραίνονται σιγά – σιγά στον ήλιο. Το γεγονός που παραβλέπουν οι περισσότεροι ιστορικοί είναι, ότι με τον τύπο του καπνού που χρησιμοποιούταν στις πίπες και τα πούρα, η νικοτίνη απορροφιόταν από τους ιστούς του στόματος και του φάρυγγα. Ο καπνός ήταν πολύ βαρύς για να τον εισπνεύσει κανείς. Η νικοτίνη στο νέο, ηπιότερο και πιο περιεκτικό σε οξέα καπνό, δεν απορροφιόταν καλά από το στόμα, αλλά ο καπνός ήταν αρκετά ελαφρύς για εισπνοή. Έτσι, παρ' όλο που ο καπνός του τσιγάρου είχε λιγότερη νικοτίνη, στην

πραγματικότητα ένα τσιγάρο διοχέτευε περισσότερη νικοτίνη στον εγκέφαλο του καπνιστή και μάλιστα με εντυπωσιακή ταχύτητα.

Στην Αγγλία ο καπνός έφτασε το 1586 από ναυτικούς Φλαμανδούς ή Γάλλους. Το 1856 μεγάλο φορτίο καπνού που έφτασε από την Αμερική στην Αγγλία προωθήθηκε στην αγορά. Από τότε άρχισε να πουλιέται σε όλα σχεδόν τα καταστήματα, παντοπωλεία, υφασματοπωλεία, χρυσοχοεία.

Η Βρετανία προμηθευόταν το καπνό από την αποικία της τη Βιρτζίνια, όπου η κλιματολογικές συνθήκες ήταν πολύ ευνοϊκές για τη καλλιέργεια του.

Και άλλες χώρες ακολούθησαν το παράδειγμα των Βρετανών και άρχισαν τη καλλιέργεια και παραγωγή καπνού όπως τις αποικίες της Πορτογαλίας, στη Ζιμπάμπουε και στο Μαλάουϊ, οι Ολλανδοί στην Ινδονησία. Από εκεί η καλλιέργεια του καπνού εξαπλώθηκε σε όλο τον κόσμο.

Η χρήση της εισπνοής καπνού βοτάνων ήταν γνωστή στην Αρχαία Ελλάδα για ιεροτελεστίες. Εκτός από την Πυθία των Δελφών που λέγεται ότι έδινε χρησμούς κάτω από την επίδραση της εισπνοής καιγομένων βοτάνων φαίνεται πως και τα όργια και μυστήρια της Δήμητρας στην Ελευσίνα αλλά και αλλού συνοδευόταν από τέτοιου είδους ευωδιές.

Επίσης στα έργα του αρχαίου ιστορικού Ηροδότου υπάρχουν μαρτυρίες πως οι Σκίθες, ανέπνεαν τον καπνό από καιγόμενα φυτά που περιείχαν διάφορες ουσίες, οι οποίες έφερναν παραισθήσεις. Αργότερα γραπτές μαρτυρίες αναφέρουν ότι Γάλλοι έμποροι καλλιέργησαν τον καπνό στα προάστια της Θεσσαλονίκης. Πολύ γρήγορα ο καπνός εξαπλώθηκε και κατέληξε για τη χώρα μας πλουτοπαραγωγική πηγή.

Εκείνοι που δεν απολάμβαναν το κάπνισμα θεωρούσαν τη συνήθεια προσβλητική. Οι ποικίλες και εντατικές προσπάθειες τους να το αποτρέψουν είναι εντυπωσιακές για την καθολική τους αποτυχία.

Ο βασιλιάς Ιάκωβος ο πρώτος της Αγγλίας ήταν ίσως ο πρώτος μονάρχης που αποκήρυξε το κάπνισμα – το 1604 – σαν μια αποτρόπαια κοινωνική πράξη. Αλλά παρόλη την βασιλική του αντίδραση και την απαγορευτική του τιμή (το βάρος του καπνού πληρωνόταν με το ίδιο βάρος σε ασήμι), οι Άγγλοι εξακολουθούσαν να καπνίζουν.

Ηγεμόνες σε άλλα μέρη του κόσμου έκαναν ακόμη πιο εντατικές προσπάθειες να ελέγξουν το καπνό κατά τον 17^ο αιώνα. Οι πρώτοι τσάροι της δυναστείας των Ρομανώφ θέσπισαν βαριές ποινές – που περιλάμβαναν δημόσιο μαστίγωμα και εξορία στη Σιβηρία – για την κατοχή χρήση και πώληση του. Όταν όμως ήρθε στην εξουσία ο Μεγάλος Πέτρος – το 1689 – το κάπνισμα έγινε μια παραδεχτεί συνήθεια. Στην Ιαπωνία επίσης, ύστερα από τις αρχικές προσπάθειες να απαγορευτεί η χρήση του, το κάπνισμα έγινε αναπόσπαστο μέρος της κοινωνικής τελετουργίας.

Μέσα σε λίγες δεκαετίες η πώληση των τσιγάρων στις Η.Π.Α αυξήθηκε από εκατομμύρια σε δισεκατομμύρια κι από εκεί σε εκατοντάδες δισεκατομμυρίων. Ακόμη πιο εντυπωσιακό είναι ότι αυτή η αύξηση δημιουργήθηκε παρ' όλο το δραστήριο κίνημα εναντίον του τσιγάρου, που κατάφερε να ψηφιστούν νόμοι απαγορεύοντας το τσιγάρο με νόμο σε περισσότερες από 14 πολιτείες.

Είναι φανερό ότι ούτε το τρομερά ψηλό κόστος, ούτε οι ηθικές αποκηρύξεις, ούτε οι δρακόντειες ποινές (μέχρι και θανατική) ούτε οι φόβοι για τους κινδύνους της υγείας μπόρεσαν να εξαφανίσουν την επιθυμία των ανθρώπων για τον καπνό. Αναμφισβήτητα, μερικά από αυτά τα μέτρα καθυστέρησαν το ρυθμό διάδοσής του αλλά, από ότι φαίνεται, σε καμία κοινωνία, όπου άρχισαν να χρησιμοποιούν τον καπνό δεν εγκατέλειψαν ποτέ τελείως τη χρήση του.

ΧΗΜΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΚΑΠΝΟΥ

Η νικοτιανή είναι ένα μονοετές φυτό της οικογένειας των Σολανιδών με ευθυτενές στέλεχος που φτάνει σε ύψος 1-2 μέτρα. Με την ανθοφορία του φυτού αρχίζει η συγκομιδή των φύλλων, η οποία γίνεται με την σειρά ωρίμανσης από τα κατώτερα προς τα ανώτερα. Τα φύλλα ξεραίνονται σε φυσικό σκιερό περιβάλλον ή με ποικίλα τεχνητά μέσα.

Τα κύρια δραστικά συστατικά της νικοτιανής είναι τα αλκαλοειδή, Νικοτίνη και Νικοτηρίνη. Από χημική άποψη η Νικοτίνη είναι 1 μέθυλο – 2 (3- πυριδόλη) – πυρρολιδίνη. Πρόκειται για άχρωμο υγρό αλκαλοειδές το οποίο διαλύεται με ευκολία στο νερό και αναδίδει τη χαρακτηριστική μυρωδιά του καπνού. Η νικοτηρίνη έχει παρόμοια χημική δομή, αλλά απαντά σε ελάχιστα ποσά, σε σύγκριση με την Νικοτίνη και παρουσιάζει πολύ ασθενέστερη φαρμακολογική δράση. Εκτός από τα συστατικά που υπάρχουν υπό φυσιολογικές συνθήκες μέσα στα φύλλα της νικοτιανής, πολλές άλλες νέες ενώσεις δημιουργούνται με πυρόλυση κατά την καύση του καπνού.

Σύμφωνα με τα τελευταία στοιχεία που έδωσε η ΠΟΥ ένα αναμμένο τσιγάρο δημιουργεί περί της 4000 νέα προϊόντα, τα οποία διακρίνονται σε αέρια και σε μικτοσωματιδιακά, ενώ μόνο το 20% των συστατικών που μετράμε είναι προϊόν της καύσης των φύλλων του καπνού και έχουν διάμετρο 0,2 – 1,0 mm. Η παρουσία και η αναλογία αυτών δεν είναι σταθερή και ποικίλει από το ένα είδος καπνού στο άλλο, από τα μείγματα καπνού φύλλου, το είδος του χαρτιού και άλλων προστιθέμενων στο τσιγάρο ουσιών, από την παρεμβολή ή όχι φίλτρου και από πλήθος άλλων παραγόντων. Τα πιο πολλά από αυτά έχουν χαρακτηριστεί σαν απ' απευθείας καρκινογόνα άλλα σαν συνκαρκινογόνα άλλα σαν ογκοεναρκτικά και άλλα σαν απλώς τοξικά.

Πέρα από τα γνωστά μέχρι τώρα συστατικά που ανευρίσκονται στο καπνοσύννεφο, προστέθηκε και η ύπαρξη ραδιοστοιχείων, όπως Ραδίου-226, Μολύβδου-210 και Πολωνίου-210 που όπως λέγεται σε αρκετά ποσά παράγει το ίδιο το φυτό διασπώντας το ράδιο που προσλαμβάνει από το έδαφος και τον αέρα.

Η Νικοτίνη, είναι από τα πιο βασικά και μελετημένα συστατικά του καπνού, έχει την ιδιότητα να υποδουλώνει το καπνιστή. Είναι πικρή, ρευστή και άχρωμη, δημιουργεί όξινο pH που κυμαίνεται από 5 έως 7. απορροφάτε από το βλενογόνο του στόματος, αλλά όσο πιο βαθιά εισπνέετε έρχεται σ' επαφή με την μεγάλη επιφάνεια των τριχοειδών αγγείων των πνευμόνων στέλνοντας μια μικρή δόση Νικοτίνης στον εγκέφαλο πολύ πιο γρήγορα, απ' τη δόση της ηρωίνης που στέλνει ο τοξικομανής με την ενδοφλέβια στο χέρι του. Ο καπνός του τσιγάρου που σχηματίζεται από το κάπνισμα απαρτίζεται από δύο τμήματα : το κύριο

ρεύμα (ΚΡ) και το παράπλευρο ρεύμα (ΠΡ) ή δευτερεύον ρεύμα. Το κύριο ρεύμα (ΚΡ) παράγεται κατά την διάρκεια εισρρόφησης καπνού από τον καπνιστή στη θερμή περιοχή του τσιγάρου και εισδύει στους πνεύμονές του. Το ΠΡ παράγεται στο ενδιάμεσο χρονικό διάστημα και διαχέεται στο περιβάλλον. Επίσης ένα μέρος του καπνού εκπνέεται από τον καπνιστή κατά το κάπνισμα.

ΠΙΝΑΚΑΣ : Συγκεντρώσεις ορισμένων χημικών ουσιών στο ΚΡ και ΠΡ του καπνού του τσιγάρου χωρίς φίλτρο και η μεταξύ τους σχέση (ΠΡ : ΚΡ). Πρέπει να λάβουμε υπόψη τη σημαντική αραίωση που επέρχεται στο ΠΡ με τον αέρα του περιβάλλοντος.

ΧΗΜΙΚΗ ΕΝΩΣΗ	ΚΡ ΤΟΥ ΚΑΠΝΟΥ	ΠΡ : ΚΡ
ΑΕΡΙΑ ΦΑΣΗ		
Μονοξείδιο του άνθρακα	10 – 23 mg	2,5 – 4,7
Διοξείδιο του άνθρακα	20 – 60 mg	8 – 11
Βενζόλιο	12 – 48 mg	10
Φόρμαλδεϋδη	70 – 100 mg	0,1 – 50
Ακρολεΐνη	60 – 100 mg	8 – 15
Πυριδίνη	16 – 40 mg	7 – 20
3 – Βινυλοπυριδίνη	15 – 30 mg	20 – 40
Υδροκυάνιο	00 – 500 mg	0,1 – 0,25
Υδροζίνη	32 mg	3,0
Μεθυλαμίνη	17,5 – 28,7 mg	4,2- 6,4
N O x (οξειδία αζώτου)	100 – 600 mg	4 – 10
N-Νιτρωδοπυρρολιδίνη	6 – 30 mg	6 – 30
N-Νιτρωδοδιμεθυλαμίνη	10 – 40 mg	20 - 100

ΣΤΕΡΕΑ ΦΑΣΗ (ΣΩΜΑΤΙΔΙΑ)		
Νικοτίνη	1,7 – 3,3 mg	1,8 – 3,3
Φαινόλη	60 – 140 mg	1,6 – 3,0
Ανιλίνη	360 mg	30
2 – Ναφθυλαμίνη	1,7 mg	30
4 – Αμινοδιφαινύλιο	4,6 mg	31
Βενζο(α)ανθρακένιο	20 – 70 mg	2,2 – 4
Βενζο(α)πυρένιο	20 – 40 mg	2,5 – 3,5
N – Νιτρωδοδιαιθανολαμίνη	20 – 70 mg	1,2
Κάδμιο	100 mg	3,6 – 7,2
Νικέλιο	20 – 80 mg	0,2 – 3,0
Πολώνιο – 210	0,03 – 0,5 p Ci	1,06 – 3,7

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Οι φαρμακολόγοι αναφέρουν πως οι μεταβολές που συμβαίνουν στο σώμα μετά την χορήγηση νικοτίνης είναι συμπλοκές και συχνά απρόβλεπτες. Μικρές δόσεις Νικοτίνης διεγείρουν τα γάγγλια του αυτόνομου νευρικού συστήματος και προκαλούν έκκριση αδρεναλίνης και νοραδρεναλίνης από τον μυελό των επινεφριδίων. Η δράση αυτή εξηγεί την ποικιλία των ενεργειών της Νικοτίνης που καθορίζονται από την υπερίσχυση του τόνου του συμπαθητικού ή του παρασυμπαθητικού στα διάφορα όργανα.

Η αρχική διεγερτική επίδραση στα γάγγλια του αυτόνομου νευρικού συστήματος ακολουθείται από παρατεταμένη καταστολή η οποία αποδίδεται σε απευαισθητοποίηση των μετασυναπτικών αποδοχών. Τα φαινόμενα αυτά, όταν χορηγούνται μεγάλες δόσεις Νικοτίνης διαδράμονται ταχύτατα. Παρόμοια δράση παρατηρείται στα επινεφρίδια και τις νευρομυϊκές συνάψεις.

Η Νικοτίνη διεγείρει τους τασεοϋποδοχείς διαφόρων οργάνων (δέρμα, πνεύμονες, πεπτικό σύστημα κ.τ.λ), τους χημειοϋποδοχείς των αορτικών σωματιδίων, τους υποδοχείς του θερμού στη γλώσσα και το δέρμα και τους υποδοχείς του πόνου.

Επίσης παρατηρούνται αγγειοσύσπαση, ταχυκαρδία και άνοδος της αρτηριακής πίεσης, φαινόμενα που αποδίδονται σε διέγερση των συμπαθητικών γαγγλίων, των επινεφριδίων και των συμπαθητικών νευρικών απολήξεων, προς έκκριση κατεχολαμινών.

Η Νικοτίνη αυξάνει την κινητικότητα του πεπτικού σωλήνα και είναι δυνατόν να οδηγήσει ακόμα και σε διάρροια. Σε αντίθεση δηλαδή με το κυκλοφοριακό σύστημα, εδώ προέχει η διέγερση, του παρασυμπαθητικού.

Η αρχική διέγερση για την έκκριση σιέλου και τις βρογχικές εκκρίσεις ακολουθείται από αναστολή. Η σιελόρροια που δυνατόν να συνοδεύει το κάπνισμα αποδίδεται σε ερεθισμό του στοματικού βλεννογόνου.

Η Νικοτίνη προκαλεί διέγερση του ΚΝΣ που μπορεί να πάρει διαστάσεις τρόμου ή και σπασμών όταν χορηγούνται μεγάλες δόσεις. Στα πλαίσια της κεντρικής διέγερσης αναφέρεται ταχύπνοια (απ' ευθείας μετάδοση επίδρασης στον προμήκη) η οποία αποδίδεται εν μέρει και στην περιφερική διέγερση των καρωτιδικών χημείο υποδοχέων. Τοξικές δόσεις οδηγούν σε κεντρική καταστολή και παράλυση του αναπνευστικού κέντρου, γεγονός που οδηγεί και στο μοιραίο. Μπορεί να παρατηρηθεί εξ' άλλου και ερεθισμός της χημειοαισθητικής ζώνης του προμήκη. Η εμετική δράση της νικοτίνης οφείλεται επίσης σε υπερδραστηριότητα των κεντρομόλων ιών του παρασυμπαθητικού που ενέχονται στο αντανεκλαστικό του εμετού. Επίσης έχει παρατηρηθεί, ότι ενδοκαρωτική ένεση Νικοτίνης προκαλεί έκκριση αντιδιουρητικής ορμόνης και ωκνοκίνης.

Η Νικοτίνη ευθύνεται πιθανότατα για τις μεταβολές της ψυχικής σφαίρας που προκαλεί το κάπνισμα. Οι περισσότεροι καπνιστές περιγράφουν την κατάσταση αυτή σαν ηρεμιστική. Άλλοι πάλι βιώνουν το κάπνισμα σαν μια διεγερτική εμπειρία που βοηθάει στην αντιμετώπιση έντονων συγκινήσεων και στη συγκέντρωση της προσοχής.

ΜΙΑ "ΡΟΥΦΙΞΙΑ" ΤΣΙΓΑΡΟΥ ΠΕΡΙΕΧΕΙ

Σύνθεση	%	Προέλευση
Άζωτο	59,00	Αέρας
Αργό	1,00	
Οξυγόνο	13,40	
Διοξείδιο του άνθρακα	13,60	Προϊόντα της πυρόλυσης στην αέρια κατάσταση
Μονοξείδιο του άνθρακα	3,20	
Νερό 1,20		
Υδροκυανικό οξύ	0,10	
Υδρογόνο	1,00	
Διάφορα οργανικά συστατικά (αλδεϋδές, κετόνες, υδρογονάνθρακες)	1,40	Προϊόντα της πυρόλυσης στην κατάσταση αεροζόλ.
Νερό	0,40	
Οργανικά οξέα	0,14	
Γλυκερίνη κ' οινόπνευμα	0,10	
Αλδεϋδες και κετόνες	0,10	
Υδρογονάνθρακες	0,08	
Φαινόλες	0,03	
Νικοτίνη	0,04	

ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΕΙΝΑΙ ΕΘΙΣΜΟΣ;

Αν «εθισμός» σημαίνει μια ακατανίκητη επιθυμία ή ανάγκη να χρησιμοποιεί κανείς μια φαρμακευτική ουσία, τότε σε μερικούς καπνιστές πράγματι το κάπνισμα έχει γίνει εθισμός. Αν εθισμός σημαίνει αλλαγή στον οργανισμό, που προέρχεται από την επαναλαμβανόμενη χορήγηση μιας τοξικής ουσίας έτσι, ώστε όταν σταματήσει να παρατηρείται σύνδρομο αποστέρησης, τότε πάλι μερικοί καπνιστές έχουν εθισμό. Αν όμως με τον όρο «εθισμό» εννοούμε, ότι η τοξική ουσία προκάλεσε στον οργανισμό μια αλλαγή τόσο σοβαρή, ώστε το άτομο να πεθάνει ή να αρρωστήσει βαριά, όταν σταματήσει η χορήγηση, τότε ο καπνός δεν προκαλεί εθισμό. Ποτέ δεν έχει αναφερθεί θάνατος από απότομη διακοπή του καπνίσματος.

Πολλοί ειδικοί υποστηρίζουν, ότι το πραγματικό μέτρο ενός εθισμού σαν συμπεριφορά, είναι η προσπάθεια που κάνει το άτομο για ν' αποκτήσει την τοξική ουσία, η ιεράρχηση της χρήσης του σε σχέση με άλλες αξίες της ζωής του και ο βαθμός, που το άτομο μπορεί να ελέγξει τη χρήση του. Υποστηρίζουν ακόμα, ότι ένα σύνδρομο αποστέρησης μπορεί, χωρίς ν' απειλήσει τη ζωή του ατόμου, να επηρεάσει βαθύτατα την συμπεριφορά του.

Η αποστέρηση από τα οπιοειδή πολύ σπάνια απειλεί τη ζωή του ατόμου, αλλά πολλοί οπιομανείς κάνουν σημαντικές θυσίες – καμία φορά διακινδυνεύοντας τη ζωή και την ελευθερία τους – για να εξασφαλίσουν την απαραίτητη προμήθεια.

ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ Ο ΘΥΜΟΣ

Ένας από τους πιο ενδιαφέροντες τομείς της σύγχρονης έρευνας είναι η μελέτη των επιδράσεων της νικοτίνης στην ευερεθιστότητα, το θυμό και την επιθετικότητα.

Σε μια σειρά από πειράματα τοποθέτησαν πιθήκους σε μια ελεγχόμενη συνθήκη, όπου δεν μπορούσαν να αποφύγουν ένα ηλεκτρικό σοκ στην ουρά τους. Όσο πλησίαζε η ώρα του σοκ τα ζώα έπαιζαν όλο και περισσότερο με τους μοχλούς των κλουβιών τους. Αμέσως μετά το σοκ τους έδιναν να δαγκώσουν ένα ελαστικό σωλήνα.

Οι ερευνητές κατέγραψαν την ένταση, τη διάρκεια και συχνότητα των δαγκωμάτων, καθώς και τη συχνότητα της απασχόλησης με τους μοχλούς πριν από το σοκ. Δόσεις νικοτίνης είχαν την τάση να αυξάνουν τους χειρισμούς των μοχλών πριν από το σοκ και να μειώνουν τα δαγκώματα που ακολουθούσαν. Σε πειράματα που μελετούσαν τις επιδράσεις επανειλημμένης και μακροπρόθεσμης χορήγησης νικοτίνης, βρέθηκε, ότι όταν σταματούσαν απότομα την νικοτίνη, τα ζώα αντιδρούσαν με μια απότομη αύξηση δαγκωμάτων μετά το σοκ. Αυτό διαρκούσε για δυο ημέρες περίπου, κι ύστερα η συμπεριφορά του δαγκώματος επανερχόταν στο επίπεδο που βρισκόταν πριν από τη χορήγηση της νικοτίνης.

Παρόμοια πειράματα έγιναν και με ανθρώπους – εθελοντές όπου χρησιμοποιούσαν δυνατούς ήχους αντί για ηλεκτροσόκ και καταγράφανε την ηλεκτρική δραστηριότητα των μυών του σαγόνια αντί για δαγκώματα. Η νικοτίνη ελάττωνε τη μυϊκή ένταση ακόμη και στους μη καπνιστές, ενώ στους καπνιστές παρατηρήθηκε μια προσωρινή αύξηση της μυϊκής έντασης για μια ή δυο εβδομάδες από τότε που σταμάτησαν να καπνίζουν.

Η γρήγορη δράση της νικοτίνης

Μια τοξική ουσία που αυξάνει την πιθανότητα της δικής της αυτοχορήγησης έχει περιγραφεί από τους ψυχολόγους της συμπεριφοράς σαν "ενισχυτής" της συμπεριφοράς της χρήσης της.

Κάθε ρουφηξιά καπνού, που έρχεται σε επαφή με τη μεγάλη επιφάνεια των τριχοειδών αγγείων των πνευμόνων, στέλνει μια μικρή δόση νικοτίνης στον εγκέφαλο πολύ πιο γρήγορα από τη δόση της ηρωίνης, την οποία στέλνει ο τοξικομανής με την ενδοφλέβια ένεση, που κάνει στο χέρι του. Όσο πιο γρήγορα ακολουθείται μια συμπεριφορά από ένα θετικό αποτέλεσμα, τόσο πιο πολύ ενισχύεται. Έτσι η κάθε ρουφηξιά μπορεί να θεωρηθεί σαν πιθανός ενισχυτής της συμπεριφοράς του καπνίσματος. Το κάθε τσιγάρο έχει, περίπου, 10 ρουφηξιές κι ένας συστηματικός καπνιστής καπνίζει πάνω από 20 τσιγάρα την ημέρα. Έτσι

ακόμα κι ύστερα από ένα ή δυο χρόνια η συμπεριφορά της εισπνοής του καπνού έχει ενισχυθεί περισσότερες από 100.000 φορές.

Αν δημιουργηθεί σωματική εξάρτηση στη νικοτίνη, είναι πιθανό , ότι η κάθε μικρή δόση της νικοτίνης δημιουργεί τη δική της σχετικά ήπια ενίσχυση ανακουφίζοντας τον καπνιστή από το σύνδρομο της αποστέρησης. Η ανακούφιση αυτή μπορεί να έχει περισσότερες ενισχυτικές ιδιότητες απ' ότι η αρχική δράση της ίδιας της νικοτίνης.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΩΣ ΝΑ ΠΕΙΣΟΥΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΑΣ ΝΑ ΛΕΕΙ «ΟΧΙ» ΣΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ.

Επειδή με το κάπνισμα το παιδί μπορεί να μπει πιο εύκολα στον κόσμο των άλλων ναρκωτικών ουσιών, καλό θα είναι να του εξηγήσουμε μερικά βασικά πράγματα για το κακό που προκαλεί ο καπνός στον ανθρώπινο οργανισμό.

Συνήθως τα παιδιά δοκιμάζουν το τσιγάρο στην ηλικία των 9-10 χρόνων πιεζόμενα από φίλους ή από μεγαλύτερα αδέρφια τους. Επειδή τα παιδιά βλέπουν τους μεγαλύτερους σαν εξουσία, υποκύπτουν και το δοκιμάζουν. Ένα στα είκοσι παιδιά που το δοκιμάζουν συνεχίζει να καπνίζει, τελειώνοντας το Δημοτικό. Από στατιστικά στοιχεία, το 25% των καπνιστών μεταξύ των μαθητών της Μέσης Εκπαίδευσης δοκιμάζουν και άλλες ναρκωτικές ουσίες, όπως χάπια σε συνδυασμό με το αλκοόλ, χασίς, κ.λ.π.

Θα πρέπει λοιπόν, οι γονείς να βοηθήσουν τα παιδιά τους να πουν από την αρχή «**ΟΧΙ**» στην κάθε προσφορά που τους γίνεται από φίλους και μη σε τσιγάρα. Αυτό επιτυγχάνεται ενημερώνοντας τα συμβουλευτικά και σωστά σε φιλική ατμόσφαιρα. Εάν τους εξηγήσουν για το τσιγάρο πόσο κακό κάνει με συγκεκριμένα επιχειρήματα σίγουρα το παιδί έχει αρκετές πιθανότητες να αποφύγει το τσιγάρο.

Μπορούμε λοιπόν να φτιάξουμε έναν πίνακα, και να τον χωρίσουμε στα δυο. Στο ένα μέρος γράφουμε γιατί πρέπει να καπνίζουμε και στο άλλο γιατί δεν πρέπει. Βοηθάμε το παιδί να βρει μερικούς λόγους για τους οποίους δεν πρέπει να καπνίσει.

Γιατί δεν πρέπει να καπνίζουμε

- 1. Κιτρινίζουν τα δόντια μας.*
- 2. Μυρίζει η αναπνοή μας.*
- 3. Βήχουμε.*
- 4. Αρρωσταίνουμε [παθαίνουμε καρκίνο στους πνεύμονες, στη στοματική κοιλότητα, στο λάρυγγα, στην ουροδόχο κύστη κ.λ.π]*
- 5. Καπνίζοντας ένα τσιγάρο, καπνίζουν και οι δίπλα μας και τους κάνουμε κακό.*
- 6. Καπνίζοντας ένα τσιγάρο, είναι πιο εύκολο να κάνουμε χρήση ναρκωτικών ουσιών.*

Γιατί πρέπει να καπνίζουμε

Δεν υπάρχει κανένας λόγος για το οποίο πρέπει να καπνίζουμε.

Κάνοντας αυτό το τεστ με το παιδί, σίγουρα θα του δώσουμε τα πιο πειστικά μηνύματα για το κακό που προκαλεί το κάπνισμα. Και επειδή τα παιδιά είναι καλοί δέκτες, το μεγαλύτερο ποσοστό από αυτά που ενημερώνονται σωστά σίγουρα λένε «**ΟΧΙ**» στο κάπνισμα. Όταν μάλιστα, τους πούμε ότι, αν βρεθεί κάποιος να τα πιέσει να καπνίσουν, αφού αρνηθούν να έρθουν να το πουν σε μας, τους γονείς, τότε τα παιδιά νιώθουν σιγουριά, διότι ξέρουν ότι δίπλα τους βρίσκεται κάποιος που τα αγαπά και είναι έτοιμος να τα βοηθήσει. Μ' αυτόν τον τρόπο και οι γονείς ξέρουν ότι το παιδί τους δεν θα κρύψει κάτι από αυτούς κι έτσι έχουν άριστο έλεγχο για να τα συμβουλέψουν σωστά. Και τότε είναι σίγουρο ότι ως γονείς έχουμε επιτύχει, διότι κερδίσαμε την εμπιστοσύνη των παιδιών μας.

ΑΙΤΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

Η έναρξη του καπνίσματος είναι γενικώς ένα αναπτυξιακό φαινόμενο, που συνδέεται άμεσα με τα χρόνια της εφηβείας. Ως κρισιμότερη περίοδος για τον πειραματισμό με το κάπνισμα θεωρείται η ηλικία γύρω στα 12 χρόνια. Η μετάβαση από την πρώτη δοκιμή στο συστηματικό κάπνισμα γίνεται πολύ σύντομα και δεν συνδέεται τόσο με τη χρονολογική ηλικία, όσο με της περίοδο της μετάβασης στη δεύτερη βαθμίδα της εκπαίδευσης.

Αρκετοί από τους παράγοντες που παρακινούν έναν έφηβο να καπνίσει, είναι η επιρροή από τους συνομηλίκους, η ανάγκη βελτίωσης της εικόνας του εαυτού, οι σχέσεις με το στενό περιβάλλον και οι καπνιστικές συνήθειες των γονικών.

Η έναρξη του καπνίσματος συμπίπτει λοιπόν με την αρχή της εφηβείας, ενώ συνδέεται άρρηκτα με βασικά ψυχολογικά της χαρακτηριστικά. Συγκεκριμένα, οι περισσότεροι έφηβοι που καπνίζουν αναφέρουν ότι παρακινήθηκαν κυρίως από τους φίλους τους. Αυτό το λένε, γιατί αρνούνται να παραδεχθούν τη σημαντική επίδραση στη συμπεριφορά και στη στάση τους, προτύπων όπως οι γονείς και οι δάσκαλοι, και δεν αντιλαμβάνονται την έλξη που ασκούν επάνω τους οι διάφοροι δυναμικοί χαρακτήρες που εμφανίζονται να καπνίζουν στις κινηματογραφικές ταινίες και στις τηλεοπτικές εκπομπές.

Η ανάγκη της ταύτισης και της αποδοχής από την ομάδα των συνομηλίκων, που αναπτύσσεται σταδιακά στα χρόνια της εφηβείας, είναι ένας ακόμα παράγοντας έναρξης του καπνίσματος στην ηλικία αυτή. Το αποτέλεσμα είναι ότι οι συνομήλικοι ασκούν όλο και μεγαλύτερη επίδραση σε ένα σύνολο από αξίες και συμπεριφοράς, ανάμεσα στις οποίες περιλαμβάνονται οι καπνιστικές στάσεις και συνήθειες.

Ο φόβος της απόρριψης, η επιθυμία για αναγνώριση από τους συνομήλικους, καθώς και η ανάγκη να αισθάνεται ο έφηβος ότι είναι μέλος μιας ομάδας, τον οδηγούν στον κοινωνικό πειραματισμό με το κάπνισμα. Από την άλλη πλευρά, η επιθυμία του εφήβου για πειραματισμό ενισχύεται από την τάση του να αυτονομηθεί, όπως και μια διάθεση για επαναστατικότητα και ριψοκίνδυνη συμπεριφορά. Οι τάσεις αυτές εκδηλώνονται συνήθως στην εφηβεία και ευνοούνται και αναπτύσσονται περισσότερο μέσα από την ασφάλεια που παρέχει η ομάδα των συνομηλίκων.

Όταν η συνήθεια του καπνίσματος ευνοείται και από το περιβάλλον του σπιτιού, μέσα από τις πράξεις και τις στάσεις των γονιών, τότε οι πιθανότητες πειραματισμού του εφήβου με το κάπνισμα, αυξάνονται σημαντικά. Ιδιαίτερη σημασία έχει η εντύπωση που διαμορφώνουν τα παιδιά για την άποψη των γονιών τους για το κάπνισμα.

Η συνήθεια του καπνίσματος συνδέεται και με την προσπάθεια του εφήβου να ανακαλύψει τρόπους να ελέγχει συγκινησιακές καταστάσεις όπως ο θυμός, το άγχος ή η κατάθλιψη. Στις καταστάσεις αυτές το κάπνισμα λειτουργεί θεραπευτικά ως μια εναλλακτική απόλαυση που ανακουφίζει και ελέγχει τις συγκινήσεις.

Το κάπνισμα στην εφηβεία συνυπάρχει με αρκετές δυσκολίες. Ψυχοσωματικές ενοχλήσεις, προβλήματα υγείας, πειραματισμοί με άλλες ουσίες, δυσκολίες στις διαπροσωπικές σχέσεις και χαμηλή σχολική επίδραση είναι μερικοί από τους παράγοντες που βρίσκονται σε υψηλή συνάφεια με το κάπνισμα.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ-ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ **ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΚΑΙ Η ΕΠΙΡΡΟΗ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΣΤΙΣ** **ΚΑΠΝΙΣΤΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ**

Η σχέση του εφήβου με το κάπνισμα μεταβάλλεται ή παγιώνεται μέσα σε ένα περιβάλλον στο οποίο δρουν ποικίλες δυνάμεις. Άλλωστε οι συνήθειες, οι γνώσεις ή οι στάσεις απέναντι στο κάπνισμα δεν είναι μεμονωμένες και αυθύπαρκτες ερευνητικές μεταβλητές αλλά παράμετροι που αλληλοεπηρεάζονται και εξαρτώνται άμεσα από το κοινωνικά χαρακτηριστικά του περιβάλλοντος μέσα στο οποίο αναπτύσσονται.

Σε αρκετές χώρες, όπως και στην Ελλάδα, έχει βρεθεί ότι το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο της οικογένειας σχετίζεται με τις συνήθειες των παιδιών όχι μόνο ως προς το κάπνισμα, αλλά και σε όλο τα ζητήματα υγείας. Οι ανθυγιεινές συνήθειες συναντώνται συχνότερα στα χαμηλότερα κοινωνικοοικονομικά στρώματα και είναι συνυφασμένες με τη στέρηση, τα αυξημένα κοινωνικά προβλήματα και την ελλιπή πληροφόρηση. Το ποσοστό λοιπόν των καπνιστών εφήβων παρουσιάζεται αυξημένο σε οικογένειες με χαμηλό κοινωνικοοικονομικό επίπεδο.

Είναι γεγονός, ότι οι γονείς ασκούν σημαντική επιρροή στις καπνιστικές στάσεις και συνήθειες των εφήβων. Μέσα από τη στάση που τηρούν οι ίδιοι οι γονείς, επιδρούν στην ικανότητα των παιδιών τους να αντισταθούν ή να δεχτούν να δοκιμάσουν να καπνίσουν. Ακόμη και οι καπνιστές γονείς μπορούν να αντισταθμίσουν ως ένα βαθμό την επιρροή της δικής τους καπνιστικής συμπεριφοράς, αν εκφράσουν αρνητικές απόψεις για το κάπνισμα και δείχνουν ότι θα ήθελαν ή ότι προσπαθήσουν και οι ίδιοι να απεμπλακούν.

Αρκετοί γονείς νομίζουν ότι το να αποτρέψουν τα παιδιά τους από το κάπνισμα θα τα ωθούσε να αντιδράσουν και να καπνίσουν ακόμη περισσότερο και συχνότερα, αλλά τα ερευνητικά δεδομένα δείχνουν το αντίθετο. Η συχνότητα του καπνίσματος των εφήβων αυξάνεται όταν οι γονείς είναι γενικώς επιτρεπτικοί. Ελάχιστοι γονείς έχουν επί-γνώση της επιρροής της δικής τους συμπεριφοράς στις συνήθειες των παιδιών τους. Αρκετοί ενθαρρύνουν τα παιδιά τους ακόμα και να καπνίσουν, ζητώντας τους να τους ανάψουν τσιγάρα ή ακόμα και προσφέροντας τους τσιγάρα.

Το καπνιστικό περιβάλλον της οικογένειας σχετίζεται στενά με τις γνώσεις, τη στάση και τις καπνιστικές συνήθειες του εφήβου, καθώς και με την προοπτική να εξελιχθεί ο έφηβος σε μελλοντικό καπνιστή ανεξάρτητα από το αν έχει ήδη εξοικειωθεί με τη συνήθεια.

ΛΟΓΟΙ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΟΠΟΙΟΥΣ ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ ΔΕΝ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΔΙΑΚΟΨΟΥΝ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Όταν το κάπνισμα εμπλέκεται στενά και δρα άμεσα στη διαμόρφωση της εικόνας του εαυτού, σε μια περίοδο με τόσο έντονες συγκινησιακές καταστάσεις όπως η εφηβεία, αποκτά ιδιότητες μιας συνήθειας που αποτελεί ένα σχεδόν δομικό στοιχείο της προσωπικότητας. Κάπνισμα και προσωπικότητα δομούνται μαζί, το τσιγάρο μετατρέπεται σε **‘μέρος του σώματος’** και η εικόνα του εαυτού ταυτίζεται με την εικόνα του εαυτού ως καπνιστή. Έτσι αρκετοί συστηματικοί καπνιστές που διακόπτουν, εξακολουθούν χρόνια μετά να αισθάνονται **‘κάτι τους λείπει’** ή ακόμα πιο συγκεκριμένο **‘σαν να τους έκοψαν το δάχτυλο’!** Κάθε απόπειρα διακοπής του καπνίσματος απειλεί να ανατρέψει ολόκληρη την αναπαράσταση του εφήβου για τον εαυτό του και για τη σχέση του εαυτού του με τους άλλους. Αν το κάπνισμα προσφέρει **‘προσωπική αξία’** η διακοπή του την αφαιρεί. Αν προσδίδει ωριμότητα, η διακοπή του μετατρέπει το άτομο σε **‘μικρό’** και επομένως ανίσχυρο.

Οι νεότεροι έφηβοι δε θεωρούν συνήθως τους εαυτού τους **‘πραγματικούς’** καπνιστές ακόμη και αν καπνίζουν, με αποτέλεσμα να αισθάνονται ότι οι κίνδυνοι για την υγεία δεν τους αφορούν. Επιπλέον, υπάρχουν ενδείξεις ότι τα παιδιά και οι έφηβοι δεν κατανοούν πλήρως τη φύση των ασθενειών, όπως ο καρκίνος ή η βρογχίτιδα κι έτσι οι πληροφορίες που τους παρέχονται δεν υφίστανται την απαιτούμενη επεξεργασία που θα οδηγούσε σε μια βαθύτερη αλλαγή στάσης απέναντι στο κάπνισμα.

Η γνώση όμως, φαίνεται ότι δεν επηρεάζει ούτε τους μεγαλύτερους εφήβους. Τα πρώτα προγράμματα αγωγής υγείας που δημιουργήθηκαν έδιναν έμφαση στην παροχή πληροφοριών για τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις του καπνίσματος, όπως π.χ. ο καρκίνος των πνευμόνων ή τα καρδιαγγειακά νοσήματα, χωρίς όμως να συνδυάζουν και την επεξεργασία άλλων σημαντικών παραγόντων, κυρίως ψυχοκοινωνικών, που σχετίζονται με το κάπνισμα στην εφηβεία. Αλλά, οι μακροπρόθεσμες επιπτώσεις φαίνονται στους εφήβους πολύ μακρινές και αντισταθμίζονται από άμεσες **‘θετικές’** επιδράσεις όπως η ψευδαίσθηση της ωρίμανσης ή η βελτίωση της αυτοεκτίμησης, με αποτέλεσμα να ξεχνιούνται γρήγορα, πριν προλάβουν να αποθαρρύνουν τους εφήβους από το κάπνισμα.

Φαίνεται τελικά, ότι η λειτουργία του καπνίσματος ως μέσου εκπλήρωσης βαθύτερων αναγκών, ελάχιστα επηρεάζουν από παράγοντες γνωστικούς. Σε μια περίοδο συγκινησιακά τόσο έντονη, η παροχή γνώσεων έχει ελάχιστες πιθανότητες να προσελκύσει αν δεν συνδυαστεί

άμεσα με τις βαθύτερες ανάγκες του εφήβου να ελέγξει τις συγκινήσεις του και να οριοθετήσει τον εαυτό του. Έτσι λοιπόν η υπερβολική έμφαση στην παροχή γνώσεων για τις επιπτώσεις του καπνίσματος στον οργανισμό, δεν είναι η ουσιαστική λύση στο ζήτημα της πρόληψης.

Η ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΠΟΥ ΑΚΟΛΟΥΘΕΙ Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΑΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Η συνήθεια του καπνίσματος διαμορφώνεται και αναπτύσσεται μέσα από συμπλοκές αλληλεπιδράσεις, ανάμεσα σε ατομικούς, βιολογικούς και ψυχολογικούς παράγοντες από τη μια πλευρά και στο κοινωνικό περιβάλλον από την άλλη. Η προληπτική παρέμβαση μπορεί να δράσει σε διάφορες φάσεις κατά την ανάπτυξη της συνήθειας, αρκεί να ανταποκρίνεται κάθε φορά στις ιδιαιτερότητες της συγκεκριμένης φάσης. Χρειάζεται λοιπόν να διερευνηθεί η διαδρομή που ακολουθεί η ανάπτυξη της συνήθειας του καπνίσματος, έτσι ώστε να εντοπιστούν οι κρίσιμες περίοδοι στις οποίες θα πρέπει να αντιστοιχεί η παρέμβαση.

Τέσσερα είναι τα κρίσιμα στάδια μέσα από τα οποία το κάπνισμα εξελίσσεται σε αναπόσπαστο κομμάτι της συμπεριφοράς: ***[α) η προετοιμασία β) η μύηση και ο πειραματισμός γ) το πέρασμα από την περιστασιακή στη συστηματική χρήση και δ) την τελική φάση της συστηματικής χρήσης και της εξάρτησης.]***

Σε κάθε ένα από αυτά τα στάδια το κάπνισμα συνδέεται με διαφορετικές ψυχικές διεργασίες και καλύπτει ξεχωριστές ανάγκες. Στο στάδιο της προετοιμασίας οι έφηβοι ανακαλύπτουν τα λειτουργικά και τελετουργικά στοιχεία που εντάσσουν το κάπνισμα στην καθημερινότητα τους, παρατηρώντας τους γονείς, τους φίλους ή αλλά σημαντικά πρόσωπα που καπνίζουν. Οι καπνιστές στο περιβάλλον του εφήβου δρουν ως πρότυπα που καθορίζουν την έκταση και την ένταση της αρχικής εμπειρίας με το κάπνισμα. Στο στάδιο της μύησης και του πειραματισμού, η παρέμβαση μπορεί να αξιοποιήσει τις πρώτες συνήθως αρνητικές, αντιδράσεις του οργανισμού, για να τις μετατρέψει σε αποθαρρυντικούς παράγοντες, αν εκμεταλλευτεί το γεγονός ότι μόνον το ένα τρίτο από όσους πρωτοδοκιμάζουν να καπνίσουν, καταφέρνουν ν' αντέξουν το βήχα και το κάψιμο στο λαιμό και να ανάψουν και δεύτερο τσιγάρο.

Σε αυτά τα δυο πρώτα στάδια, η έγκαιρη παρέμβαση έχει μεγάλες πιθανότητες να αποτρέψει τον έφηβο από περαιτέρω απόπειρες να καπνίσει. Αντίθετα, στα επόμενα στάδια της συστηματικοποίησης, οι έφηβοι που προσπαθούν να διακόψουν το κάπνισμα αντιμετωπίζουν παρόμοιες βιολογικές και ψυχολογικές δυσκολίες με τους ενηλίκους χρόνιους καπνιστές και η παρέμβαση γίνεται δυσκολότερη.

Η διακοπή του καπνίσματος δεν είναι εύκολη ούτε απλή υπόθεση, είτε πρόκειται για ενηλίκους είτε για εφήβους, αφού το κάπνισμα αποτελεί μια συνήθεια που έχει ισχυροποιηθεί και παγιωθεί από πολλούς και σύνθετους ψυχοκοινωνικούς παράγοντες.

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ

Η πρόληψη είναι σημαντικότερη και πιο αποτελεσματική από τη θεραπεία. Θα ήταν προτιμότερο να προλάβει κανείς να αποτρέψει από την πρώτη δοκιμή, πριν ακόμα κι από την έναρξη της εφηβείας.

Η πρόληψη μπορεί να αποσκοπεί στην αποτροπή από τον αρχικό πειραματισμό με το κάπνισμα, αλλά ακόμη και αν το άτομο έχει ήδη δοκιμάσει η έγκαιρη προληπτική παρέμβαση μπορεί να αναστείλει την εδραίωση της συνήθειας.

Τα προγράμματα πρόληψης πρέπει λοιπόν να απευθύνονται κυρίως στις μικρές ηλικίες, έτσι ώστε να διαμορφώνουν εγκαίρως θετικές αντιλήψεις και πρακτικές στα ζητήματα της υγείας. Παράλληλα, τα προγράμματα αυτά πρέπει να μπορούν να εξοπλίσουν εγκαίρως το άτομο με τη δυνατότητα να ανακαλύπτει ουσιαστικές διεξόδους και να χειρίζεται τις εφηβικές αναστατώσεις, προτού η ανακούφιση και η υποστήριξη αναζητηθούν και προσφερθούν από το κάπνισμα ή τη λήψη άλλων ουσιών.

Τα προγράμματα πρόληψης, θα πρέπει να επικεντρώνονται στην καλλιέργεια αρνητικών στάσεων απέναντι στο κάπνισμα καθώς και στην αλλαγή των ήδη διαμορφωμένων θετικών στάσεων, ιδιαίτερα εφόσον έχει αποδειχθεί ότι όσο οι στάσεις ισχυροποιούνται τόσο πιθανότερο είναι να βρουν την έκφραση τους στη συμπεριφορά.

Για να προτείνουμε στους έφηβους καινούργιες στάσεις και υγιεινές συνήθειες και για να βρουν οι προτάσεις μας δέκτες πρόθυμους να τις αξιοποιήσουν, πρέπει να μπορέσουμε να επικοινωνήσουμε με τους εφήβους, ακριβώς σε μια περίοδο της ζωής τους που οι ίδιοι αμφισβητούν, απορρίπτουν και αναζητούν νέους τρόπους επικοινωνίας. Έχει λοιπόν ιδιαίτερη σημασία η επιλογή και η αξιοποίηση των κατάλληλων μέσων που θα διευκολύνουν την επικοινωνία με τους εφήβους στα ζητήματα υγείας.

Το ακροατήριο, το μήνυμα, το μέσο (κανάλι), το άτομο που μεταφέρει το μήνυμα και το πλαίσιο (περιβάλλον) είναι στοιχεία που συνθέτουν την επικοινωνία. Όταν το **‘ακροατήριο’** είναι έφηβοι, χρειάζεται πρώτα απ’ όλα να εκτιμηθούν οι ιδιαίτερες ανάγκες που εξυπηρετεί το κάπνισμα στην εφηβεία. Ακόμη χρειάζεται η επιλογή ενός μηνύματος, που να είναι αποδεκτό από τον έφηβο, ενός ατόμου που ο έφηβος εμπιστεύεται και θεωρεί έγκυρη και αξιόπιστη πηγή και ενός περιβάλλοντος που ευνοεί την επικοινωνία.

Τα αποτελέσματα των ερευνών που έγιναν σε αρκετές χώρες της Ευρώπης δείχνουν ότι η πρώτη εφηβική ηλικία είναι η κρισιμότερη περίοδος για την εφαρμογή προληπτικών προγραμμάτων, εφόσον οι

περισσότεροι έφηβοι καπνιστές, δοκιμάζουν το πρώτο τσιγάρο πριν από την ηλικία των 13 ετών.

Αρκετές χώρες της Ευρώπης , όπως η Γαλλία, το Βέλγιο, και η Ολλανδία εφαρμόζουν τα τελευταία χρόνια ειδικά προγράμματα αγωγής υγείας που συμπεριλαμβάνουν την πρόληψη του καπνίσματος. Τα προγράμματα αυτά τοποθετούν την παρέμβαση αρκετά νωρίτερα από την πρώτη εφηβική ηλικία απευθύνονται σε παιδιά ηλικίας πέντε ετών και πάνω που φοιτών στις πρώτες τάξεις του δημοτικού σχολείου, ακριβώς για να έχουν χαρακτήρα προληπτικό.

Στη χώρα μας η ευαισθητοποίηση, όχι μόνο των εφήβων αλλά και ολόκληρου του πληθυσμού, σχετικά με το ρόλο του καπνίσματος στη ζωή και τις επιπτώσεις του είναι περιορισμένη. Η ελλιπής ενημέρωση έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση του καπνίσματος, ιδιαίτερα ανάμεσα στους νέους, ενώ ήδη η Ελλάδα αποτελεί μια από τις χώρες με υψηλότερο ποσοστό καπνίσματος στον κόσμο.

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ
ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ
ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΑΙ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Αναπνευστικό είναι το σύστημα με το οποίο γίνεται η ανταλλαγή των αναπνευστικών αερίων, του O₂, του CO₂, N₂, μεταξύ του αίματος και του ατμοσφαιρικού αέρα και επομένως η ρύθμιση της οξεοβασικής ισορροπίας του οργανισμού.

Το αναπνευστικό σύστημα αποτελείται από: *[α) Τις ανώτερες αναπνευστικές οδούς, που είναι: 1)η ρίνα, 2) ο ρινοφάρυγγας, 3) ο στοματοφάρυγγας. β) Τις κατώτερες αναπνευστικές οδούς που είναι: 1) ο λάρυγγας και η τραχεία, 2) οι βρόγχοι και 3) οι πνεύμονες.]*

Οι δυο πνεύμονες είναι τα σημαντικότερα όργανα του αναπνευστικού συστήματος. Σ' αυτούς γίνονται οι ανταλλαγές αερίων μεταξύ οξυγόνου του εισπνεόμενου αέρα και του διοξειδίου του άνθρακα που παράγεται από τους διάφορους ιστούς του οργανισμού και μεταφέρεται στους πνεύμονες με τις πνευμονικές αρτηρίες.

Οι πνεύμονες που βρίσκονται μέσα στο θώρακα, διατηρούνται σε λοβούς: τρεις για το δεξιό πνεύμονα, που εξασφαλίζουν το 55% του αερισμού, και δυο για τον αριστερό πνεύμονα που εξασφαλίζουν το υπόλοιπο 45%. Σε περίπτωση χειρουργικής επέμβασης στον πνεύμονα π.χ. για την αφαίρεση όγκου, μπορεί να εκταμεί ένας λοβός ή ολόκληρος ο πνεύμονας.

Οι δυο πνεύμονες αφορίζουν μεταξύ τους ένα χώρο που ονομάζεται **μεσοθωράκιο** και περιέχει την *[καρδιά, τα μεγάλα θωρακικά αγγεία, τον οισοφάγο και την τροχεία]*.

Κάθε πνεύμονας περιβάλλεται από μεμβράνη, τον **υπεζωκότα**, που αποτελείται από δυο πέταλα σε επαφή μεταξύ τους, τον περιπλάχνιο υπεζωκότα, που έρχεται σε επαφή με τον πνεύμονα και περικλείεται μεταξύ των λοβών και τον τοιχωματικό υπεζωκότα, που επενδύει εσωτερικά το θωρακικό τοίχωμα και το διάφραγμα. Αυτά τα δυο πέταλα μπορεί να γλιστρούν το ένα πάνω στο άλλο, η αρνητική όμως πίεση που υπάρχει μεταξύ τους απομονώνει τους πνεύμονες από το θωρακικό τοίχωμα και το διάφραγμα, γεγονός που καθιστά δυνατές τις αναπνευστικές κινήσεις.

Στην εσωτερική επιφάνεια κάθε πνεύμονα εισέρχονται ο σύστοιχος κύριος στελεχιακός βρόγχος, που ξεκινάει από την τραχεία, η αρτηρία και οι δυο πνευμονικές φλέβες, που θα διακλαδιστούν σαν δέντρο για να δώσουν ένα κλάδο σε κάθε λοβό. Η διακλάδωση συνεχίζεται κατόπιν στο εσωτερικό του πνεύμονα. Έτσι κάθε ένας από τους δυο στελεχιακούς βρόγχους, διατηρείται 10-12 φορές, για να καταλήξει στις πνευμονικές κυψελίδες, το χώρο ανταλλαγής των αερίων.

Το αίμα που οδηγείται εκεί με την πνευμονική αρτηρία απαλλάσσεται από το διοξείδιο του άνθρακα, εμπλουτίζεται με οξυγόνο και ξαναφεύγει, με τις πνευμονικές φλέβες προς τον κόλπο και την αριστερή κοιλία της καρδιάς. Ένας ενήλικας διαθέτει 300×10^6 κυψελίδες, δηλαδή διαθέσιμη επιφάνεια ανταλλαγής αερίων $70-95 \text{ m}^2$.

Οι πνευμονικοί όγκοι χωρίζονται σε δυο μέρη, το ένα κινητό και το άλλο σταθερό. Ο κινητός όγκος στη διάρκεια των μέγιστων εισπνευστικών και εκπνευστικών προσπαθειών, ονομάζεται **ζωτική χωρητικότητα**. Ο σταθερός όγκος, ή υπολειπόμενος όγκος, είναι ο όγκος αέρα που παραμένει στους πνεύμονες μετά το τέλος μιας μέγιστης εκπνοής. Το άθροισμα του υπολειπόμενου όγκου και της ζωτικής χωρητικότητας αντιπροσωπεύει την **ολική πνευμονική χωρητικότητα**.

Τέλος, το αναπνευστικό σύστημα είναι φυσιολογικά σε θέση να καθαρίσει τον αέρα που φτάνει στις κυψελίδες από κάθε ξένο στοιχείο (μεταλλικά στοιχεία, μικροοργανισμοί,..). Δρα όχι ως κλασσικό φίλτρο, αλλά μάλλον ως σύστημα αυτοκαθαρισμού:

- **η ρινική κοιλότητα και ο φάρυγγας αποτελούν έναν πρώτο φραγμό, που συγκρατεί τα μεγαλύτερα σωματίδια,**
- **το τραχειοβρογχικό δέντρο, χάρη στη βλέννα που εκκρίνει και στους μικροσκοπικούς κινητούς κροσσούς, με τους οποίους είναι εφοδιασμένα τα κύτταρα της επιφάνειας του, επιτρέπει την αποβολή των μικρότερων σωματιδίων προς το φάρυγγα,**
- **στις πνευμονικές κυψελίδες, τα μακροφάγα, επιτρέπουν τον καθαρισμό του βαθύτερου τμήματος του πνεύμονα και την καταστροφή των μικροοργανισμών.**

Κάθε διατάραξη μιας από τις τρεις εκκαθαριστικές φάσεις μπορεί να αλλάξει την αναπνευστική λειτουργία και να διευκολύνει τις βρογχικές ή πνευμονικές λοιμώξεις, όπως π.χ. στην περίπτωση της χρόνιας βρογχίτιδας, όπου ο καπνός έχει επιφέρει αλλαγή των μηχανισμών άμυνας των βρόγχων και του βαθύτερου τμήματος του πνεύμονα.

Τα κύρια κλινικά συμπτώματα που κατευθύνουν τη διάγνωση προς κάποιο αναπνευστικό πρόβλημα είναι ο βήχας, η απόχρεμψη, η δύσπνοια και μερικές φορές το θωρακικό άλγος.

ΧΡΟΝΙΑ ΑΠΟΦΡΑΚΤΙΚΗ ΠΝΕΥΜΟΝΟΠΑΘΕΙΑ

Χρόνια βρογχίτιδα – Εμφύσημα

Ο όρος χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ) εμφανίζεται στη βιβλιογραφία το 1964 για να περιγράψει περιπτώσεις ασθενών, συνήθως καπνιστών, με χρόνια παραγωγικό βήχα, δύσπνοια στην κόπωση και σταθερή απόφραξη στη σπιρομέτρηση.

Η διάγνωση της χρόνιας βρογχίτιδας βασίζεται στο ιστορικό, δηλαδή βήχας παραγωγικός τουλάχιστον 3 μήνες το χρόνο και για 2 συνεχή χρόνια, ο οποίος δεν οφείλεται σε άλλη αιτία. Η διάγνωση του εμφυσήματος είναι παθολογοανατομική και ορίζεται ως αύξηση του μεγέθους των αεροχώρων, περιφερικότερη από τα τελικά βρογχιόλια, με παράλληλη καταστροφή των μεσοκυψελιδικών διαφραγμάτων χωρίς ίνωση.

Ο όρος ΧΑΠ θεωρείται πιο δημοφιλής μεταξύ των γιατρών σαν συνώνυμο του συνδυασμού χρόνιας βρογχίτιδας και εμφυσήματος. Η συνύπαρξη αυτή είναι συνηθέστερη στους καπνιστές. Νοσήματα που περιλαμβάνονται στο φάσμα των αποφρακτικών πνευμονοπαθειών με την ευρεία έννοια είναι το βρογχικό άσμα και η κυστική ίνωση.

Συνοψίζοντας λοιπόν, ΧΑΠ είναι η σταθερή μη πλήρως αναστρέψιμη από τη θεραπεία και προοδευτικά επιδεινούμενη απόφραξη στη σπιρομέτρηση, η οποία οφείλεται σε χρόνια βρογχίτιδα και εμφύσημα.

Από τους παράγοντες κινδύνου σημαντική και σταθερή συσχέτιση με τη ΧΑΠ έχει κυρίως το **κάπνισμα**. Πολλοί αμφισβητούν τη διάγνωση της ΧΑΠ χωρίς ιστορικό καπνίσματος. Πειραματικές μελέτες έχουν δείξει ότι το κάπνισμα προκαλεί δυσλειτουργία των κροσσών του αναπνευστικού επιθηλίου, υπερτροφία και υπερπλασία των βλεννογόνων αδένων με υπερπαραγωγή βλέννης και μειωμένη λειτουργικότητα των κυψελιδικών μακροφάγων. Οι διαταραχές αυτές οδηγούν σε μείωση της άμυνας του τραχειοβρογχικού δέντρο και εμφάνιση συχνών λοιμώξεων. Η άθροιση πολυμορφοπύρηνων στο πνευμονικό παρέγχυμα και η παραγωγή πρωτεολυτικών ενζύμων (πρωτεϊνολυτικών), κυρίως ελαστάσης από τα απόκκοκιωμένα πολυμορφοπύρηνια έχει δεχθεί *in vitro*, ότι προκαλεί καταστροφή των δομικών πρωτεϊνών του πνεύμονα κυρίως της ελαστίνης και ανάπτυξη εμφυσήματος. Η ύπαρξη οξειδωτικών παραγόντων στον καπνό του τσιγάρου, όπως π.χ. οι ελεύθερες ρίζες O_2 , το υπεροξείδιο του υδρογόνου κτλ., αδρανοποιούν την αντιθρυψίνη, η οποία είναι ο σημαντικότερος αναστολέας πρωτεϊνολυτικών στους πνεύμονες.

Η εισπνοή του καπνού του τσιγάρου έχει δειχθεί επίσης πειραματικά, ότι προκαλεί οξεία σύσπαση των λείων μυϊκών ινών των βρόγχων μέσω του πνευμονογαστρικού, μετά από διέγερση

υπεβλεννογόνιων υποδοχέων. Εάν η επαναλαμβανόμενη βρογχική σύσπαση προκαλεί χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια δεν έχει επιβεβαιωθεί. Είναι όμως βέβαιο, ότι πολλοί συμπτωματικοί καπνιστές έχουν βλάβη στους μικρούς αεραγωγούς (νόσος των καπνιστών), η οποία δεν ανιχνεύεται με την απλή σπιρομέτρηση αλλά με πιο ευαίσθητες λειτουργικές μεθόδους, όπως είναι ο όγκος σύγκλεισης και η μεταβολή της διατασιμότητας των πνευμόνων και της αντίστασης των αεραγωγών με την αύξηση της συχνότητας των αναπνοών. Μερικοί μόνο καπνιστές με νόσο των μικρών αεραγωγών θα αναπτύξουν ΧΑΠ.

Χρόνια βρογχίτιδα

Από τους αιτιολογικούς παράγοντες ανάπτυξης χρόνιας βρογχίτιδας τον κύριο ρόλο παίζει το κάπνισμα. Πειράματα σε ζώα έχουν δείξει ότι η εισπνοή ερεθιστικών ουσιών (π.χ. καπνού) προκαλεί υπερτροφία των υποβλεννογόνιων αδένων των βρογχέων και αύξηση του αριθμού των λαγηνοειδών κυττάρων, δηλαδή αλλοιώσεις παρόμοιες με της χρόνιας βρογχίτιδας στον άνθρωπο. Συγκεκριμένα ο συνεχής ερεθισμός του βρογχικού δέντρου, προκαλεί υπερτροφία και υπερπλασία των βλεννοπαραγωγών αδένων έτσι ώστε το εύρος αυτών συγκριτικά με το συνολικό εύρος του τοιχώματος του βρόγχου να ξεπερνά ορισμένο προβλεπόμενο λόγο που ονομάζεται δείκτης Reid.

Εμφύσημα

Ένας από τους κύριους αιτιολογικούς παράγοντες εμφυσήματος είναι το κάπνισμα. Η καταστροφή των μεσοκυψελιδικών διαφραγμάτων και η διάταση των αεροχώρων είναι αποτέλεσμα βλάβης της δομικής πρωτεΐνης ελαστίνης.

Στην περίπτωση των καπνιστών, που είναι η πλειονότητα, φαίνεται ότι το κάπνισμα δρα βλαπτικά κατά δυο τρόπους, αφ' ενός γιατί αυξάνει λόγω φλεγμονής τα πολυμορφοπύρρηνα και αφ' ετέρου με οξειδωτικό μηχανισμό αδρανοποιεί τη θέση της N αντιθρυψίνης, η οποία συνδέεται με την ελαστάση.

ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΟΝΑ

Ο καρκίνος του πνεύμονα αποτελεί τη συχνότερη αιτία θανάτου για τους άνδρες ηλικίας 40-50 ετών. Στις ΗΠΑ 100.000 άνδρες και 50.000 γυναίκες προσβάλλονται κάθε χρόνο από τη νόσο και οι περισσότεροι πεθαίνουν εντός του πρώτου έτους. Μεταξύ των θανάτων από κακοήθη νεοπλάσματα το 54% για τους άνδρες και το 21% για τις γυναίκες αφορά τον καρκίνο του πνεύμονα. Η μέγιστη επίπτωση της νόσου εντοπίζεται στην 5^η και 6^η δεκαετία. Παρά τις μεγάλες προσπάθειες σε κλινικό και ερευνητικό επίπεδο η πρόγνωση της νόσου ελάχιστα έχει βελτιωθεί τα τελευταία χρόνια. Η δυσμενής

πραγματικότητα παρουσιάζει ωστόσο τα πρώτα σημεία βελτίωσης, κυρίως για τους άνδρες, 15 περίπου χρόνια μετά την έναρξη και εφαρμογή της αντικαπνιστικής εκστρατείας σε χώρες της Δυτικής Ευρώπης και Βόρειας Αμερικής. Επί πλέον η πρόωμη διάγνωση και η συνεργασία μεταξύ παθολόγου, ακτινοθεραπευτή και χειρουργού για την επιλογή και εφαρμογή της καλύτερης θεραπείας, μπορεί να συμβάλλει ουσιαστικά στη βελτίωση της επιβίωσης των ασθενών με καρκίνο του πνεύμονα.

Η πλειονότητα των κακοηθών νεοπλασμάτων των βρόγχων και του πνευμονικού παρεγχύματος είναι επιθηλιακής προέλευσης. Διακρίνονται τέσσερις κύριοι ιστολογικοί τύποι, που περιλαμβάνουν το 95% των κακοηθών νεοπλασιών του πνεύμονα. **Ο επιδερμοειδής ή επιθηλιακός τύπος, το αδenoκαρκίνωμα και ο μεγαλοκυτταρικός όγκος** παρουσιάζουν παρόμοια βιολογική συμπεριφορά και σε αντιδιαστολή προς το μικροκυτταρικό καρκίνωμα, χαρακτηρίζονται σαν μη μικροκυτταρικοί όγκοι. Η θεραπευτική παρέμβαση στηρίζεται αποφασιστικά στην ακριβή ιστολογική διάγνωση, η οποία δεν είναι πάντοτε ευχερής. Ο **μικροκυτταρικός τύπος** χαρακτηρίζεται από αυξημένο κυτταρικό πολλαπλασιασμό μεγάλη τάση για πρόωμες μεταστάσεις, καθώς επίσης μεγάλη ακτίνα και χημιοευαισθησία. Τα αντίθετα ισχύουν για τους μη μικροκυτταρικούς όγκους.

Η πλειονότητα των ασθενών με καρκίνο του πνεύμονα (85-90%) είναι συμπτωματικοί κατά την πρώτη διάγνωση της νόσου.

Τα συμπτώματα του βρογχογενούς καρκινώματος είναι δυνατόν να ταξινομηθούν ως ακολούθως:

1. **Συμπτώματα από τον πρωτοπαθή όγκο, όπως βήχας, αιμόπτυση, θωρακικό άλγος, βρογχική απόφραξη με συριγμό, δύσπνοια, λοίμωξη και πυρετός.**
2. **Συμπτώματα από την ενδοθωρακική εξωπνευμονική επέκταση της νόσου, όπως θωρακικό άλγος, βρόγχος φωνής, σύνδρομο άνω κοίλης φλέβας, δυσφαγία και συμπτώματα από την καρδιά και το περικάρδιο.**
3. **Συμπτώματα από τις απομακρυσμένες μεταστάσεις στα οστά ΚΝΣ, στο ήπαρ, στους λεμφαδένες και στο δέρμα.**
4. **Συστηματικά συμπτώματα όπως ανορεξία, απώλεια βάρους, αδυναμία καθώς και συμπτώματα στο πλαίσιο των παρανεοπλασματικών εκδηλώσεων της νόσου.**

Το κάπνισμα αποτελεί το σημαντικότερο αιτιολογικό παράγοντα που σχετίζεται με την ανάπτυξη του βρογχογενούς καρκινώματος, ιδιαίτερα για τους ιστολογικούς τύπους του μικροκυτταρικού και επιθηλιακού. Έχει αποδειχθεί ότι ο κίνδυνος ανάπτυξης καρκίνου του πνεύμονα είναι 10πλάσιος στους καπνιστές. Ο κίνδυνος αυξάνει με την

ένταση και τη διάρκεια του καπνίσματος, καθώς και με την περιεκτικότητα του καπνού σε πίσσα. Τα κύρια καρκινογόνα του καπνού των τσιγάρων είναι βενζοπυρένια, νοτρίζαμίνας και το βενζανθρακένιο. Η διακοπή του καπνίσματος συνοδεύεται από σταδιακή ελάττωση του κινδύνου ανάπτυξης του καρκίνου μετά παρέλευση 15ετίας.

ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΑΙ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Η καρδιά είναι ένας μυϊκός σάκος γεμάτος αίμα. Ο μυς της καρδιάς λέγεται **μυοκάρδιο** και καλύπτεται εξωτερικά από το **επικάρδιο** και εσωτερικά από το **ενδοκάρδιο**. Ολόκληρη η καρδιά περιβάλλεται από ένα σάκο από λεπτή μεμβράνη, το **περικάρδιο**.

Καθώς η καρδιά συστέλλεται, προωθεί αλλά και συγχρόνως αντλεί το αίμα, ώστε να κυκλοφορεί σ' όλο το σώμα. Κατά την ανάπαυση, η καρδιά προωθεί περίπου 5 λίτρα αίμα το λεπτό, ενώ κατά τη διάρκεια βαριάς μυϊκής εργασίας μπορεί να προωθήσει μέχρι και 25 λίτρα αίμα το λεπτό.

Το αίμα που φεύγει από την καρδιά, προωθείται μέσα στην αορτή και στις αρτηρίες, που διακλαδίζονται σε μικρότερα και σε πολύ μικρά αγγεία, τα τριχοειδή, ώστε να φτάνει σε όλα τα μέρη του σώματος. Από εκεί το αίμα γυρίζει στην καρδιά, κυκλοφορώντας μέσα σε άλλα αγγεία, τις φλέβες.

Το εσωτερικό της καρδιάς είναι χωρισμένο σε δυο μώδη διαφράγματα το μεσοκοιλιακό και το μεσοκοιλιακό και σε 4 κοιλότητες. Δυο από τις κοιλότητες αυτές ονομάζονται **κόλποι**, δεξιός και αριστερός και οι άλλοι δυο ονομάζονται **κοιλίες**, δεξιά και αριστερή. Ο κάθε κόλπος επικοινωνεί με την αντίστοιχη κοιλία με μια βαλβίδα. Το αίμα περνάει με καθορισμένη κατεύθυνση μέσα απ' αυτές τις κοιλότητες καθώς κυκλοφορεί από την καρδιά στο σώμα και αντίστροφα.

Το αίμα κινείται φυσιολογικά προς μια κατεύθυνση, διότι πρώτα συστέλλονται οι κόλποι και σπρώχνουν το αίμα προς τις κοιλίες, οι οποίες βρίσκονται σε διαστολή και δέχονται το αίμα. Έπειτα οι κοιλίες συγχρόνως συστέλλονται και σπρώχνουν το αίμα προς την αορτή και τους πνεύμονες. Στη φάση αυτή οι κόλποι διαστέλλονται και γεμίζουν αίμα, το οποίο έρχεται από τις φλέβες. Έτσι οι δυο κόλποι συστέλλονται ρυθμικά με τις κοιλίες ώστε αφ' ενός μεν να αντλούν αίμα, αφ' ετέρου να το εξωθούν προς μια κατεύθυνση, πράγμα που επιτυγχάνεται με τη βοήθεια των τεσσάρων καρδιακών βαλβίδων.

Το φλεβικό αίμα, που επιστρέφει με τις φλέβες από τα διάφορα μέρη του σώματος προς την καρδιά, χύνεται με την άνω και κάτω κοίλη φλέβα στο δεξιό κόλπο και από κει περνά στη δεξιά κοιλία. Η δεξιά κοιλία στέλνει το αίμα στους πνεύμονες. Εκεί, στους πνεύμονες το αίμα αποβάλλει το διοξείδιο του άνθρακα και παίρνει το οξυγόνο. Οι πνεύμονες αλλάζουν αυτά τα αέρια με την αναπνοή του ατμοσφαιρικού αέρα. Η κυκλοφορία αυτή λέγεται **μικρή** ή **πνευμονική** και έχει ως σκοπό την οξυγόνωση του αίματος.

Το καθαρά οξυγονωμένο αρτηριακό αίμα, από τους πνεύμονες επιστρέφει με τις πνευμονικές φλέβες στον αριστερό κόλπο της καρδιάς και από κει στην αριστερή κοιλία, η οποία με τη σειρά της θα το

προωθήσει στην αορτή. Το αίμα με την αορτή κυκλοφορεί μέσα στις μικρότερες αρτηρίες, που καταλήγουν στα τριχοειδή, για να φτάσει σε όλα τα κύτταρα του οργανισμού και να το τροφοδοτηθεί με οξυγόνο. Συγχρόνως παίρνει από τα κύτταρα τα άχρηστα προϊόντα του μεταβολισμού και το διοξείδιο του άνθρακα και μετά με τις φλέβες γυρίζει στο δεξιό κόλπο. Η κυκλοφορία αυτή λέγεται **μεγάλη** ή **συστηματική** και έχει σκοπό την οξυγόνωση και τη θρέψη των ιστών όλου του σώματος.

Όστοςο και η καρδιά όπως όλοι οι μύες και όλα τα όργανα του σώματος, έχει ανάγκη από οξυγόνο και θρεπτικές ουσίες για να λειτουργεί. Τα κύτταρα, που αποτελούν το τοίχωμα της, πρέπει λοιπόν να έχουν ξεχωριστή κυκλοφορία για να διατηρηθούν. Για το λόγο αυτό υπάρχουν δυο αρτηρίες, που ονομάζονται **στεφανιαίες**. Ξεκινούν από την αρχή της αορτής και διακλαδίζονται μέσα στο μυϊκό τοίχωμα της καρδιάς. Μετά την οξυγόνωση του, το αίμα συγκεντρώνεται σε φλέβες, και χύνεται στο δεξιό κόλπο της καρδιάς. Αυτή η κυκλοφορία της καρδιάς ονομάζεται στεφανιαία κυκλοφορία.

Οι βαλβίδες της καρδιάς

Το αίμα κυκλοφορεί από την μια κοιλότητα της καρδιάς στην άλλη, προς ορισμένη κατεύθυνση. Για να μην παλινδρομεί προς την αντίθετη κατεύθυνση υπάρχουν 4 βαλβίδες, που αφήνουν το αίμα να περνάει προς μια κατεύθυνση και αμέσως κλείνουν ώστε να μη γίνεται παλινδρόμηση. Αποτελούνται από 2 ή 3 λεπτά, υμενώδη, πέταλα τα οποία όταν κλείνει η βαλβίδα συγκρατούνται καταλλήλως και δεν αφήνουν το αίμα να οπισθοχωρήσει.

Η **Τριγλώχινα βαλβίδα** είναι μεταξύ του δεξιού κόλπου και της δεξιάς κοιλίας. Η **πνευμονική βαλβίδα** βρίσκεται μεταξύ της δεξιάς κοιλίας και της πνευμονικής αρτηρίας, δηλαδή της αρτηρίας που οδηγεί το αίμα από την καρδιά στους πνεύμονες.

Η **μιτροειδής βαλβίδα** βρίσκεται ανάμεσα στον αριστερό κόλπο και την αριστερή κοιλία, ενώ η **αορτική βαλβίδα** βρίσκεται στην αρχή της αορτής.

ΑΙΜΟΦΟΡΑ ΑΓΓΕΙΑ

Τα αιμοφόρα αγγεία διακρίνονται σε δυο κατηγορίες. Σ' αυτά που απομακρύνουν το αίμα από την καρδιά και λέγονται αρτηρίες και στα άλλα που επαναφέρουν το αίμα στην καρδιά και ονομάζονται φλέβες. Τόσο οι αρτηρίες, όσο και οι φλέβες καταλήγουν στα τριχοειδή.

Έχει αποδειχθεί πως η νικοτίνη, το μονοξείδιο του άνθρακα και τα άλλα συστατικά που υπάρχουν στον καπνό συντελούν στην έκκριση από τα επινεφρίδια των ιδιαίτερα δραστήριων ουσιών, κατεχολαμινών, που στενεύουν τα αιμοφόρα αγγεία. Η νικοτίνη που προσλαμβάνεται από κάθε επαφή με τα προϊόντα του καπνίσματος και εισπνοή αυτών, αντιστοιχεί σε ενδοφλέβια χορήγηση 0,1 χιλγρ, περίπου νικοτίνης, που

μια από τις κύριες δράσεις της είναι στο κυκλοφορικό. Οι κατεχολαμίνες αυξάνουν συνήθως την πίεση του αίματος κατά 20-25%. Ακόμα και μετά από το κάπνισμα ενός τσιγάρου τα αιμοφόρα αγγεία συμπιέζονται και βρίσκονται σ' αυτή την κατάσταση, για αρκετό χρονικό διάστημα, περίπου 30-40 τσιγάρα την ημέρα συμπιέζουν μόνιμα τα αγγεία του, και αυτό οδηγεί σε συμπληρωματικά φόρτιση της καρδιάς, γιατί είναι αναγκασμένη να ξοδεύει περισσότερη ενέργεια προωθώντας το αίμα μέσα από στενές αρτηρίες. Από τις συμπιεσμένες αρτηρίες κυκλοφορεί λιγότερο οξυγόνο στα όργανα του σώματος. Σ' αυτό συντελεί και το μονοξείδιο του άνθρακα που εισπνέετε από τον καπνό.

Το μονοξείδιο του άνθρακα προσλαμβάνεται από την αιμοσφαιρίνη του αίματος ταχύτερα και ευκολότερα, απ' ό,τι το οξυγόνο με αποτέλεσμα να μειώνει μέχρι 10% τη μεταφορά του οξυγόνου από τους πνεύμονες στους ιστούς. Αυτό προκαλεί υποξία. Η υποξία ενοχοποιείται για αγγειακές βλάβες. Εάν οι βλάβες αυτές έχουν δημιουργηθεί από άλλη αιτία, το CO επιδεινώνει περισσότερο την υποξία με δυσμενείς επιπτώσεις στην καρδιακή λειτουργία.

Οι έρευνες απέδειξαν πως η αρτηριακή πίεση αυξάνεται με το κάπνισμα σημαντικότερα στους νέους σε σύγκριση με τους ηλικιωμένους, όπως και σ' εκείνους που έχουν τάση στις αντιδράσεις των αγγείων με διάφορες διεγέρσεις που υποφέρουν από αρρώστιες του καρδιαγγειακού συστήματος.

Συχνά οι διακυμάνσεις της αρτηριακής πίεσης οφείλονται στους νέους ανθρώπους, στο κάπνισμα. Ακόμα και στους υπερτασικούς η διακοπή του καπνίσματος μειώνει την αυξημένη αρτηριακή πίεση μέχρι το κανονικό. Επίσης στο κάπνισμα οφείλεται η αύξηση της συγκολλητικότητας των αιμοπεταλίων, και κυρίως στη δράση της νικοτίνης.

Το μακροχρόνιο κάπνισμα συντελεί στην ανάπτυξη της αρτηριοσκλήρωσης. Η **αρτηριοσκλήρυνση** είναι νόσος του κυκλοφοριακού συστήματος και χαρακτηρίζεται από την ανάπτυξη αθηρωματικών πλακών στα τοιχώματα των αρτηριών. Οι κατεχολαμίνες, που αυξάνονται με το κάπνισμα, συντελούν στη συγκέντρωση στο αίμα λιπιδίων, με αποτέλεσμα να επιταχύνεται ο σχηματισμός στα αγγεία αθηρωματικών πλακών. Από την άλλη, ουσίες που εισέρχονται στην κυκλοφορία από τον καπνό του τσιγάρου διαταράσσουν την αφομοίωση των βιταμινών και ιδιαίτερα της βιταμίνης C. Η ανεπάρκεια της βιταμίνης αυτής συντελεί στην εναπόθεση στα τοιχώματα των αγγείων χοληστερίνης με συνέπεια τη στένωση τους. Αυτές οι βλάβες προκαλούν προοδευτικά στένωση και τελικά απόφραξη του αυλού των αρτηριών. Η αρτηριοσκλήρυνση είναι γενικευμένη νόσος, με πολυεστιακές εκτοπίσεις. Οι συνηθέστερες κλινικές εκδηλώσεις της νόσου οφείλονται

σε εντόπιση των βλαβών στα στεφανιαία, τα εγκεφαλικά αγγεία και τα αγγεία των κάτω άκρων.

Όπως αναφερθήκαμε ήδη, η ίδια η καρδιά για να τρέφεται και να συντηρείται, τροφοδοτείται με αίμα από δυο αρτηρίες, που ξεκινούν από την αρχή της αορτής και διακλαδίζονται μέσα στο τοίχωμα της καρδιάς. Οι αρτηρίες αυτές είναι οι στεφανιαίες.

Η αρτηριοσκλήρυνση προκαλεί στένωση του αυλού των στεφανιαίων αρτηριών, ώστε η ποσότητα του αίματος που περνά από τα αγγεία αυτά για να θρέψει την καρδιά να είναι λιγότερη απ' όσο χρειάζεται και πολλές φορές ελάχιστη.

Στις περιπτώσεις αυτές όταν ο ασθενής βρίσκεται σε ανάπαυση μπορεί να μην παρουσιάζει ενοχλήματα. Όταν όμως καταβάλλει κάποια προσπάθεια για να πραγματοποιήσει τις συνηθισμένες ανάγκες και ασχολίες του, η καρδιά αναγκάζεται να λειτουργήσει πιο έντονα και τότε δεν της είναι αρκετό το ελάχιστο αίμα που παρέχεται από τα στενά πλέον στεφανιαία αγγεία. Το αποτέλεσμα τότε είναι ότι τα κύτταρα της καρδιάς δεν παίρνουν αρκετό οξυγόνο και τότε εκδηλώνεται ένας δυνατός και αγωνιώδης πόνος, που ονομάζεται **στηθάγχη**. Η κατάσταση αυτή ονομάζεται **ανεπάρκεια των στεφανιαίων ή ισχαιμία του μυοκαρδίου**.

Τα ήδη στενωμένα και εκφυλισμένα αγγεία είναι δυνατόν να υποστούν πλήρη απόφραξη, θρόμβωση των στεφανιαίων, που έχει σαν συνέπεια τη νέκρωση του μυοκαρδίου. Έτσι δημιουργείται το **έμφραγμα του μυοκαρδίου**. Η υπερχολιστεριναιμία, η υπέρταση και το κάπνισμα αποτελούν τους πιο ισχυρούς προδιαθεσικούς παράγοντες για το έμφραγμα του μυοκαρδίου. Έχει βρεθεί από έρευνες ότι το 30-40% των θανάτων από έμφραγμα του μυοκαρδίου οφείλεται στο κάπνισμα. Οι καπνιστές έχουν τουλάχιστον 2,5-3 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης εμφράγματος του μυοκαρδίου σε σύγκριση με τους μη καπνιστές.

Αξίζει επίσης να σημειωθεί ότι στις γυναίκες που καπνίζουν η συχνότητα εμφράγματος του μυοκαρδίου πλησιάζει αισθητά τη συχνότητα εμφάνισης του στους άνδρες καπνιστές της ίδιας ηλικίας, παρόλο που το έμφραγμα είναι ασθένεια πιο σπάνια στις γυναίκες. Επομένως το κάπνισμα συνδέεται με μεγαλύτερο ποσοστό εμφράγματος του μυοκαρδίου και στα δυο φύλα.

Η πιθανότητα εμφράγματος είναι ανάλογη με την ποσότητα του καπνού, του χρονικού διαστήματος που καπνίζει ο καπνιστής, και της περιεκτικότητας του καπνού σε νικοτίνη, πίσσα κ.α. παρουσιάζεται ελάττωση της συχνότητας εμφάνισης του εμφράγματος σε καπνιστές που διέκοψαν το κάπνισμα, σε σχέση με εκείνους που συνεχίζουν να καπνίζουν.

Οι γυναίκες που καπνίζουν και χρησιμοποιούν αντισυλληπτικά από το στόμα διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να πάθουν έμφραγμα του

μυοκαρδίου καθώς και θρομβοεμβολικά επεισόδια. Το κάπνισμα επίσης είναι η αιτία δημιουργίας της κολπικής μαρμαρυγής, σαν επιπλοκή του εμφράγματος του μυοκαρδίου, που μπορεί να οδηγήσει σε αιφνίδιο θάνατο. Γενικότερα το κάπνισμα επιδρά αρνητικά στο ρυθμό της καρδιάς, προκαλώντας αρρυθμίες, ταχυκαρδία, βραδυκαρδία.

Εκτός από τις βλάβες που προκαλεί το κάπνισμα, με την αθηροσκλήρωση στις στεφανιαίες αρτηρίες, υπάρχουν και οι βλάβες που προκαλεί η ίδια πάθηση στις αρτηρίες που αιματώνουν τον εγκέφαλο.

Ο εγκέφαλος αιματώνεται με το καρωτιδικό αρτηριακό σύστημα και τις σπονδυλικές αρτηρίες. Πιο συγκεκριμένα με τις δυο εσωκαρωτίδες, την αριστερή και τη δεξιά, που είναι κλάδοι από την απόσχιση της κοινής καρωτίδας και την βασική αρτηρία που προκύπτει από τη συνένωση των δυο σπονδυλικών αρτηριών.

Χημικοί και νευρικοί παράγοντες ρυθμίζουν τη σταθερή παροχή αίματος στις διάφορες περιοχές του εγκεφάλου ο οποίος είναι ένα ιδιαίτερα απαιτητικό όργανο σε ποσότητες οξυγόνου. Αν η παροχή αίματος στον εγκέφαλο διακοπεί για ελάχιστα δευτερόλεπτα και για οποιοδήποτε λόγο τότε παρουσιάζεται η συγκοπή ή λιποθυμική κρίση. Αν η διακοπή συνεχιστεί για περισσότερο από 4 λεπτά προκαλούνται μόνιμες βλάβες στον εγκέφαλο, έστω κι αν στη συνέχεια η κυκλοφορία αποκατασταθεί.

Σημαντικό ρόλο στην εμφάνιση βλαβών του εγκεφάλου παίζει και πάλι το κάπνισμα, μιας και συμβάλλει στη δημιουργία αθηροσκλήρωσης στα τοιχώματα των καρωτιδικών και σπονδυλικών αρτηριών, οι οποίες αιματώνουν τον εγκέφαλο. Κατά συνέπεια έχουμε την μη καλή οξυγόνωση του εγκεφάλου που μπορεί να καταλήξει σε **εγκεφαλικό επεισόδιο**.

Όμως το κάπνισμα είναι και μια από τις αιτίες της **Αποφρακτικής Ενδαρτηρίτιδας** των περιφερικών αρτηριών κυρίως των κάτω άκρων.

Η αποφρακτικής ενδαρτηρίτιδας οφείλεται σε στένωση των αρτηριών λόγω της αθηροσκλήρωσης. Στενεύουν λοιπόν οι αρτηρίες με συνέπεια την ανεπαρκή εισαγωγή οξυγόνου και θρεπτικών ουσιών στους ιστούς.

Το δέρμα των ποδιών γίνεται χλωμό, ξηρό και τα πέλματα είναι συνεχώς παγωμένα ακόμα και τις θερμές εποχές του χρόνου. Ο πόνος που εντοπίζεται στη γαστροκνημία, στο μηρό ή μερικές φορές στο γλουτό, ανάλογα με το σημείο απόφραξης της αρτηρίας, που εμφανίζεται κατά τη βάδιση του πάσχοντα, παρέρχεται κατά τη διάρκεια της ανάπαυσης. Ο πόνος οφείλεται σε ανεπαρκή προσαγωγή αίματος στους μύς κατά την κόπωση. Επίσης υπάρχει εξασθένηση ή πλήρης εξαφάνιση των περιφερικών σφύξεων.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ

Αξίζει να σημειωθεί πως με το κάπνισμα μειώνεται η αποτελεσματικότητα κάποιων φαρμακευτικών σκευασμάτων, ιδιαίτερα τα νιτρώδη, δηλαδή η νιτρογλυκερίνη και άλλα παρόμοια σκευάσματα, που δίδονται σε περιπτώσεις ισχαιμίας της καρδιάς. Η μόνη λύση για αποτελεσματική αντιμετώπιση των καρδιαγγειακών νοσημάτων είναι η διακοπή του καπνίσματος.

Όπως προαναφέρθηκε οι αρτηρίες σαν κύριο έργο τους έχουν τη μεταφορά του οξυγονωμένου αίματος από την καρδιά στους ιστούς, ενώ οι φλέβες τη μεταφορά του ακάθαρτου αίματος από τους ιστούς στην καρδιά, και από κει στους πνεύμονες για να οξυγονωθεί.

Όπως στις αρτηρίες έτσι και στις φλέβες με το κάπνισμα δημιουργούνται αθηρωματικές πλάκες και πάνω σ' αυτές θρόμβοι οι οποίοι φράζουν τον αυλό της φλέβας προκαλώντας **θρομβοφλεβίτιδα**. Ορισμένα απ' αυτούς τους θρόμβους είναι δυνατόν να αποσπαστούν και ακολουθώντας τη φορά του αίματος να προκαλέσουν πνευμονική εμβολή. Όπως είναι γνωστό το αίμα από τις φλέβες επιστρέφει στο δεξιό κόλπο, στη δεξιά κοιλία και στη συνέχεια με την πνευμονική αρτηρία φθάνει στους πνεύμονες όπου ο θρόμβος ενσφηνώνεται σ' ένα από τους κλάδους της πνευμονικής αρτηρίας και δημιουργεί την πνευμονική εμβολή.

Στη θρομβοφλεβίτιδα εκτός από την τοπική απόφραξη του αγγείου συνυπάρχει και έντονη φλεγμονή του τοιχώματος της φλέβας που προκαλεί τοπικά και γενικά συμπτώματα. Όταν η θρομβοφλεβίτιδα αφορά επιφανειακές φλέβες τα προσβληθέντα αγγεία είναι συνήθως ψηλαφητά σαν τεντωμένη χορδή και το δέρμα που τα καλύπτει είναι ερυθρό και ευαίσθητο.

Όταν η θρομβοφλεβίτιδα αφορά τις 'εν τω βάθη' φλέβες της κνήμης παρατηρείται τότε ευαισθησία στη γαστροκνήμια, άλγος και διόγκωση του άκρου.

ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΑΙ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Το Νευρικό Σύστημα διακρίνεται σε εγκεφαλονωτιαίο και φυτικό ή αυτόνομο νευρικό σύστημα

Το εγκεφαλονωτιαίο Ν.Σ. περιλαμβάνει τον *εγκέφαλο* και το *νωτιαίο μυελό*. Ο εγκέφαλος βρίσκεται μέσα στην κρανιακή κοιλότητα και ο νωτιαίος μυελός μέσα στο σωλήνα της σπονδυλικής στήλης. Ο εγκέφαλος και ο νωτιαίος μυελός αποτελούν μια συνέχεια και καλύπτονται εξωτερικά με 3 υμένες, τις *μήνιγγες*.

Ανάμεσα στη μεσαία και στην εσωτερική μήνιγγα υπάρχει το εγκεφαλονωτιαίο υγρό που μαζί με τις μήνιγγες έχει ρόλο προστατευτικό. Ο εγκέφαλος αποτελείται από δυο ημισφαίρια, δεξιό κ' αριστερό, την παρεγκεφαλίδα και το στέλεχος που ενώνει τα ημισφαίρια με το νωτιαίο μυελό. Το τμήμα του στελέχους που είναι προς το μέρος του νωτιαίου μυελού λέγεται *προμήκης*. Ο φλοιός των ημισφαιρίων έχει χρώμα φαιό, φαιά ουσία, ενώ το εσωτερικό λευκό, λευκή ουσία.

Στον εγκέφαλο όπως και στο νωτιαίο μυελό υπάρχουν περιοχές που αποτελούνται από αθροίσματα, ομάδες νευρικών κυττάρων τα οποία κάνουν την ίδια λειτουργία: Είναι τα νευρικά κέντρα.

Στα ημισφαίρια υπάρχουν τέτοια κέντρα που θα μπορούσαν να διακριθούν σε κινητικά, από αυτά ξεκινούν οι εντολές, διεγέρσεις για κινήσεις που πρέπει να κάνουν τα διάφορα όργανα, και σε αισθητικά, επεξεργάζονται τις νευρικές διεγέρσεις που φτάνουν εκεί από ερεθίσματα περιφερειακά εξωτερικά. Ανάλογα χαρακτηρίζονται και τα νεύρα: κινητικά, φυγόκεντρα, αυτά που μεταβιβάζουν διεγέρσεις από το κέντρο προς την περιφέρεια και αισθητικά, κεντρομύλα, αυτά που φέρνουν διεγέρσεις από την περιφέρεια στο κέντρο. Μεικτά είναι τα νεύρα που έχουν κινητικές και αισθητικές ίνες.

Στα ημισφαίρια βρίσκονται τα κέντρα των πνευματικών λειτουργιών όπως μνήμη, βούληση, συνείδηση, στην παρεγκεφαλίδα βρίσκονται τα κέντρα ισορροπίας του σώματος και του μυϊκού τόνου. Στον προμήκη μυελό βρίσκονται πολλά και σπουδαία για τη ζωή κέντρα, όπως το κέντρο λειτουργίας της καρδιάς, το αναπνευστικό κέντρο, το κέντρο πεπτικών εκκρίσεων, το θερμορυθμιστικό κέντρο.

Από τον εγκέφαλο ξεκινούν 12 ζεύγη νεύρων, τα οποία νερώνουν διάφορα όργανα, το ακουστικό, το οπτικό, το προσωπικό κτλ.

Από το Ν.Μ ευφύονται 31 ζεύγη νεύρων που περνώντας ανάμεσα από τους σπονδύλους διακλαδίζονται σ' όλο το σώμα. Τα νωτιαία νεύρα είναι μεικτά.

Ο νωτιαίος μυελός κάνει σπουδαίες λειτουργίες. Σ' αυτόν βρίσκονται διάφορα κέντρα, όπως το δευτερεύον αναπνευστικό, το κέντρο τοκετού, εκσπερμάτωσης κτλ. Στη φαιά ουσία επίσης βρίσκονται

τα αντανακλαστικά που εκδηλώνονται σαν αντιδράσεις που γίνονται χωρίς τη βούληση σε ορισμένα εξωτερικά ερεθίσματα.

Το φυτικό νευρικό σύστημα ονομάζεται έτσι γιατί νερώνει όργανα που κάνουν λειτουργίες της φυτικής ζωής, μεταβολισμό – αναπαραγωγή. Νερώνει τα σπλάχνα, τους γεννητικούς αδένες και διακρίνεται σε **συμπαθητικό** και **παρασυμπαθητικό**.

Τα συμπαθητικά και παρασυμπαθητικά νεύρα νερώνουν τα ίδια όργανα και η δράση του ενός ανταγωνίζεται τη δράση του άλλου. Έτσι π.χ. τα συμπαθητικά νεύρα επιταχύνουν τους καρδιακούς παλμούς ενώ τα παρασυμπαθητικά τους επιβραδύνουν.

Η αναγνώριση του οπτικού ερεθίσματος γίνεται στον ινιακό λοβό του εγκεφάλου, η συνειδητοποίηση των ακουστικών ερεθισμάτων γίνεται στις εγκάρσιες κροταφικές έλικες του HESCHL στον εγκεφαλικό φλοιό, ενώ των οσφρητικών στον κροταφικό φλοιό. Τέλος η έδρα της αφής βρίσκεται στην πρόσθια βρεγματική έλικα.

Το αλκαλοειδές νικοτίνη είναι πρωταρχικό δηλητήριο των νεύρων. Το νευρικό σύστημα αντιδρά πολύ γρήγορα στην επίδραση του καπνού. Η νικοτίνη απορροφάται ταχύτατα από τις κυψελίδες και φτάνει στον εγκέφαλο σε διάστημα 7 sec.

Στους παλιούς καπνιστές ο καπνός δεν προκαλεί οξεία δηλητηρίαση γιατί ο οργανισμός τους προσαρμόζεται σιγά- σιγά στο ναρκωτικό.

Προσλαμβάνοντας όμως, το δηλητήριο ξανά και ξανά για πολλά χρόνια, δηλητηριάζουν τον εαυτό τους με τη νικοτίνη και τα άλλα συστατικά του καπνού, που πραγματοποιούν αδιάκοπα το καταστρεπτικό του έργο.

Σε όσους καπνίζουν πολύ και για μεγάλο χρονικό διάστημα αναπτύσσονται νευρικές καταστάσεις, όπως η νικοτίνη νευρασθένεια. Τα συμπτώματα της είναι: ερεθιστικότητα, γρήγορα κούραση, αδυναμία της μνήμης, πονοκέφαλο που μερικές φορές μοιάζει με ημικρανία, τρόμος στα χέρια και αϋπνία.

Με την επίδραση του καπνίσματος δηλητηριάζονται και τα μεγάλα νευρικά πλέγματα. Αυτός είναι ο λόγος που εμφανίζονται στους καπνιστές πόνοι κατά μήκος των νεύρων στα χέρια και στα πόδια ανάμεσα στα πλευρά, στη μέση και παρατηρείται μείωση της ευαισθησίας του δέρματος.

Η νικοτίνη είναι γνωστό ότι δρα στον εγκέφαλο με τον ίδιο τρόπο που δρα και η ακετυλοχολίνη, η ουσία που μεταδίδει η νευρική ώση από τον ένα νευρώνα στον άλλο.

Μερικοί ερευνητές πιστεύουν ότι η νικοτίνη απελευθερώνει την νευρομεταβιβαστική ουσία νοραδρεναλίνη από τα νευρικά κύτταρα στον εγκέφαλο. Επίσης φαίνεται ότι απελευθερώνει νοραδρεναλίνη από τα

νευρικά κύτταρα που τροφοδοτούν την καρδιά. Είναι επίσης γνωστό ότι προκαλεί την έκκριση διαφόρων ορμονών από την υπόφυση.

Με την επίδραση του καπνίσματος χαλαρώνει η προσοχή, κι αυτό έχει επιπτώσεις στην παραγωγικότητα της εργασίας και στην ποιότητα του προϊόντος. Οι καπνιστές ξοδεύουν τον εργάσιμο χρόνο τους λιγότερο ορθολογικά. Δεν είναι τυχαίο, το ότι μερικές αμερικάνικες φίρμες καθορίζουν την αμοιβή εργασίας κατά 15% μειωμένη στους καπνιστές από ότι στους μη καπνιστές.

Επιδρά άσχημα το κάπνισμα και στα όργανα των αισθήσεων. Η νικοτίνη επιδρώντας στις απολήξεις των νεύρων της γεύσης αλλοιώνει τις γευστικές αισθήσεις. Από την τοξική ενέργεια του καπνού στα νεύρα της όρασης οι καπνιστές χάνουν συχνότερα την ικανότητα να ξεχωρίζουν τα χρώματα. Πολλοί καπνιστές παραπονιούνται για τη μείωση της ακοής τους. Εξαιτίας του σταθερού ερεθισμού του φάρυγγα συχνά αναπτύσσεται σ' αυτούς νευρίτιδα του ακουστικού νεύρου.

ΠΕΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΑΙ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Χάρη στη λειτουργία του πεπτικού συστήματος ουσίες από το εξωτερικό περιβάλλον εισέρχονται στο γαστρεντερικό σωλήνα, αποσυντίθενται σε απλούστερες και εν συνέχεια απορροφούνται. Η διαδικασία αυτή λέγεται θρέψη και ολοκληρώνεται με την αποβολή των δυσαπορρόφητων και περιττωματικών ουσιών.

Η άρτια και συντονισμένη λειτουργία του πεπτικού συστήματος εξασφαλίζεται με αρμονικούς και νευρικούς μηχανισμούς. Κάθε διαταραχή, επομένως, της ισορροπημένης και αρμονικής συνεργασίας αυτών των παραγόντων επιδρά πάνω στη φυσιολογική λειτουργία του συστήματος που με τη σειρά του εκτρέπεται σε διαταραχές με δυσμενείς επιπτώσεις στην υγεία του ατόμου.

Το όργανο της πέψεως είναι ο **πεπτικός σωλήνας**.

Αυτός αποτελείται από τα εξής όργανα:

1. **Στόμα**
2. **Φάρυγγα**
3. **Οισοφάγο**
4. **Στόμαχο**
5. **Λεπτό και Παχύ έντερο.**

Στην αρχή του πεπτικού σωλήνα βρίσκεται η είσοδος της στοματικής κοιλότητας, τα χείλη, ενώ στο τέλος του βρίσκεται ο πρωκτός. Οι σημαντικότεροι αδένες του πεπτικού συστήματος είναι το **Ήπαρ** και το **Πάγκρεας**.

Το πολύχρονο κάπνισμα είναι μια από τις αιτίες για την ανάπτυξη μερικών γαστρεντερικών ασθενειών, ή παράγοντας που συντελεί στην όξυνση τους στη βαριά εξέλιξη. Από τον καπνό του τσιγάρου υποφέρουν πολλά όργανα του συστήματος της πέψης.

Η αίσθηση της γεύσης του καπνιστή μειώνεται ή εξαφανίζεται τελείως, ο βλεννογόνος του στόματος τραυματίζεται εύκολα, αιμορραγεί και παθαίνει φλεγμονές. Η γλώσσα καλύπτεται μ' ένα γκρίζο – μαύρο επίχρισμα. Η νικοτίνη ερεθίζει το βλεννογόνο του στόματος με αποτέλεσμα την αύξηση έκκρισης σιέλου.

Σύμφωνα με τα στοιχεία του Π.Ο.Υ., ο δείκτης θνησιμότητας από τον καρκίνο των οργάνων της στοματικής κοιλότητας, του οισοφάγου και του φάρυγγα ανάμεσα σ' αυτούς που καπνίζουν είναι 4 φορές μεγαλύτερος απ' ότι στους μη καπνιστές.

Οι καπνιστές έχουν συχνά ελαττωμένη όρεξη, ναυτία και τάση για εμετό λόγω της επίδρασης της νικοτίνης στο κέντρο του εμετού που βρίσκεται στον προμήκη μυελό. Επειδή δημιουργούνται σπασμοί των αγγείων του πεπτικού σωλήνα λόγω του καπνίσματος πολλοί από τους καπνιστές υποφέρουν από πόνο στο στομάχι.

Σήμερα έχει μελετηθεί η επίδραση του καπνίσματος στη λειτουργία του στομάχου. Εξακριβώθηκε πως η νικοτίνη επενεργώντας μέσω του αίματος και με την είσοδο της στο στομάχι με το σάλιο προξενεί διέγερση του βλεννογόνου του στομάχου με αποτέλεσμα έκκριση γαστρικών υγρών 2-2,5 φορές περισσότερο.

Η αύξηση αυτή των εκκρίσεων και της οξύτητας των στομαχικών υγρών για πολλά χρόνια οδηγεί σε αλλαγές των κυττάρων των στομαχικών αδένων. Ένα τμήμα των κυττάρων και των αδένων νεκρώνεται και αναπτύσσεται έτσι μια *χρόνια γαστρίτιδα*. Η γαστρίτιδα είναι φλεγμονή του βλεννογόνου του στομάχου και μπορεί να είναι είτε οξεία, είτε χρόνια και οφείλεται σε διάφορα αίτια, όπως είναι στην προκειμένη περίπτωση το κάπνισμα.

Το στομάχι έχει την τάση να δημιουργεί πού συχνά έλκη τα οποία όμως επουλώνονται φυσιολογικά, το κάπνισμα όμως σαν ερεθιστικός παράγοντας δεν βοηθά στην επούλωση τους. Έτσι δημιουργείται το *χρόνιο έλκος*. Η θνησιμότητα λόγω γαστρικού έλκους είναι 3-4 φορές μεγαλύτερη στους καπνιστές απ' ότι στους μη καπνιστές. Ένα πολύ μεγάλο ποσοστό (90%) των ασθενών με έλκος του στομάχου και του 12δακτύλου καπνίζει. Το έλκος συναντιέται 12 φορές συχνότερα στους καπνιστές απ' ότι στους μη καπνιστές. Αυτό συμβαίνει διότι με την επίδραση των συστατικών του καπνού του τσιγάρου συστέλλονται τα αγγεία του βλεννογόνου του στομάχου και έτσι επηρεάζεται ευκολότερα από την πεπτική δράση του στομαχικού υγρού στο οποίο έχει αυξηθεί η περιεκτικότητα σε υδροχλωρικό οξύ.

Όσον αφορά τον *καρκίνο του οισοφάγου* που μια από τις αιτίες δημιουργίας του είναι το κάπνισμα εντοπίζεται κυρίως στο μέσο και κάτω τμήμα αυτού.

ΕΝΔΟΚΡΙΝΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΑΙ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Οι αδένες είναι όργανο που παράγουν ουσίες χρήσιμες και απαραίτητες για την κανονική λειτουργία του οργανισμού μας.

Υπάρχουν οι *ενδοκρινείς* και οι *εξωκρινείς αδένες*.

Οι *ενδοκρινείς αδένες* είναι:

1. Υπόφυση

Βρίσκεται στη βάση του εγκεφάλου και διακρίνεται σε δυο λοβούς. Ο *πρόσθιος λοβός* εκκρίνει:

α. την αυξητική ορμόνη, που είναι υπεύθυνη για την ανάπτυξη του σώματος.

β. την προλακτίνη, που προκαλεί την έκκριση γάλακτος

γ. την θυρεοειδοτρόπο ορμόνη, που προκαλεί την αύξηση και την έκκριση του θυρεοειδή

δ. την επινεφριδιοφλοιοτρόπο, που επιδρά στη λειτουργία του φλοιού των επινεφριδίων.

ε. την ωοθυλακίνη, που προκαλεί την ωρίμανση του ωοθυλακίου στη γυναίκα και την παραγωγή σπέρματος στον άνδρα.

Ο *οπίσθιος λοβός* εκκρίνει:

α. την ωκιτοκίνη, που προκαλεί τις συσπάσεις της μήτρας.

β. την αγγειοπιεστίνη, που επιδρά στα σωληνάρια των νεφρών ρυθμίζοντας τα υγρά στο σώμα και τις συγκεντρώσεις KCl και Na .

Μια άλλη ορμόνη της υπόφυσης είναι η *μελανωκίνη* που ελέγχει την ποσότητα μελανίνης στο αίμα.

2. Θυρεοειδής αδένας

Βρίσκεται στο λαιμό κάτω από το λάρυγγα και αποτελείται από δυο λοβούς. Ο θυρεοειδής αδένας παράγει τη *θυροξίνη*, που βοηθάει στη σωματική και νοητική ανάπτυξη του σώματος. Ένα από τα συστατικά της θυροξίνης είναι το ιώδιο.

Η θυροξίνη ελέγχει τα αντανακλαστικά και επιβάλλει το ρυθμό με τον οποίο το σώμα παράγει ενέργεια και μεταβάλλει την τροφή σε συστατικό του σώματος. Η υπερβολική θυροξίνη επιταχύνει το μεταβολισμό. Ενώ η ανεπάρκεια της έχει σαν αποτέλεσμα να μην γίνονται οι καύσεις, που είναι απαραίτητες στον οργανισμό.

Η θυροξίνη ελέγχει επίσης τη θερμοκρασία.

3. Παραθυρεοειδείς αδένες

Βρίσκονται στο θυρεοειδή και ρυθμίζουν την περιεκτικότητα του ασβεστίου στο αίμα με την έκκριση μιας ορμόνης, της παραθορμόνης.

4.Επινεφρίδια

Παράγουν μεταξύ των άλλων ορμονών και την *αδρεναλίνη*, η οποία ελέγχει τους καρδιακούς παλμούς, την αρτηριακή πίεση και την εγρήγορση, στα ξαφνικά και γρήγορα ερεθίσματα. Ο φλοιός

των επινεφριδίων εκκρίνει μια ομάδα ορμονών, τα **κορτικοειδή** , με διάφορες δράσεις όπως ρύθμιση του μεταβολισμού των αλάτων, των σακχάρων, των λιπών, των πρωτεϊνών κ.α.

5. Πάγκρεας

Βρίσκεται πίσω από το κάτω μέρος του στομαχιού. Παράγει την **γλυκάγωνα** και την **ινσουλίνη**. Η ινσουλίνη βοηθάει στη ρύθμιση του σακχάρου και η γλυκαγόνη βοηθάει στη ρύθμιση του σακχάρου, και η γλυκαγόνη βοηθάει την αύξηση του σακχάρου στο αίμα.

6. Γεννητικοί αδένες

α) όρχεις: εκκρίνουν τις ανδρογόνες ορμόνες όπως την **τεστερόνη**. Επίσης παράγουν **σπερματοζώαρια**.

β) Οι ωοθήκες εκκρίνουν την **οιστραδιόλη**, την **προγεστερόνη** και επίσης παράγουν τα **ωάρια**.

7. Τέλος υπάρχει ο **θύμος αδένας**, που βρίσκεται κάτω από το θυρεοειδή και εκκρίνει μια ορμόνη γνωστή σαν θυμικό χημικό παράγοντα. Καθώς και η **επίφυση** που βρίσκεται στον εγκέφαλο. Ατροφεί νωρίς.

Τις τελευταίες δεκαετίες εξακριβώθηκε πως υπόκειται και το ενδοκρινικό σύστημα στη δηλητηριώδη ενέργεια της νικοτίνης και των άλλων συστατικών του καπνού. Η βλάβη της λειτουργίας του εμφανίζεται με την αλλαγή της δραστηριότητας των επινεφριδίων και του θυρεοειδούς αδένου. Η νικοτίνη επιδρά στα επινεφρίδια και προκαλεί την έκκριση των κατεχολαμινών.

Οι κατεχολαμίνες συσπών τις μικρές αρτηρίες, αυξάνουν την πίεση του αίματος, προκαλούν ταχυκαρδία και καρδιακή αρρυθμία, αυξάνουν τη συγκολλητικότητα των αιμοπεταλίων και την πηκτικότητα του αίματος και διευκολύνουν την ανάπτυξη αθηρωματικών πλακών που στενεύουν τον αυλό των αρτηριών και περιορίζουν την προσαγωγή αίματος και οξυγόνου στη σύστοιχη περιοχή μέχρις ότου γίνει απόφραξη.

Το υπερβολικό κάπνισμα μπορεί να γίνει η αιτία για την ανάπτυξη ατροφικών αλλαγών στο θυρεοειδή αδένου. Συχνά το κάπνισμα δυναμώνει τη λειτουργία του θυρεοειδούς αδένου και παρά τη θεραπεία δεν υποχωρούν τα συμπτώματα της αρρώστιας (υπερθυρεοειδισμός), μέχρις ότου ο άνθρωπος σταματήσει το τσιγάρο.

Η νικοτίνη επιδρά αρνητικά στο μεταβολισμό των υδατανθράκων. Έχει αποδειχθεί, με πειράματα σε ζώα, πως η εισπνοή του καπνού του τσιγάρου συνοδεύεται με την αύξηση της ζάχαρης στο αίμα κατά 25-100%.

Παρατηρήσεις σε υγιείς ανθρώπους βεβαίωσαν αυτά τα πειραματικά στοιχεία: η νικοτίνη κινητοποιεί τη ζάχαρη με την εξάντληση των αποθεμάτων σε γλυκογόνο. Στο αίμα του καπνιστή αυξάνεται η περιεκτικότητα σε ζάχαρη ολόκληρη μέρα ανεξάρτητα από τις ανάγκες. Η κινητοποιημένη από τη νικοτίνη, ζάχαρη ελαττώνει το

αίσθημα της πείνας. Ο καπνιστής μπορεί να μη φάει για μεγάλο χρονικό διάστημα, τα αποθέματα όμως των υδατανθράκων εξαντλούνται σιγά – σιγά.

Όταν τα αποθέματα της ζάχαρης χρειαστούν ξαφνικά για την εκπλήρωση μιας εντατικής εργασίας, τότε αυτά μπορεί να αποδειχθούν λίγα και σαν συνέπεια αυτού εμφανίζονται συμπτώματα ασθένειας, όπως άφθονος ιδρώτας, αδυναμία, λιποθυμίες, απότομη πτώση της αρτηριακής πίεσης, απώλεια των αισθήσεων.

Γίνεται επομένως φανερό, πως δεν επιτρέπεται στους διαβητικούς γενικά το κάπνισμα. Σ' αυτούς και χωρίς το κάπνισμα είναι μόνιμα ψηλή η περιεκτικότητα σε ζάχαρη και δεν την αφομοιώνει ο οργανισμός. Οι συμπληρωματικές νικοτινικές δόσεις ζάχαρης στους αρρώστους από διαβήτη οδηγούν σε αγγειακές και άλλες επιπλοκές, όπως υπεργλυκαιμικό κώμα.

Το κάπνισμα επιδρά ανασταλτικά και στους γεννητικούς αδένες. Με το μακροχρόνιο κάπνισμα εμφανίζονται αλλαγές στα κέντρα του ωτιαίου μυελού που ρυθμίζουν τη γεννητική λειτουργία.

Οι αλλαγές αυτές οδηγούν τους άνδρες που κάνουν κατάχρηση καπνίσματος στην ανάπτυξη σεξουαλικής ανικανότητας. Το κάπνισμα όμως επιδρά στους γεννητικούς αδένες και των δυο φύλων, παραλύει την γεννητική ορμόνη, ελαττώνει τη ζωτικότητα και καταστρέφει τη γονιμότητα.

Επηρεάζει τη λειτουργία του υποθαλάμου και της υπόφυσης και προκαλεί την έκκριση μιας αντιδιουρητικής ορμόνης, που είναι ικανή να αναστείλει την ούρηση για ένα ολόκληρο τρίωρο.

Επίσης το κάπνισμα μπορεί να γίνει αιτία στέρωσης για τους άνδρες, γιατί η νικοτίνη μειώνει τη δραστηριότητα των γεννητικών κυττάρων.

ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΟΥΡΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Το ουροποιητικό σύστημα αποτελείται από τους δυο *νεφρούς*, δυο μεγάλους σωλήνες που απομακρύνουν τα ούρα από αυτούς, τους *ουρητήρες* , μια μεγάλη κύστη που μαζεύει τα ούρα στην *ουροδόχο κύστη* και από ένα σωλήνα που απομακρύνει αυτά από την κύστη στην *ουρήθρα*.

Το ουροποιητικό σύστημα έχει δυο βασικές λειτουργίες:

- *Απεκκριτική λειτουργία*, κατά την οποία άχρηστα ή μεταβολικά επιβλαβή προϊόντα αποβάλλονται με τα ούρα.

- *Ρυθμιστική λειτουργία* με την οποία αποκαθιστάται η οξεοβασική ισορροπία.

Το ουροποιητικό σύστημα επηρεάζεται σοβαρά από το κάπνισμα, γιατί η αποβολή των πολυάριθμων τοξικών ουσιών που εισάγονται με τον καπνό, γίνεται κατά μεγάλο βαθμό μέσω του φίλτρου του νεφρού. Ανάμεσα στις πιο σοβαρές βλάβες είναι το θήλωμα και ο καρκίνος της ουροδόχου κύστης που στους καπνιστές παρουσιάζονται σε μεγαλύτερη συχνότητα απ' ότι στους μη καπνιστές.

ΤΟ ΠΑΘΗΤΙΚΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Το παθητικό κάπνισμα είναι μια πραγματική και σημαντική απειλή για τη δημόσια υγεία. Βάσει των επιστημονικών αποδείξεων τις τελευταίας εικοσαετίας, η επιστημονική κοινότητα συμφωνεί τώρα ότι δεν υπάρχει ασφαλές όριο έκθεσης στο παθητικό κάπνισμα.

Το παθητικό κάπνισμα είναι η ακούσια έκθεση μη καπνιστών στον καπνό του τσιγάρου μέσα σε έναν κλειστό χώρο, το κάπνισμα ενός τσιγάρου παράγει τρεις διαφορετικούς τύπους καπνού: αυτόν που εισπνέει ο καπνιστής, αυτόν που εκπνέει και αυτόν που εκλύεται από το αναμμένο τσιγάρο. Ο παθητικός καπνιστής εκτίθεται τόσο στον καπνό που εκπνέει ο καπνιστής (άμεσο ρεύμα), όσο και στον καπνό που εκλύεται από την καύση του τσιγάρου (πλάγιο ρεύμα). Οι ειδικοί ονομάζουν αυτό τον καπνό 'περιβαλλοντικό καπνό τσιγάρου'. Έχει αποδειχθεί ότι το πλάγιο ρεύμα έχει μεγαλύτερη συγκέντρωση τοξικών ουσιών από το άμεσο ρεύμα. Είναι πιο τοξικό κυρίως όσον αφορά τη συγκέντρωση πίσσας, νικοτίνης, νιτροσαμίνης και άλλων καρκινογόνων ουσιών. Ο καπνός του πλάγιου ρεύματος είναι πιο βλαβερός, γιατί δεν 'φιλτράρεται' από τον καπνιστή, αλλά απελευθερώνεται άμεσα στην ατμόσφαιρα. Σχεδόν το 85% του καπνού σε ένα δωμάτιο οφείλεται στο πλάγιο ρεύμα. Αυτό σημαίνει ότι το παθητικό κάπνισμα συνιστάται κυρίως στην εισπνοή του καπνού του πλάγιου ρεύματος, τα μόρια του οποίου είναι μικρότερα (έχουν μικρότερη διάμετρο) από αυτά του άμεσου, γεγονός που αυξάνει τις πιθανότητες να προσβάλλουν τον πνεύμονα. Ο ίδιος ο καπνιστής, φυσικά είναι ταυτόχρονα και παθητικός καπνιστής, εφόσον, εκτός από τον καπνό που εισπνέει, από το τσιγάρο, εκτίθεται και στον καπνό που ο ίδιος εκπνέει, αλλά και στον καπνό του τσιγάρου που είναι αναμμένο.

ΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΑΠΟ ΤΟ ΠΑΘΗΤΙΚΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Ο καπνός του παθητικού καπνίσματος είναι ένα πολύπλοκο μείγμα χιλιάδων χημικών ουσιών. Έχει αποδειχθεί ότι, τουλάχιστον 40 ουσίες στον καπνό αυτόν, προκαλούν καρκίνο. Ο καπνός περιέχει επίσης μεγάλες ποσότητες μονοξειδίου του άνθρακα (CO), ενός αερίου που εμποδίζει την ικανότητα του αίματος να μεταφέρει οξυγόνο στους ιστούς του σώματος, συμπεριλαμβανομένων των ζωτικών οργάνων, όπως η καρδιά και ο εγκέφαλος, καθώς και άλλες ουσίες που προκαλούν καρδιακά επεισόδια και εγκεφαλικό.

Σύμφωνα με μια έκθεση της Υπηρεσίας Προστασίας Περιβάλλοντος της Καλιφόρνια από το 1997, το εκτιμώμενο ετήσιο ποσοστό θανάτων που προκαλούνται από το κάπνισμα στους μη

καπνιστές, στην Καλιφόρνια κυμαίνονταν από 147 έως 251 άτομα ανά εκατομμύριο κατοίκων. Αν το ίδιο ποσοστό ισχύει και για την Ευρωπαϊκή Ένωση, αυτό σημαίνει ότι υπάρχουν ετησίως 55.000 ως 94.000 θύματα του παθητικού καπνίσματος. Στην Κίνα, το ποσοστό αυτό σήμαινε ένα τρομακτικό αριθμό 185.000 ως 317.000 θυμάτων.

Η έκθεση στο παθητικό κάπνισμα μπορεί να προκαλέσει τόσο μακροπρόθεσμα, όσο και άμεσες επιπτώσεις στην ανθρώπινη υγεία. Όσον αφορά στις άμεσες επιπτώσεις, οι συνηθέστερες ενοχλήσεις που παρουσιάζονται σ' ένα παθητικό καπνιστή, ο οποίος βρίσκεται σε ένα κλειστό χώρο γεμάτο καπνό, είναι: ερεθισμός στα μάτια, γερός βήχας, δύσπνοια, πονοκέφαλος, ζάλη, ενόχληση στο λαιμό, ναυτία. Παρατηρούνται ακόμη ελαφρά ταχυκαρδία και υπέρταση. Οι αντιδράσεις αυτές δεν είναι ίδιες για τον καθένα. Εξαρτώνται από το πόσο κλειστός είναι ο χώρος, γιατί ανάλογα με την έκταση του χώρου, οι συγκεντρώσεις των τοξικών ουσιών είναι λιγότερο ή περισσότερο πυκνές. Επίσης, ένα άτομο εθισμένο στον καπνό, που έχει συνηθίσει μια τέτοια ατμόσφαιρα, μάλλον δε θα παρουσιάσει αυτές τις άμεσες ενοχλήσεις. Το ίδιο θα συμβεί και σ' έναν πρώην καπνιστή, λόγω εξοικείωσης με τον καπνό.

Οι μακροπρόθεσμες επιπτώσεις του παθητικού καπνίσματος στην υγεία είναι κυρίως τα αυξημένα ποσοστά καρκίνου και καρδιοπαθειών, μετά από χρόνια έκθεση. Εκτιμάται ότι οι μη καπνιστές, οι οποίοι είναι παντρεμένοι με καπνιστές, έχουν κατά 26% περισσότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν καρκίνο του πνεύμονα. Το ποσοστό εξαρτάται από το διάστημα που το ζευγάρι ζει μαζί και από το πόσα τσιγάρα καπνίζει ο καπνιστής σύντροφος. Ο κίνδυνος είναι μεγαλύτερος όταν η έκθεση στον καπνό έχει ξεκινήσει από την παιδική ηλικία. Σύμφωνα με τους ειδικούς, το 17% των καρκίνων του πνεύμονα σε μη καπνιστές αποδίδεται στο παθητικό κάπνισμα κατά την παιδική και εφηβική ηλικία.

Από το παθητικό κάπνισμα κινδυνεύει η υγεία της καρδιάς και των αγγείων, ιδιαίτερα σε άτομα με ήδη υπάρχοντα προβλήματα. Σε άτομα τα οποία πάσχουν από στεφανιαία ανεπάρκεια διαπιστώθηκε ότι η έκθεση στο παθητικό κάπνισμα επιφέρει επιδείνωση της στηθάγχης και ταχυκαρδία. Αυξάνει δε κατά 25% τον κίνδυνο θανάτου από στεφανιαία νόσο, καθώς και τον κίνδυνο αρτηριοσκλήρυνσης. Το τραγικό είναι ότι σε άτομα ηλικίας μόλις 15ετών έχουν διαπιστωθεί αρτηριοσκλήρυνσης εξαιτίας του παθητικού καπνίσματος. Αυτό που πρέπει να τονιστεί είναι ότι ο παθητικός καπνιστής δεν έχει αναπτύξει τους φυσικούς μηχανισμούς άμυνας που αναπτύσσει ο ενεργητικός καπνιστής με αποτέλεσμα να είναι περισσότερο εκτεθειμένος σε καρδιαγγειακά νοσήματα.

Επίσης, στους παθητικούς καπνιστές μπορούν να παρουσιαστούν ή να επιδεινωθούν παθήσεις όπως βρογχικό άσθμα και ασθένειες που υπάγονται στη χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (χρόνια βρογχίτιδα,

εμφυσήματα). Οι κίνδυνοι του παθητικού καπνίσματος για την αναπνευστική λειτουργία των υγιών ενηλίκων, δεν επιβεβαιώνεται από όλες τις έρευνες. Ωστόσο, παράγοντες όπως η ηλικία (άνω των 40 ετών) αλλά και η διάρκεια του παθητικού καπνίσματος (από την παιδική ηλικία) συντελούν σε αναπνευστικές δυσλειτουργίες.

ΠΑΘΗΤΙΚΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ

Η ευπάθεια των παιδιών απέναντι στο παθητικό κάπνισμα είναι ένα θέμα με ιδιαίτερο ενδιαφέρον, τόσο από ηθική άποψη. Οι πνεύμονες των παιδιών είναι μικρότεροι και το ανοσοποιητικό τους σύστημα είναι λιγότερο αναπτυγμένο – γεγονός που αυξάνει τις πιθανότητες να αποκτήσουν λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και του αυτιού, οι οποίες προκαλούνται από το παθητικό κάπνισμα. Επειδή τα παιδιά είναι μικρότερα και αναπνέουν ταχύτερα από τους ενήλικες, εισπνέουν περισσότερες επιβλαβείς χημικές ουσίες ανά μονάδα βάρους τους, σε σχέση με έναν ενήλικα στο ίδιο χρονικό διάστημα. Τελικά, τα παιδιά απλώς έχουν λιγότερες επιλογές από τους ενήλικες. Δεν έχουν την ίδια δυνατότητα να φύγουν από ένα δωμάτιο γεμάτο καπνό εάν το θελήσουν: τα βρέφη δεν μπορούν να ρωτήσουν, ορισμένα παιδιά δεν αισθάνονται άνετα όταν ρωτούν και σε άλλα παιδιά μπορεί να μην τους επιτραπεί να φύγουν ακόμη κι αν ρωτήσουν.

Ένα παιδί που μεγαλώνει με καπνιστές γονείς «καπνίζει» παθητικά ογδόντα τσιγάρα το χρόνο. Το νούμερο δίδεται από τη μέτρηση της νικοτίνης στα ούρα των παιδιών. Δεν συνυπολογίζεται δηλαδή η συγκέντρωση των άλλων καρκινογόνων ουσιών του τσιγάρου. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα των εξετάσεων, τα παιδιά των μη καπνιστών γονέων παρουσιάζουν πολύ χαμηλές ως μηδενικές συγκεντρώσεις νικοτίνης. Οι τιμές αυξάνονται όταν ένας από τους δυο γονείς είναι καπνιστής, ενώ είναι υψηλές όταν καπνίζουν και οι δυο γονείς. Ο κίνδυνος είναι μεγαλύτερος όταν καπνίζει η μητέρα, γιατί αυτή βρίσκεται περισσότερο χρόνο με το παιδί. Σύμφωνα με έρευνες, οι μητέρες που καπνίζουν τουλάχιστον δέκα τσιγάρα την ημέρα, ενδέχεται να προκαλέσουν στα παιδιά τους, κάτω των 5 ετών, μεγάλη συγκέντρωση καρκινογόνων ουσιών στο αίμα. Ο κίνδυνος είναι μικρότερος, αλλά υπαρκτός, και στην περίπτωση που ο καπνιστής μέσα στο σπίτι δεν είναι η μητέρα, αλλά ο πατέρας, ή κάποιο άλλο μέλος της οικογένειας. (αδελφός. Παππούς)

Εκτεταμένες μελέτες των επιπτώσεων του παθητικού καπνίσματος στην υγεία των παιδιών, έχουν αποκαλύψει τα εξής:

- Η έκθεση στον καπνό προκαλεί αύξηση της βρογχίτιδας, της πνευμονίας και άλλων αναπνευστικών ασθενειών. Αυξάνονται οι πιθανότητες χρόνιας αποφρακτικής πνευμονοπάθειας στην ενήλικη ζωή του παιδιού, εφόσον γίνει καπνιστής.

- Το παθητικό κάπνισμα μειώνει την HDL χοληστερίνη κατά 10% σε παιδιά από 2 έως 18 ετών.

- Προκαλεί τόσο οξείες, όσο και χρόνιες λοιμώξεις του μέσου άωτος. Το 1997 η Υπηρεσία Προστασίας Περιβάλλοντος και Καλιφόρνια εκτίμησε ότι μόνο αυτό το στοιχείο αναλογούσε σε 0,7 ως 1,6 εκατομμύρια επισκέψεις σε γιατρούς το χρόνο στις ΗΠΑ. Μία μελέτη του 1996 υπολόγιζε ότι το 13% των λοιμώξεων του αυτιού στις ΗΠΑ προκαλείται από τον καπνό.

- Το παθητικό κάπνισμα είναι έναυσμα για εκδηλώσεις άσθματος σε παιδιά που έχουν ήδη άσθμα και ορισμένοι φορείς έχουν συμπεράνει ότι στην πραγματικότητα έχουν επιφέρει άσθμα σε υγιή παιδιά: το 1992, η Υπηρεσία Προστασίας Περιβάλλοντος των ΗΠΑ εκτίμησε ότι κάθε χρόνο η έκθεση στο παθητικό κάπνισμα επέφερε 8.000 ως 26.000 νέα περιστατικά άσθματος σε παιδιά.

- Η έκθεση στο παθητικό κάπνισμα αυξάνει σε πολύ μεγάλο βαθμό τον κίνδυνο εμφάνισης του Συνδρόμου Αιφνίδιου θανάτου στα βρέφη, που είναι γνωστό και ως Srib/cot death (θάνατος στην παιδική κούνια). Αυτό μπορεί να οφείλεται στην έκθεση σε καπνό όσο βρίσκονται στη μήτρα ή στο παθητικό κάπνισμα ως βρέφη. Μια διεθνής ομάδα εμπειρογνομόνων του Π.Ο.Υ. το 1999 κατέληξε στο συμπέρασμα ότι στο 1/3 έως 1/ 2 των περιστατικών του Συνδρόμου Αιφνίδιου θανάτου στα βρέφη, η μητέρα κάπνιζε.

- Όταν οι έγκυες καπνίζουν και οι μη καπνίστριες έγκυες εκτίθενται σε καπνό, υπάρχουν αυξημένες πιθανότητες τα νεογέννητα να γεννηθούν πρόωρα. Το νεογέννητο, μάλιστα, ενδέχεται να είναι λιπόβαρες. Για τα λιπόβαρες βρέφη υπάρχει αυξημένος κίνδυνος εμφάνισης προβλημάτων υγείας και μαθησιακών δυσκολιών.

ΠΑΘΗΤΙΚΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

το παθητικό κάπνισμα αποτελεί κίνδυνο και στο χώρο εργασίας. Οι τοξικές και οι καρκινογόνες ουσίες διαχέονται γρήγορα από γραφείο σε γραφείο, στα ξενοδοχεία, στα εστιατόρια, και σε άλλους εσωτερικούς χώρους στο χώρο εργασίας. Οι περισσότεροι εργαζόμενοι δεν είναι σε θέση να αλλάζουν το περιβάλλον εργασίας τους ή να αφήσουν τη δουλειά τους, προκειμένου να προστατέψουν την υγεία τους. Σε πολλές περιπτώσεις, όταν δεν υπάρχει εγγύηση ότι στο χώρο εργασίας απαγορεύεται το κάπνισμα, οι εργαζόμενοι είναι αναγκασμένοι να περνούν το μεγαλύτερο τμήμα της ημέρας τους σε ένα περιβάλλον απειλητικό για την υγεία τους.

Ο παρακάτω πίνακας δείχνει μια πλειάδα χημικών ουσιών που μπορεί να εισπνέει ο εργαζόμενος απευθείας σε έκταση 300m² κατά τη διάρκεια της 8ωρης βάρδιας του.

ΧΗΜΙΚΗ ΟΥΣΙΑ	(ug)	ΧΗΜΙΚΗ ΟΥΣΙΑ	(ug)
Μονεξείδιο του άνθρακα	5606	βενζο(α)πυτρένιο	18
Πίσσα	3128	προπιοναλδεύδη	17
Νικοτίνη	678	resals	15
Ακεταλεύδη	207	υπεροξείδιο του κυανίου	14
Νιτρικό οξύ	190	στιρένιο	13
Ισοπρένιο	151	βουτυραλδεϋδή	12
Resorcinol	123	ακριλονιτρίλιο	11
Ακετόνη	121	κροτοναλδεϋδή	10
Τολουόλη	66	κάδμιο	9,7
Φορμαλδεϋδή	54	1-αμινοναπταλένιο	8,5
Φαινόλη	44	χρώμιο	7,1
Acrolein	40	μόλυβδος	6
Βενζόλιο	36	2-αμινοναπταλένιο	5,2
Πυριδίνη	33	νικέλιο	4,2
1,3-βουταδιένιο	25	3-αμινοδιφαινίλιο	2,4
υδροκινόνη	24	4-αμινοφιφαινόλιο	1,4
μεθυλο-αιθυλ-κετόνη	23	quinoline	1,3
κατεχόλη	22		

Οι χημικές ουσίες με έντονους χαρακτήρες είναι γνωστές σαν καρκινογόνες. Σε αυτόν τον κατάλογο υπάρχουν ουσίες που είναι ερεθιστικές, μεταλλαζογόνες και ουσίες που αυξάνουν την πίεση, προκαλούν όγκους, επιδρούν στο κεντρικό νευρικό σύστημα, καταστρέφουν τους πνεύμονες και προκαλούν δυσλειτουργία των νεφρών.

Ανεξάρτητα από το αν είναι στο χώρο εργασία, στα εστιατόρια, στα θέατρα, στο σχολείο, το παθητικό κάπνισμα είναι μια αποδεδειγμένη απειλή για την υγεία των νέων και των ηλικιωμένων σε όλες τις χώρες.

ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΘΗΤΙΚΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

- Σπίτια όπου απαγορεύεται το κάπνισμα:

Το καλύτερο μέρος για να ξεκινήσει κανείς είναι ακριβώς το σπίτι του. Ας κάνει το σπίτι του χώρο, όπου απαγορεύεται το κάπνισμα. Ας ενημερώσει τους αγαπημένους του και τους επισκέπτες του ότι ενδιαφέρεται για τη δική τους υγεία του ίδιου.

- Χώροι εργασίας όπου απαγορεύεται το κάπνισμα:

Ας γίνει κανείς υπέρμαχος της ιδέας ότι στους χώρους εργασίας πρέπει να απαγορεύεται το κάπνισμα. Εάν το εργασιακό του περιβάλλον δεν είναι ακόμη χώρος όπου απαγορεύεται το κάπνισμα, μπορεί να επικοινωνήσει με τα σωματεία εργαζομένων, με τη διοίκηση, με τους ιδιοκτήτες κτιρίων και να τους δείξει πως η απαγόρευση του καπνίσματος στο χώρο εργασίας μπορεί να έχει για όλους ευεργετικά αποτελέσματα. Υπάρχουν πολλοί σοβαροί λόγοι για να προστατεύονται οι εργαζόμενοι και για να δημιουργηθούν χώροι εργασίας χωρίς παθητικό κάπνισμα:

- Η υγεία του εργαζόμενου, η αποδοτικότητα του και το ηθικό του είναι καλύτερα σε χώρους εργασίας όπου απαγορεύεται το κάπνισμα.

- Οι περιορισμοί του καπνίσματος ενθαρρύνουν πολλούς καπνιστές να καπνίζουν λιγότερο ή ακόμη και να σταματήσουν το κάπνισμα, πράγμα που έχει σαν αποτέλεσμα χαμηλότερα κόστη για την ιατροφαρμακευτική τους περίθαλψη και υψηλότερη παραγωγικότητα.

- Οι χώροι εργασίας όπου απαγορεύεται το κάπνισμα συχνά μειώνουν τον κίνδυνο από άλλους βιομηχανικούς κινδύνους, ιδιαίτερα από χημικά προϊόντα. Σε πολλούς χώρους εργασίας το κάπνισμα αποτελεί σοβαρό κίνδυνο για πυρκαγιά.

- Οι χώροι εργασίας όπου απαγορεύεται το κάπνισμα μπορεί να γλιτώσουν τους εργοδότες από έξοδα αποζημίωσης που ζητούν οι εργαζόμενοι, για κινδύνους που διατρέχουν από το κάπνισμα.

- Εταιρείες όπου απαγορεύεται το κάπνισμα:

Είναι σημαντικό να υποστηρίξει κανείς τις τοπικές επιχειρήσεις και εστιατόρια όπου απαγορεύουν το κάπνισμα και να ενθαρρύνει τις επιχειρήσεις που δεν έχουν ακόμη υιοθετήσει αυτήν την πολιτική για να την υιοθετήσουν.

Σε όλο τον κόσμο, σε πολλές χώρες αναπτύσσονται και εφαρμόζονται πολιτικές κατά του παθητικού καπνίσματος. Οι πολιτικές

αυτές αφορούν εστιατόρια, ξενοδοχεία, καταστήματα, αεροπορικές εταιρίες, μέσα μαζικής μεταφοράς και άλλου.

- Συνεργασία με την κοινότητα:

Το παθητικό κάπνισμα ουσιαστικά μας επηρεάζει όλους. Πολλές ομάδες είναι έτοιμες και ικανές να δράσουν. Οι ομάδες που εργάζονται σε τομείς, όπως η υγεία είναι πολλές φορές πιο έμπειρες στο να παρέχουν ενημέρωση για τις διάφορες μορφές χρήσης του καπνού. Επιπλέον, οι καθηγητές και άλλοι εκπαιδευτές είναι σε πλεονεκτική θέση για να ενημερώσουν τους νέους για τους κινδύνους του παθητικού καπνίσματος και να βοηθήσουν να κινητοποιηθούν εκστρατείες νέων κατά του καπνίσματος. Είναι συχνά πιο ευαίσθητοι στο θέμα του καπνίσματος στους νέους και την υγεία των νέων ατόμων. Τέλος, οι αθλητικοί σύλλογοι και οι προπονητές είναι επίσης πολύ καλά ενημερωμένοι ώστε να γνωρίζουν ότι το κάπνισμα και το παθητικό κάπνισμα μειώνουν την φυσική κατάσταση και την απόδοση των αθλητών.

ΠΟΣΑ ΤΣΙΓΑΡΑ «ΚΑΠΝΙΣΑΤΕ» :

- 1) Οκτώ ώρες σ' ένα γραφείο με καπνιστές συναδέλφους = 1-5 τσιγάρα
- 2) Μία ώρα στο αυτοκίνητο με κλειστό παράθυρο και καπνιστή οδηγό ή συνοδηγό = 3 τσιγάρα
- 3) Δύο ώρες σ' ένα μπαρ με κακό εξαερισμό = 4 τσιγάρα
- 4) Δύο ώρες σ' ένα εστιατόριο (στο χώρο μη καπνιστών) = 1 ½ τσιγάρο
- 5) Εικοσιτέσσερις ώρες στο σπίτι ενός καπνιστή που καπνίζει 1 πακέτο την ημέρα = 3 τσιγάρα
- 6) Τρεις ώρες καθισμένος πίσω από ένα καπνιστή σε ανοιχτό χώρο = 1 τσιγάρο

ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΗΣ ΝΙΚΟΤΙΝΗΣ

Οι θεραπείες που προσφέρονται να βοηθήσουν τους καπνιστές να κόψουν την συνήθεια τους, στηρίζονται στη χρήση τοξικών ουσιών που υποκαθιστούν τη δράση της νικοτίνης.

Αυτές οι μέθοδοι αντικατάστασης της νικοτίνης είναι:

A) Διαδερμικό τσιρότο (patch) νικοτίνης.

B) Τσίχλα νικοτίνης

Γ) Ενδορινικό σπρέι

Δ) Αεροζόλ (inhaler) νικοτίνης

E) Χάπια κατά του καπνίσματος

Το **Διαδερμικό τσιρότο (patch) νικοτίνης** είναι ένα κολλώδες έμπλαστο που απελευθερώνει νικοτίνη στην κυκλοφορία του αίματος σε αργή συνεχή κλίμακα.

Στη Βρετανία διατίθενται και στα φαρμακεία σε ποικίλης περιεκτικότητας χιλιοστόγραμμα (mg) νικοτίνης. Το τσιρότο εφαρμόζεται σε ξηρή, όχι τριχωτή περιοχή του δέρματος κάθε πρωί, στον πάνω ώμο, κορμό, γλουτό ή μηρό.

Αποκλείονται άτομα με σοβαρές καρδιαγγειακές παθήσεις, υπέρταση ή διαβήτη, άτομα με ψυχοτροπική αγωγή ή αγωγή υπέρτασης ή διαβόητου, εγκυμοσύνη, περίοδος θηλασμού, χρόνιες δερματολογίες ανωμαλίες ή ιστορικό αλλεργιών.

Είναι κατάλληλο για άτομα με πεπτικό έλκος και άτομα με τεχνητή οδοντοστοιχία, που ίσως έχουν πρόβλημα στη χρήση τσίχλας. Ακόμη προσφέρουν το πλεονέκτημα της μεγαλύτερης άνεσης, ελάχιστης ανάγκης για οδηγίες, λιγότερες παρενέργειες και χαμηλότερο κίνδυνο συνήθειας.

Η χρήση τους δεν επιβαρύνει οικονομικά τους καπνιστές.

Οι παρενέργειες από τη χρήση τους μπορεί να είναι ναυτία, πονοκέφαλος, ζάλη, τοπικός ερεθισμός και κνησμός.

Η **τσίχλα νικοτίνης** διατίθενται σε δύο τύπους των δύο χιλιοστόγραμμων (mg) και των 4 mg. Στη Μεγάλη Βρετανία η τσίχλα των 2 mg διατίθενται στα φαρμακεία χωρίς συνταγή, ενώ των 4 mg συνταγογραφείται.

Απορροφάται διαμέσου του στοματικού βλεννογόνου, κατά μέσο όρο σχεδόν το ¼ καταπίνεται με το σάλιο και μεταβολίζεται διαφορετικά σε κάθε άτομο.

Παρενέργειες: λόξυγκας, φουσκώματα, δυσπεψία, ναυτία, τούτα μπορούν να αποφευχθούν με την κατάλληλη τεχνική μασήματος, μη καταπίνοντας αέρα ή σάλιο. Άλλες παρενέργειες είναι ο πόνος της κάτω γνάθου απ' το μάσημα και η άσχημη γεύση της τσίχλας. Στοματικές και γαστρικές παρενέργειες καταστρέφουν την απορρόφηση όταν

λαμβάνονται με καφέ ή όξινο ρόφημα και ο κίνδυνος ότι μερικοί καπνιστές, τέλος, μεταφέρουν την εξάρτησή τους στη τσιγάρα περιορίζει τη χρησιμότητα της.

Το **ενδορινικό σπρέι νικοτίνης**, απορροφάται διαμέσου του ρινικού βλεννογόνου. Παράγει μια σταθερή κατάσταση συγκέντρωσης νικοτίνης στο πλάσμα, όμοια με εκείνη του καπνίσματος και παραδίδει ένα γρήγορο κύμα νικοτίνης στο πλάσμα πάνω από το μισό απ' ό,τι επιτυγχάνεται με το κάπνισμα ενός τσιγάρου. Δεν είναι ακόμη εμπορικά διαθέσιμο.

Ανεπιθύμητες ενέργειες (ξηρότητα βλεννογόνου κ.α.) επηρεάζουν όλους τους χρήστες και η συνήθεια είναι ένα πρόβλημα.

Αεροζόλ (inhaler) νικοτίνης: η νικοτίνη απορροφάται διαμέσου των κυψελίδων, όπως με το κάπνισμα ενός τσιγάρου, αλλά τα επίπεδα νικοτίνης είναι χαμηλότερα.

Το **χάπι κατά του καπνίσματος:** Οι συχνότερες ανεπιθύμητες ενέργειες του φαρμάκου αυτού είναι η ξηροστομία, η νευρικότητα, η αϋπνία και η αδυναμία συγκέντρωσης. Κυκλοφορεί ήδη στις ΗΠΑ και άλλες ευρωπαϊκές χώρες, ενώ αναμένεται πολύ σύντομα στην Ελλάδα. Τα άτομα που το χρησιμοποιούν δεν πρέπει να είναι καρδιοπαθείς ή υπέρταστικοί και να μην κάνουν χρήση αλκοόλης κατά τη διάρκεια της θεραπείας.

Η πιο αποτελεσματική και πιο εύχρηστη μέθοδος αντικατάστασης της νικοτίνης από τις παραπάνω, είναι το διαδερμικό τσιρότο, αλλά και η τσιγάρα νικοτίνης είναι εξίσου δραστική, ενώ οι δύο νεότεροι τύποι (spray και inhaler) δείχνουν υπολογίσιμη υπόσχεση, αν και απαιτούνται περαιτέρω δοκιμές.

Οι δύο παράγοντες που έχουν προταθεί σαν την κυρίως ειδοποιό διαφορά της αποτελεσματικότητας της θεραπείας αντικατάστασης της νικοτίνης (Θ.Α.Ν.) είναι το περιβάλλον στο οποίο αυτή προσφέρεται και το επίπεδο εξάρτησης των καπνιστών από τη νικοτίνη. Η φύση και η ευλυγισία της δόσης αγωγής φαίνεται λιγότερο σημαντική. Έτσι και τα λάθη νικοτίνης και η τσιγάρα την 2 mg φαίνεται να έχουν καλύτερα αποτελέσματα σε καπνιστές με χαμηλή εξάρτηση από την νικοτίνη, ενώ η τσιγάρα των 4 mg, σε καπνιστές με υψηλή εξαίρεση.

Οι καπνιστές δεν πρέπει να μεταφράσουν αυτά τα αποτελέσματα σαν να δείχνουν ότι η Θ.Α.Ν. πρόσφερε μια εύκολη εκλογή «ιατρικής θεραπείας» για το πολύ περίπλοκο πρόβλημα της εξαρτημένης συμπεριφοράς.

Η απόφαση να διακόψουν το κάπνισμα, τα υψηλά κίνητρα για τη διακοπή του, η υποστήριξη από το περιβάλλον, η παρακολούθηση από ειδικευμένο προσωπικό και βέβαια η δύναμη της θέλησης, είναι μερικοί από τους παράγοντες που πρέπει να συνεκτιμηθούν για την αποτελεσματικότητα της Θ.Α.Ν.

Μέθοδος elektromeridian kompra

Το σύστημα αποτοξίνωσης και διακοπής του καπνίσματος Antismoking έχει τις ρίζες του στις πρόσφατες ανακαλύψεις στον τομέα της οξυγονοθεραπείας, της ωτοϊατρικής και της φυτοθεραπείας.

Στις θεραπείες Antismoking η χρήση της οξυγονοθεραπείας είναι απαραίτητη για να εξαλειφθεί σε μικρό χρονικό διάστημα το μονοξείδιο του άνθρακα (CO) που συσσωρεύεται στο αίμα του καπνιστή.

Το οξυγόνο είναι ένα ισχυρό αποτοξινωτικό, αφού μειώνει ταχύτητα, μέχρι να εξαλειφθεί τελείως, το επικίνδυνο μονοξείδιο του άνθρακα. Η μέση συγκέντρωση καρβοξυλαομοσφαιρίνης στο αίμα κυμαίνεται από 2 – 4% για ένα μέσο καπνιστή για να φτάσει στο 8 – 10% στους μανιόδεις καπνιστές (πάνω από 60ppm CO). Το μονοξείδιο του άνθρακα πρέπει να αφαιρεθεί γρήγορα από τον οργανισμό του καπνιστή, αφού αποτελεί κίνητρο για ζήτηση νικοτίνης.

Η μέθοδος Electromeridian kobra μέσω ηλεκτρονικής συσκευής εκπέμπει ηλεκτρομαγνητικά ερεθίσματα σε συγκεκριμένα σημεία των αυτιών και της μύτης. Τα ερεθίσματα αυτά προκαλούν μια διέγερση, η οποία περνώντας από ειδικά κανάλια, τους λεγόμενους μεσημβρινούς, φτάνει στα όργανα του σώματος που έχουν εθιστεί, προκαλώντας απεξάρτηση.

Με αυτόν τον τρόπο, ενεργοποιείται στον οργανισμό ένα φυσικό θεραπευτικό σύστημα χωρίς αντενδείξεις. Πρόκειται για ένα σύστημα αυτορύθμισης που ακολουθείται από ένα σύστημα αυτοαποτοξίνωσης. Αυτό δημιουργείται ηλεκτρονικά και προτρέπει ορισμένους αδένες να παράγουν συγκεκριμένες ουσίες, απαραίτητες για το μεταβολισμό εκείνη τη συγκεκριμένη στιγμή. (ενδορφίνη α' και β')

Στην ουσία ενεργώντας με μια ηλεκτρονική ράβδο σε συγκεκριμένα σημεία του αυτιού, που αποτελούν απευθείας ενώσεις με το κεντρικό νευρικό σύστημα και με ορισμένα όργανα που συνδέονται με το κάπνισμα, ο οργανισμός διεγείρεται να απελευθερώνει στο αίμα ορισμένες ουσίες, όμοιες με τα οπιούχα αλκαλοειδή: τις λεγόμενες ενδογενείς μορφίνες ή ενδορφίνες, οι οποίες σκοπό έχουν να καταστείλουν, να ηρεμήσουν και να ανταμείψουν τον καπνιστή υποκαθιστώντας την επίδραση της νικοτίνης.

Η ακολουθία διέγερσης των ωτιαίων σημείων, η ένταση τους, το εύρος τους, η συχνότητα και η διάρκεια του ερεθισμού είναι μυστικά συστατικά του νικητήριου αντικαπνιστικού κοκτέιλ της Antismoking μεθόδου, έτσι όπως η τεχνολογία για την ιονίζουσα οξυγονοθεραπεία, που μειώνει τουλάχιστον στο μισό τους χρόνους αποτοξίνωσης από το CO.

Η μέθοδος διαρκεί 20 λεπτά και είναι ανώδυνη. Συγκεντρώνονται στοιχεία όπως: η ηλικία, πόσα χρόνια καπνίζει το άτομο, πόσα τσιγάρα την ημέρα, ο καρδιακός ρυθμός, τα αποτελέσματα από σπυρομετρική εξέταση, τα οποία αναλύονται από Η/Υ και καθορίζουν την ένταση, τη συχνότητα και τη διάρκεια της ηλεκτρομαγνητικής θεραπείας.

Τέλος, με σκοπό να βοηθηθεί και να υποστηριχτεί στο χρόνο ο καπνιστής στην προσωπική του προσπάθεια απομάκρυνσης από το τσιγάρο, η μέθοδος Antismoking παρέχει για κάθε θεραπεία μια στοχευόμενη σειρά ευρέως ελεγχμένων και μεγάλης αποτελεσματικότητας φυτοθεραπευτικών προϊόντων, χωρίς αντενδείξεις φαρμακολογίων.

Το πρώτο προϊόν, σε συσκευασία των 50ml είναι ένα φυσικό εκχύλισμα από μια ουσία, το μόριο της είναι πολύ όμοιο με αυτό της νικοτίνης, αλλά με τη διαφορά ότι δεν είναι βλαπτική, μεταβολίζεται γρηγορότερα και δεν δημιουργεί εξάρτηση. Λίγες σταγόνες (10/15) στο στόμα στην υπογλώσσια κοιλότητα, για ορισμένα δευτερόλεπτα, είναι αρκετές για να ξεπεραστεί η κρίση. Η διαδικασία μπορεί να επαναληφθεί κατά τη διάρκεια της ημέρας, αφού δεν υπάρχουν αντενδείξεις. Τα αποτελέσματα στον οργανισμό είναι όμοια με αυτά που προκαλούνται από το κάπνισμα ενός τσιγάρου. Η επιθυμία για κάπνισμα ελαττώνεται ή και εξαλείφεται στο εξής μέλλον.

Το δεύτερο προϊόν είναι ένα πολυβιταμινούχο συμπλήρωμα που σκοπό έχει να προστατεύσει και να ισχυροποιήσει το ανοσοποιητικό σύστημα του πρώην καπνιστή, εξασθενημένου και χωρίς βιταμίνες C, A και B, καθώς και ενός δυνατού αντιοξειδωτικού όπως το σελήνιο και η βιταμίνη E.

Τα πλεονεκτήματα της μεθόδου elektromeridian kompra :

- Είναι ανώδυνη, σίγουρη και χωρίς παρενέργειες.
- Έχει επιτυχία της τάξης του 98%.
- Η διαδικασία της μικροδιάλυσης και της άμεσης απομάκρυνσης της νικοτίνης, πίσσας και κλπ., από τον οργανισμό συντελεί στο να μη χρειάζεται η ισχυρή θέληση του ατόμου να αντισταθεί στο στερητικό σύνδρομο που καταλαμβάνει όσους το κόβουν μόνοι τους.
- Αν κάποιος δεν κόψει το τσιγάρο με την πρώτη θεραπεία, έχει το δικαίωμα για άλλες 4 θεραπείες δωρεάν, σε απόσταση τουλάχιστον 15 ημερών η μία από την άλλη, με εξαίρεση της 2^{ης} θεραπείας, που αν εκτιμηθεί αναγκαίο, μπορεί να επαναληφθεί και της επόμενης ημέρας της 1^{ης} θεραπείας.
- Το κόστος της θεραπείας ανέρχεται στα 396,18€
- Δίνεται εγγύηση επιστροφής των χρημάτων μετά από 6 μήνες, αν κάποιος δεν κατορθώσει να σταματήσει το κάπνισμα.

Βελονισμός

Ο βελονισμός αναγνωρίζεται διεθνώς σαν μια από τις συμπληρωματικές θεραπείες με τα μεγαλύτερα ποσοστά επιτυχίας. Η έκκριση ενδορφινών και εγκεφαλικών που προκαλείται από την είσοδο της βελόνας στα σημεία βελονισμού, αποτελεί το νευροφυσιολογικό υπόστρωμα της δράσης του βελονισμού.

Η θεραπεία συνήθως αρχίζει 12 ώρες μετά την τελευταία εισπνοή καπνού, όταν δηλαδή αρχίσουν να εκδηλώνονται τα πρώτα συμπτώματα στέρησης. Επιλέγονται αρχικά σημεία τοπικά στην περιοχή του προσώπου, όπως : ΠΕ 20 (στο άνω άκρο της ρινοχειλικής αύλακας), Extra 1 (στο μεσόφρυδο) και απόμακρα σημεία που είτε ανήκουν στους μεσημβρινούς των οργάνων που πάσχουν, είτε έχουν ισχυρή αγχολυτική και κατευναστική δράση. Ιδιαίτερα ευνοϊκή δράση στις περιπτώσεις βελονισμού για τη διακοπή του καπνίσματος, έχουν συγκεκριμένα σημεία του πτερυγίου του αυτιού, τα οποία βελονίζονται. Είναι επίσης δυνατό να εφαρμοστούν στα σημεία του αυτιού ημιμόνιμες βελόνες.

Οι συνεδρίες επαναλαμβάνονται καθημερινά ή κάθε δύο ημέρες την πρώτη εβδομάδα. Παράλληλα ζητείται από τον ασθενή να περιγραφεί σε κάθε επίσκεψη τα συμπτώματα που παρουσίασε την προηγούμενη ημέρα, έτσι ώστε να τροποποιηθεί ανάλογα το θεραπευτικό πρωτόκολλο. Για τη δεύτερη και τρίτη εβδομάδα οι συνεδρίες επαναλαμβάνονται κάθε τρεις ημέρες.

Με την παραπάνω μέθοδο, υπάρχει αναγνώριση θεραπευτικής βοήθειας στο 75% των περιπτώσεων, που αφορά έλλειψη έντονης στέρησης (απεξάρτηση), στο 70% και συμπτωματολογία απέχθειας (αλλοίωση γεύσης – όσφρησης, τάση εμετού) στο 50%.

Αναμένεται να διακόψει το κάπνισμα, τουλάχιστον για ένα μήνα το 655 των ατόμων. Τα μακροχρόνια αποτελέσματα του βελονισμού, ωστόσο, προοδευτικά μειώνονται, εφόσον ο αριθμός ατόμων αρχίζει το κάπνισμα μετά τους τρεις μήνες, κυρίως σαν αποτέλεσμα αυθόρμητης κοινωνικής συμπεριφοράς ή κάτω από την πίεση γεγονότων και καταστάσεων. Είναι προφανές ότι ο βελονισμός, σε καμία περίπτωση δεν είναι δυνατό να προλάβει παρόμοιες συμπεριφορές. Για αυτό το λόγο, η ενεργή συμμετοχή και η ισχυρή θέληση του ατόμου, είναι καθοριστικής σημασίας για την επιτυχία.

ΟΦΕΛΗ ΠΟΥ ΠΡΟΚΥΠΤΟΥΝ ΑΠΟ ΤΗ **ΔΙΑΚΟΠΗ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ**

Τα οφέλη που προκύπτουν από τη διακοπή του καπνίσματος είναι πολλαπλά κι αφορούν στην υγεία, στην εμφάνιση και βέβαια στο οικονομικό κόστος.

Παρακάτω παρατίθενται ορισμένα από τα οφέλη αυτά:

- Περισσότερη ενεργητικότητα και ικανότητα για σωματική άσκηση με λιγότερα συμπτώματα κόπωσης.
- Εξαφάνιση του πρωινού βήχα που συνοδεύεται από εκκρίματα του αναπνευστικού συστήματος.
- Σημαντική ελάττωση του κινδύνου για ισχαιμική καρδιοπάθεια, βρογχίτιδα, εμφύσημα και λοιμώξεις.
- Σημαντική ελάττωση του κινδύνου για την εμφάνιση όλων των καρκίνων που σχετίζονται με το κάπνισμα.
- Σημαντική μείωση των κινδύνων της εγκυμοσύνης.
- Βελτίωση γεύσης και όσφρησης καθώς επίσης και καλύτερη εμφάνιση δοντιών και δαχτύλων.
- Αποφυγή πρόωρης γήρανσης του δέρματος (ρυτίδες)
- Μείωση της συχνότητας ασθενειών και επομένως μείωση των εξόδων σε γιατρούς και φάρμακα.
- Εξοικονόμηση περίπου 350€ ετησίως.
- Με τη διακοπή του τσιγάρου, ο γονέας γίνεται παράδειγμα για μίμηση στα παιδιά του.

Και βέβαια ο τέως καπνιστής αισθάνεται περισσότερη αυτοπεποίθηση ως προς την ικανότητα να ελέγχει τον εαυτό του και να αντιμετωπίζει τις συνήθειες που τον βλάπτουν.

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η εργασία μας έχει σκοπό να διερευνήσει τις καπνιστικές συνήθειες των εφήβων στα σχολεία του νομού Ηρακλείου. Τα σχολεία στα οποία πραγματοποιείται η έρευνα είναι: το 4^ο Γυμνάσιο Ηρακλείου, το 4^ο Ενιαίο Λύκειο Ηρακλείου, το 5^ο ΤΕΕ Ηρακλείου, το 11^ο Γυμνάσιο Ηρακλείου, το 7^ο Ενιαίο Λύκειο Ηρακλείου, το Γυμνάσιο Μοιρών, το 1^ο ΤΕΕ Μοιρών, το Γυμνάσιο Γαζίου και το Ενιαίο Λύκειο Γαζίου.

Στην έρευνα χρησιμοποιήθηκαν και διανεμήθηκαν στους μαθητές των παραπάνω σχολείων 302 ερωτηματολόγια, καθένα από τα οποία περιέχει 29 ερωτήσεις. Τα αποτελέσματα από τις απαντήσεις που δόθηκαν από τους μαθητές παρουσιάζονται σε πίνακες και απεικονίζονται με γραφήματα.

11ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

Κάπνισμα κατά φύλο

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ
ΝΑΙ	2	1	13,33%	9,09%
ΌΧΙ	13	10	86,66%	90,90%
ΣΥΝΟΛΟ	15	11	99,99%	99,99%

- Στο σύνολο των 15 αγοριών μαθητών του σχολείου , βρέθηκε ότι μόλις το 13,33%αυτών καπνίζει , ενώ το 86,66% δεν καπνίζει .Από το σύνολο των 11κοριτσιών μαθητών του σχολείου , το 9,09% αυτών είναι καπνίστριες ενώ το 90,90% αυτών δεν είναι.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Α) Καπνίζετε ;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	3	11,53%
ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	23	88,46%
ΣΥΝΟΛΟ	26	99,99%

- Στο σύνολο των 26 μαθητών του σχολείου , βρέθηκε ότι το 11,53% αυτών είναι καπνιστές , ενώ το 88,46% αυτών δεν είναι καπνιστές.

Β) Αν ναι πόσα τσιγάρα την ημέρα ;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
0-10	3	100%
10-20	0	0%
20-30	0	0%
30-40	0	0%
40-50	0	0%
50-60	0	0%

- Στο σύνολο των 3 μαθητών που δήλωσαν ότι καπνίζουν , το100% αυτών απάντησε πως καπνίζει 0-10 τσιγάρα την ημέρα .

2. Εάν δεν είστε καπνιστής έχετε ποτέ δοκιμάσει;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΔΟΚΙΜΑΣΕΙ	11	47,82%
ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΔΟΚΙΜΑΣΕΙ	12	52,17%

- Συνολικά από τους 23 μαθητές που δεν καπνίζουν ,το 47,82% απάντησε πως έχει δοκιμάσει , ενώ το 52,17% απάντησε πως δεν έχει δοκιμάσει.

3. Εάν δεν είστε συστηματικός καπνιστής:

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΧΕΤΕ ΔΟΚΙΜΑΣΕΙ ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ	0	0%
ΚΑΠΝΙΖΑΤΕ ΓΙΑ ΛΙΓΟ ΚΑΙ ΣΤΑΜΑΤΗΣΑΤΕ ΟΡΙΣΤΙΚΑ	0	0%
ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ ΜΟΝΟ ΣΤΗΝ ΠΑΡΕΑ	2	100%

- Στο σύνολο των 2 μη συστηματικών καπνιστών που απάντησαν στην ερώτηση , το100% αυτών δήλωσε πως καπνίζει μόνο στην παρέα.

4. Όταν καπνίζετε εισπνέετε τον καπνό;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΣΠΑΝΙΑ	0	0%
ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	1	33,33%
ΠΑΝΤΑ	2	66,66%
ΠΟΤΕ	0	0%
ΣΥΝΟΛΟ	3	99,99%

- Στο σύνολο των 3 καπνιστών , κανένας δεν απάντησε πως εισπνέει σπάνια , ή πως δεν εισπνέει ποτέ τον καπνό , το 33,33% δήλωσε πως εισπνέει μερικές φορές τον καπνό , ενώ το 66.66% απάντησε πως τον εισπνέει πάντα .

5. Πόσο χρόνων ήσασταν όταν αρχίσατε το κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΑΠΟ 11	0	0%
11-15 ΕΤΩΝ	3	100%
16-20 ΕΤΩΝ	0	0%

- Από τους 3 καπνιστές , συνολικά το100% αυτών απάντησε πως άρχισε να καπνίζει μεταξύ 11-15 ετών .

6. Πως γνώσατε την πρώτη φορά που καπνίσατε;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΝΙΩΣΑ ΟΤΙ ΗΜΟΥΝ ΣΠΟΥΔΑΙΟΣ	0	0%
ΕΝΙΩΣΑ ΑΗΔΙΑ ΔΕΝ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕ	0	0%
ΕΝΙΩΣΑ ΔΥΣΦΟΡΙΑ	3	100%

- Στο σύνολο των 3 καπνιστών , το100% αυτών απάντησε πως ένιωσα δυσφορία στην αρχή , αλλά έπειτα το συνήθισε και άρχισε να του αρέσει.

7. Γιατί αρχίσατε το κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΑΠΟ ΠΕΡΙΕΡΓΕΙΑ	2	66,66%
ΑΠΟ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ	0	0%
ΕΠΕΙΔΗ ΟΛΟΙ ΣΤΗΝ ΠΑΡΕΑ ΚΑΠΝΙΖΟΥΝ	0	0%
ΤΥΧΑΙΑ	1	33,33%

- Στο σύνολο των 3 καπνιστών , το 66,66% αυτών απάντησε πως το άρχισε το κάπνισμα από περιέργεια , κανένας καπνιστής δεν δήλωσε πως το άρχισε από αντίδραση σε όσους του έλεγαν να μην καπνίσει , ή επειδή όλοι στην παρέα καπνίζουν , ενώ το 33,33% απάντησε πως άρχισε να καπνίζει τυχαία.

8. Πως πήρατε το πρώτο σας τσιγάρο;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΤΟ ΖΗΤΗΣΑ ΑΠΟ ΦΙΛΟΥΣ Ή ΣΥΓΓΕΝΕΙΣ ΜΟΥ ΤΟ ΠΡΟΣΦΕΡΑΝ ΦΙΛΟΙ Ή ΣΥΓΓΕΝΕΙΣ	0	0%
ΤΟ ΠΗΡΑ ΚΡΥΦΑ ΜΟΥ ΤΟ ΕΔΩΣΑΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΜΟΥ	3	100%
ΤΟ ΑΓΟΡΑΣΑ ΜΟΝΟΣ ΜΟΥ	0	0%

- Το 100% των 3 καπνιστών του σχολείου, απάντησε πως το πήρε κρυφά από το πακέτο των γονιών τους .

9. Ποιοι καπνίζουν στην οικογένεια;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΜΗΤΕΡΑ	0	0	0%	0%
ΠΑΤΕΡΑΣ	1	6	33,33%	26,8%
ΔΥΟ ΓΟΝΕΙΣ	2	4	66,66%	17,39%
ΑΔΕΡΦΙΑ	0	0	0%	0%
ΟΛΟΙ	0	0	0%	0%
ΚΑΝΕΙΣ	0	9	0%	39,13%
ΜΗΤΕΡΑ-ΑΔΕΡΦΙΑ	0	0	0%	0%
ΠΑΤΕΡΑΣ-ΑΔΕΡΦΙΑ	0	4	0%	17,39%

- Στο σύνολο των 3 καπνιστών , το 33,33% απάντησε πως στην οικογένεια καπνίζει μόνο ο πατέρας , ενώ το 66,66% δήλωσε πως καπνίζουν και οι δύο γονείς. Από το σύνολο των 23 μη καπνιστών , κανένας δεν απάντησε πως στην οικογένεια καπνίζει μόνο η μητέρα, το 26,08% δήλωσε πως καπνίζει μόνο ο πατέρας , το 17,39% απάντησε πως καπνίζουν και οι δύο γονείς , κανένας δεν απάντησε πως καπνίζουν όλοι στην οικογένεια , ή μόνο τα αδέρφια , ένα ποσοστό 39,13% δήλωσε πως κανένας δεν καπνίζει στην οικογένεια, κανένας δεν απάντησε πως καπνίζουν η μητέρα και τα αδέρφια, ενώ το 17,39% απάντησε πως καπνίζει ο πατέρας και τα αδέρφια στην οικογένεια.

Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι ένα ποσοστό 39,13% των μη καπνιστών απάντησε πως δεν καπνίζει κανένας στην οικογένεια , ενώ κανένας από τους καπνιστές δεν απάντησε το ίδιο. Επίσης αξιοσημείωτο είναι και το ότι το 66,66% των καπνιστών απάντησε πως καπνίζουν και οι δύο γονείς στην οικογένεια, ενώ μόνο το 17,39 % των μη καπνιστών απάντησε το ίδιο.

10. Οι γονείς σας γνωρίζουν ότι καπνίζετε;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΝΑΙ	0	0%
ΌΧΙ	3	100%

- Από τους συνολικά 3 καπνιστές , όλοι (100%) απάντησαν πως οι γονείς τους δεν γνωρίζουν ότι αυτοί καπνίζουν.

11. Εφόσον το γνωρίζουν πως αντέδρασαν;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΦΩΝΑΖΑΝ	0	0%
ΕΞΗΓΗΣΑΝ ΤΙΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ	0	0%
ΔΕΝ ΕΙΧΑΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑ	0	0%
ΑΔΙΑΦΟΡΗΣΑΝ	0	0%

- Κανένας από τους καπνιστές δεν δήλωσε πως οι γονείς γνωρίζουν ότι αυτοί καπνίζουν.

12. Πόσα γρήματα σας δίνουν οι γονείς σας την εβδομάδα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
< 3 €	0	3	0%	13,04%
3€ - 6€	2	6	66,66%	26,08%
6€ - 12€	1	14	33,33%	60,86%
> 15€	0	0	0%	0%

- Στο σύνολο των 3 καπνιστών , κανένας δεν απάντησε πως παίρνει κάτω από 3 € την εβδομάδα, η πλειοψηφία (66,66%) δήλωσε πως παίρνει 3-6€ την εβδομάδα, ενώ το 33,33% απάντησε πως παίρνει 6-12€ την εβδομάδα. Κανένας δεν απάντησε πως παίρνει πάνω από 15€ την εβδομάδα. Επί του συνόλου των 23 μη καπνιστών , το 13,04% απάντησε πως παίρνει κάτω από 3 € την εβδομάδα , το 26,08% δήλωσε πως λαμβάνει 3-6 € την εβδομάδα , το μεγαλύτερο ποσοστό (60,86%) απάντησε πως παίρνει 6-12 € την εβδομάδα , ενώ κανένας δεν είπε πως παίρνει πάνω από 15€.

13. Ο/Η καλύτερος-η σου φίλος-η καπνίζει;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	1	0	33,33%	0%
ΌΧΙ	2	23	66,66%	100%

- Στο σύνολο των 3 καπνιστών , μόλις το 33,33% απάντησε πως ο/η καλύτερος/η φίλος/η καπνίζει ,ενώ το 66,66% δήλωσε πως δεν καπνίζει. Στο σύνολο των 23 μη καπνιστών , το 100% αυτών απάντησε πως ο/η καλύτερος/η φίλος/η του δεν καπνίζει

14. Πως αντέδρασε ο-η φίλος-η σου όταν έμαθε ότι αρχίσατε το κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΠΙΑΝ ΠΩΣ ΚΑΝΕΙ ΚΑΚΟ	3	100%
ΧΑΡΗΚΑΝ	0	0%
ΑΔΙΑΦΟΡΗΣΑΝ	0	0%

- Το 100% του συνόλου των 3 καπνιστών , δήλωσε πως ο/η φίλος/η του είπε πως το κάπνισμα κάνει κακό και καλά θα κάνει να το σταματήσει.

15. Σε ποιους χώρους καπνίζετε συνήθως (κατά σειρά προτίμησης)

ΣΠΙΤΙ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	1	100%

- Στο σύνολο του 1 ατόμου που επέλεξε το σπίτι σαν χώρο καπνίσματος , το 100% το δήλωσε 4η επιλογή.

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	1	50%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	1	50%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%

- Από τους 2 συνολικά καπνιστές που επέλεξαν το διάλειμμα σαν χώρο που καπνίζουν περισσότερο , το 50% το δήλωσε σαν 1η επιλογή ενώ το ίδιο ποσοστό (50%) το επέλεξε σαν 2η επιλογή.

ΣΠΙΤΙ ΦΙΛΩΝ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	1	50%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	1	50%

- Στο σύνολο των 2 ατόμων που δήλωσαν το σπίτι των φίλων σαν χώρο που καπνίζουν περισσότερο , κανένας δεν το δήλωσε σαν 1η & 2η επιλογή ,ενώ το 50% το επέλεξε σαν 3η επιλογή και το άλλο 50% δήλωσε το σπίτι των φίλων σαν 4η επιλογή.

ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	2	66,66%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	1	33,33%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%

- Στο σύνολο των 3 ατόμων που απάντησαν τη διασκέδαση σαν χώρο που καπνίζουν συνήθως ,το 66,66% το επέλεξε σαν 1η επιλογή, το 33,33% το δήλωσε σαν 2η επιλογή , ενώ κανένας δεν το δήλωσε σαν 3η & 4η επιλογή.

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΣΠΙΤΙ	1	33,33%
ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	2	66,66%
ΣΠΙΤΙ ΦΙΛΩΝ	2	66,66%
ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ	3	100%

- Επί του συνόλου των 3 καπνιστών που απάντησαν, το 33,33% απάντησε ότι το σπίτι είναι ο συνηθέστερος χώρος για να καπνίσει , το 66,66% δήλωσε ότι καπνίζει συνήθως την ώρα του διαλείμματος, το 66,66%δήλωσε πως καπνίζει συνήθως σε σπίτια φίλων , ενώ το 100% απάντησε ότι ο χώρος διασκέδασης είναι ο συνηθέστερος χώρος που καπνίζει.

**16. Πότε νιώθετε την ανάγκη να καπνίσετε περισσότερο ;
(κατά σειρά προτίμησης)**

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	1	100%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%

- Στο σύνολο του 1 ατόμου που απάντησε ότι καπνίζει περισσότερο όταν θέλει να συγκεντρωθεί το 100% το δήλωσε σαν 3^η επιλογή.

ΜΟΝΑΞΙΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	1	33,33%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	2	66,66%

- Συνολικά από τους 3 καπνιστές που επέλεξαν τη μοναξιά ,το 33,33% την επέλεξε σαν 2^η επιλογή ενώ το 66,66% τη δήλωσε σαν 4^η επιλογή.

ΝΕΥΡΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	2	66,66%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	1	33,33%

- Στο σύνολο των 3 ατόμων που καπνίζουν περισσότερο όταν είναι νευριασμένοι ,το 66,66%το επέλεξε σαν 2^η επιλογή ,ενώ το 33,33% το δήλωσε σαν 4^η επιλογή .

ΚΑΦΕΣ/ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	3	100%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%

- Το 100% του συνόλου των 3 καπνιστών , που απάντησαν τη λήψη καφέ το επέλεξαν σαν 1^η επιλογή.

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ	1	33,33%
ΜΟΝΑΞΙΑ	3	100%
ΝΕΥΡΑ	3	100%
ΚΑΦΕ	3	100%

- Στο σύνολο των 3 καπνιστών, το 33,33% επέλεξε την ανάγκη να καπνίσει περισσότερο όταν θέλει να συγκεντρωθεί, το 100% επέλεξε την ανάγκη να καπνίσει περισσότερο όταν νιώθει μοναξιά ,το ίδιο ποσοστό(100%)επέλεξε την ανάγκη να καπνίσει περισσότερο όταν είναι νευριασμένος ,ενώ το 100%,επέλεξε την ανάγκη να καπνίσει περισσότερο όταν πίνει καφέ.

17. Τι νομίζετε ότι προσφέρει το κάπνισμα; (κατά σειρά προτίμησης)

ΕΚΤΟΝΩΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	2	0	66,66%	0%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	1	0	33,33%	0%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0	0%	0%

- Στο σύνολο των 3 καπνιστών που απάντησαν την εκτόνωση το 66,66%τη δήλωσε σαν 1^η επιλογή ,το 33,33% την επέλεξε σαν 2^η επιλογή , ενώ κανένας δεν τη δήλωσε σαν 3^η επιλογή .Από τους μη καπνιστές κανένας δεν απάντησε πως το κάπνισμα προσφέρει εκτόνωση.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	1	0	33,33%	0%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	2	0	66,66%	0%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0	0%	0%

- Επί του συνόλου των 3 καπνιστών που απάντησαν την ευχαρίστηση, το 33,33% την επέλεξε σαν 1^η επιλογή, το 66,66% τη δήλωσε σαν 2^η επιλογή, ενώ κανένας δεν τη δήλωσε σαν 3^η επιλογή. Από τους μη καπνιστές, κανένας δεν απάντησε πως το κάπνισμα προσφέρει ευχαρίστηση.

ΚΥΡΟΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
1 ^η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	6	0%	100%
2 ^η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0	0%	0%
3 ^η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0	0%	0%

- Στο σύνολο των καπνιστών κανένας δεν απάντησε πως το κάπνισμα προσφέρει κύρος. Από τους 6 μη καπνιστές που απάντησαν το κύρος, το 100% αυτών το επέλεξε σαν 1^η επιλογή.

ΤΙΠΟΤΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
1 ^η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	17	0%	100%

- Από το σύνολο των καπνιστών, κανένας δεν απάντησε πως το κάπνισμα δεν προσφέρει τίποτα. Αντίθετα στο σύνολο των 17 μη καπνιστών, που απάντησαν πως το κάπνισμα δε προσφέρει τίποτα, όλοι (100%) το επέλεξαν σαν 1^η επιλογή.

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΕΚΤΟΝΩΣΗ	3	0	100%	0%
ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ	3	0	100%	0%
ΚΥΡΟΣ	0	6	0%	26,08%
ΤΙΠΟΤΑ	0	17	0%	73,91%

- Το 100% του συνόλου των 3 καπνιστών απάντησε πως το κάπνισμα προσφέρει εκτόνωση και ευχαρίστηση, ενώ κανένας δεν απάντησε πως το κάπνισμα προσφέρει κύρος ή ότι το κάπνισμα δεν προσφέρει τίποτα.

Στο σύνολο των 23 μη καπνιστών, κανένας δεν απάντησε πως το κάπνισμα προσφέρει εκτόνωση ή ευχαρίστηση ,το 26,08% απάντησε πως το κάπνισμα προσφέρει κύρος ενώ η πλειοψηφία (73,91%) δήλωσε πως το κάπνισμα δεν προσφέρει τίποτα.

Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι από τους μη καπνιστές το μεγαλύτερο ποσοστό(73,91%), απάντησε πως το κάπνισμα δεν προσφέρει τίποτα, ενώ αντίθετα από τους καπνιστές κανένας δεν απάντησε το ίδιο.

18. Γνωρίζετε ότι το κάπνισμα ευθύνεται για σοβαρές παθήσεις ,αν ναι ποιες;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	3	22	100%	95,65%
ΌΧΙ	0	1	0%	4,34%

- Στο σύνολο των 3 καπνιστών ,το100% αυτών απάντησε πως γνωρίζει ότι το κάπνισμα ευθύνεται για πολλές σοβαρές παθήσεις.
Στο σύνολο των 23 μη καπνιστών ,η πλειοψηφία (95,65%) απάντησε πως το γνωρίζει, ενώ το 4,34% δήλωσε πως δεν το γνωρίζει.

ΠΑΘΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΚΑΡΚΙΝΟΣ	2	9	66,66%	39,13%
ΚΑΡΔΙΑ	0	5	0%	21,73%
ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ	1	7	33,33%	30,43%
ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΩ	0	2	0%	8,69%
ΟΛΕΣ	0	7	0%	30,43%

- Από τους 3 συνολικά καπνιστές που απάντησαν ότι γνωρίζουν πως το κάπνισμα ευθύνεται για πολλές σοβαρές παθήσεις , το 66,66% αυτών δήλωσε ότι προκαλεί διάφορες μορφές καρκίνου, ενώ το 33,33% απάντησε πως προκαλεί διάφορες παθήσεις του αναπνευστικού .
Από το σύνολο των 22 μη καπνιστών που δήλωσαν πως γνωρίζουν για τις βλαβερές συνέπειες του καπνού , το 39,13% απάντησε ότι προκαλεί διάφορες μορφές καρκίνου, το 21,73% δήλωσε ότι προκαλεί καρδιαγγειακές παθήσεις, το 30,43 % απάντησε πως προκαλεί παθήσεις του αναπνευστικού. Ένα ποσοστό 8,69% παρόλο που απάντησε πως γνωρίζει ότι το κάπνισμα προκαλεί σοβαρές παθήσεις, ωστόσο δεν γνωρίζει ποιες ,ενώ το 30,43% δήλωσε ότι το κάπνισμα προκαλεί όλες τις παραπάνω παθήσεις. Πρέπει να σημειωθεί ότι ένας από τους μη καπνιστές, ο οποίος απάντησε πως δεν γνωρίζει ότι το κάπνισμα προκαλεί σοβαρές παθήσεις , ωστόσο απάντησε πως προκαλεί διάφορες μορφές καρκίνου.

19. Θα θέλατε να σταματήσετε το κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΝΑΙ	3	100%
ΌΧΙ	0	0%

- Το 100% των συνολικά 3 καπνιστών απάντησε πως θα ήθελε να σταματήσει το κάπνισμα.

20. Έχετε προσπαθήσει να το σταματήσετε; Αν ναι ,για πόσο;

A)

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΝΑΙ	0	0%
ΌΧΙ	3	100%

- Στο σύνολο των 3 καπνιστών ,το 100% απάντησε πως δεν έχει προσπαθήσει να σταματήσει το κάπνισμα.

B)

ΗΜΕΡΕΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
0-30	0	0%
30-60	0	0%
60-90	0	0%
90-120	0	0%
>120	0	0%

- Κανένας καπνιστής δεν απάντησε πως έχει προσπαθήσει να σταματήσει το κάπνισμα.

21. Μετά από τι διακόψατε το κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΠΙΕΣΗ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ	0	0%
ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΥΓΕΙΑΣ	0	0%
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ	0	0%
ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΦΙΛΩΝ	0	0%
ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΠΟΦΑΣΗ	0	0%

- Κανένας καπνιστής δεν απάντησε

22. Σταματώντας το κάπνισμα τι νιώσατε;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΝΕΥΡΙΚΟΤΗΤΑ	0	0%
ΥΠΝΗΛΙΑ	0	0%
ΠΟΛΥΦΑΓΙΑ	0	0%
ΤΙΠΟΤΑ	0	0%

- Κανένας καπνιστής δεν απάντησε

23. Πιστεύετε ότι είναι δύσκολο να σταματήσει κάποιος το κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	3	16	100%	69,56%
ΌΧΙ	0	7	0%	30,43%

- Από το σύνολο των 3 καπνιστών ,το100% αυτών απάντησε πως θεωρεί δύσκολο το να σταματήσει κάποιος το κάπνισμα.

Επί του συνόλου των 23 μη καπνιστών, η πλειοψηφία (69,56%) απάντησε πως θεωρεί δύσκολο να σταματήσει κάποιος το κάπνισμα, ενώ το 30,43% δήλωσε πως το θεωρεί εύκολο.

24. Ποιος θεωρείτε ότι είναι ο καλύτερος τρόπος να σταματήσει κάποιος το κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΑΠΟΤΟΜΑ	5	19,23%
ΣΤΑΔΙΑΚΑ	21	80,76%

- Στο σύνολο των 26 μαθητών που απάντησαν, το 19,23% δήλωσε πως ο καλύτερος τρόπος, είναι να το διακόψει απότομα, ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό (80,76%) απάντησε πως ο καλύτερος τρόπος είναι να το σταματήσει σταδιακά.

25. Γνωρίζετε τι είναι το παθητικό κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	1	14	33,33%	60,86%
ΌΧΙ	2	9	66,66%	39,13%

- Από τους 3 συνολικά καπνιστές, μόλις το 33,33% απάντησε πως γνωρίζει τι είναι παθητικό κάπνισμα, ενώ το 66,66% απάντησε πως δεν το γνωρίζει. Στο σύνολο των 23 μη καπνιστών, η πλειοψηφία (60,86%) απάντησε πως γνωρίζει τι είναι το παθητικό κάπνισμα, ενώ το 39,13% απάντησε ότι δεν γνωρίζει, τι είναι.

26. Πιστεύετε ότι το παθητικό κάπνισμα είναι βλαβερό για την υγεία των μη καπνιστών ;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	3	16	100%	69,56%
ΌΧΙ	0	7	0%	30,43%

- Το 100% του συνόλου των 3 καπνιστών , απάντησε πως θεωρεί το παθητικό κάπνισμα βλαβερό για τους μη καπνιστές.

Στο σύνολο των 23 μη καπνιστών το 69,56%, απάντησε πως πιστεύει ότι το παθητικό κάπνισμα είναι βλαβερό για τους μη καπνιστές ,ενώ το 30,43% απάντησε πως δεν το θεωρεί βλαβερό

27. Πιστεύετε ότι κάποιος που δε καπνίζει έχει το δικαίωμα να απαιτήσει από τους γύρω του καπνιστές , να σβήσουν τα τσιγάρα τους σε κλειστό χώρο;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	2	19	66,66%	82,60%
ΌΧΙ	1	4	33,33%	17,39%

- Στο σύνολο των 3 καπνιστών το 66,66% απάντησε πως έχουν αυτό το δικαίωμα ,ενώ το 33,33% δήλωσε πως δεν έχουν τέτοιο δικαίωμα. Στο σύνολο των 23 μη καπνιστών , η πλειοψηφία (82,60%) απάντησε πως έχουν το δικαίωμα αυτό ,ενώ το 17,39% δήλωσε πως δεν έχουν τέτοιο

δικαίωμα .Παρατηρούμε ότι περισσότερο οι μη καπνιστές πιστεύουν πως έχουν το δικαίωμα να απαιτήσουν από τους καπνιστές να σβήσουν τα τσιγάρα τους.

28. Εφόσον δεν καπνίζετε ,πως αντιδράτε σε μια παρέα καπνιστών;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΤΟΥΣ ΛΕΤΕ ΝΑ ΣΒΗΣΟΥΝ ΤΑ ΤΣΙΓΑΡΑ	6	26,08%
ΥΠΟΜΕΝΕΤΕ ΤΟΝ ΚΑΠΝΟ	7	30,43%
ΦΕΥΓΕΤΕ	10	43,47%

- Στο σύνολο των 23 μη καπνιστών ,το 26,08% δήλωσε πως λέει στους καπνιστές να σβήσουν τα τσιγάρα τους, το 30,43% απάντησε πως υπομένει τον καπνό τους ,ενώ το 43,47% δήλωσε πως φεύγει.

29. Είστε καπνιστής και σας ζητάνε στην παρέα να μην καπνίσετε πως αντιδράτε;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΣΒΗΝΕΤΕ ΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ	2	66,66%
ΤΟΥΣ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΕ ΤΣΙΓΑΡΟ	0	0%
ΦΕΥΓΕΤΕ	0	0%
ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΕ ΝΑ ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ	1	33,33%

- Επί του συνόλου των 3 καπνιστών , το 66,66% απάντησε πως σβήνει το τσιγάρο του , ενώ το 33,33% δήλωσε πως συνεχίζει να καπνίζει.

4^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

Κάπνισμα κατά φύλο

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ
ΝΑΙ	1	2	8,33%	16,66%
ΟΧΙ	11	10	91,66%	83,33%
ΣΥΝΟΛΟ	12	12	99,99%	99,99%

- Στο σύνολο των 12 αγοριών μαθητών του 4^{ου} Γυμνασίου Ηρακλείου που απάντησαν, το 8,33% καπνίζει, ενώ η πλειοψηφία 91,66% δεν καπνίζει. Στο σύνολο των 12 κοριτσιών, μαθητριών του 4^{ου} Γυμνασίου Ηρακλείου, το 16,66% καπνίζει, ενώ το 83,33% δεν καπνίζει.

1. Καπνίζετε; Αν ναι, πόσα τσιγάρα την ημέρα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΝΑΙ	3	12,5%
ΟΧΙ	21	87,5%
ΣΥΝΟΛΟ	24	100%

- Στο σύνολο των 24 μαθητών που απάντησαν, το 12,5% δήλωσε ότι καπνίζει, ενώ το 87,5% δήλωσε ότι δεν καπνίζει.

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
0-10 ΤΣΙΓΑΡΑ	1	33,33%
10-20	2	66,66%
20-30	0	0%
30-40	0	0%
40-50	0	0%
50-60	0	0%

- Στο σύνολο των 3 καπνιστών, το 33,33% απάντησε ότι καπνίζει 0-10 τσιγάρα την ημέρα, ενώ το υπόλοιπο 66,66% απάντησε ότι καπνίζει 10-20 τσιγάρα την ημέρα. Κανείς (0%) δεν απάντησε ότι καπνίζει πάνω από 20 τσιγάρα ημερησίως.

2. Εάν δεν είστε καπνιστής, έχετε ποτέ δοκιμάσει;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΈΧΟΥΝ ΔΟΚΙΜΑΣΕΙ	3	14,28%
ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΔΟΚΙΜΑΣΕΙ	18	85,71%
ΣΥΝΟΛΟ	21	99,99%

- Στο σύνολο των 21 μη καπνιστών, το 14,28% απάντησε ότι έχει δοκιμάσει να καπνίσει, ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό 85,71% απάντησε ότι δεν έχει δοκιμάσει.

3. Εάν δεν είστε συστηματικός καπνιστής:

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΈΧΕΤΕ ΔΟΚΙΜΑΣΕΙ ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ	0	0%
ΚΑΠΝΙΖΑΤΕ ΓΙΑ ΛΙΓΟ ΚΑΙ ΤΟ ΣΤΑΜΑΤΗΣΑΤΕ	1	100%
ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ ΜΟΝΟ ΣΤΗΝ ΠΑΡΕΑ	0	0%

- Από τους 3 καπνιστές, ένας δήλωσε μη συστηματικός καπνιστής. Απάντησε ότι κάπνιζε για λίγο και έπειτα το σταμάτησε.

4. Όταν καπνίζετε, εισπνέετε τον καπνό;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΣΠΑΝΙΑ	1	33,33%
ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	0	0%
ΠΑΝΤΑ	2	66,66%
ΠΟΤΕ	0	0%

- Στο σύνολο των 3 καπνιστών, το 33,33% δήλωσε ότι σπάνια εισπνέει τον καπνό, κανείς δεν απάντησε ότι εισπνέει τον καπνό μερικές φορές όταν καπνίζει, το 66,66% απάντησε ότι πάντα εισπνέει τον καπνό, ενώ κανείς δε δήλωσε ότι ποτέ δεν εισπνέει τον καπνό όταν καπνίζει.

5. Πόσο χρονών ήσασταν όταν αργίσατε το κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΑΠΟ 11 ΕΤΩΝ	0	0%
11-15 ΕΤΩΝ	3	100%
16-20 ΕΤΩΝ	0	0%

- Στο σύνολο των 3 καπνιστών, όλοι (100%) δήλωσαν ότι άρχισαν το κάπνισμα σε ηλικία μεταξύ 11-15 ετών, ενώ κανείς δε δήλωσε ότι ξεκίνησε να καπνίζει σε ηλικία μικρότερη των 11 ετών.

6. Πώς νιώσατε την πρώτη φορά που καπνίσατε;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΈΝΙΩΣΑ ΣΠΟΥΔΑΙΟΣ	0	0%
ΈΝΙΩΣΑ ΑΗΔΙΑ	0	0%
ΈΝΙΩΣΑ ΔΥΣΦΟΡΙΑ, ΑΛΛΑ ΜΕΤΑ ΤΟ ΣΥΝΗΘΙΣΑ	3	100%

- Στο σύνολο των 3 καπνιστών, το 100% απάντησε ότι ένιωσε δυσφορία, αλλά έπειτα το συνήθισε, ενώ κανείς από αυτούς δε δήλωσε ότι ένιωσε σπουδαίος ή ότι ένιωσε αηδία και δεν του άρεσε καθόλου.

7. Γιατί αργίσατε το κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΑΠΟ ΠΕΡΙΕΡΓΕΙΑ	0	0%
ΑΠΟ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ	0	0%
ΕΠΕΙΔΗ ΟΛΟΙ ΣΤΗΝ ΠΑΡΕΑ ΚΑΠΝΙΖΟΥΝ	0	0%
ΤΥΧΑΙΑ	3	100%

- Στο σύνολο των 3 καπνιστών, όλοι απάντησαν ότι άρχισαν το κάπνισμα τυχαία, ενώ κανείς τους δεν απάντησε ότι ξεκίνησε να καπνίζει από περιέργεια ή από αντίδραση σε όσους είπαν να μην καπνίσει ποτέ, είτε επειδή όλοι στην παρέα καπνίζουν.

8. Πώς πήρατε το πρώτο σας τσιγάρο;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΤΟ ΖΗΤΗΣΑ ΑΠΟ ΦΙΛΟΥΣ Ή ΣΥΓΓΕΝΕΙΣ	0	0%
ΜΟΥ ΤΟ ΠΡΟΣΦΕΡΑΝ ΦΙΛΟΙ Ή ΣΥΓΓΕΝΕΙΣ	1	33,33%
ΤΟ ΠΗΡΑ ΚΡΥΦΑ ΑΠΟ ΤΟ ΠΑΚΕΤΟ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ	0	0%
ΜΟΥ ΤΟ ΕΔΩΣΑΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΜΟΥ	0	0%
ΤΟ ΑΓΟΡΑΣΑ ΜΟΝΟΣ ΜΟΥ	2	66,66%

- Στο σύνολο των 3 καπνιστών που απάντησαν, κανείς δε δήλωσε ότι ζήτησε το πρώτο του τσιγάρο από φίλους ή συγγενείς, το 33,33% δήλωσε ότι του το πρόσφεραν φίλοι ή συγγενείς, κανείς δεν απάντησε ότι πήρε το πρώτο του τσιγάρο κρυφά από το πακέτο των γονιών του ή ότι του το έδωσαν οι γονείς του, ενώ το 66,66% απάντησε ότι το αγόρασε μόνος του.

9. Ποιοι καπνίζουν στην οικογένεια;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΜΗΤΕΡΑ	0	2	0%	9,52%
ΠΑΤΕΡΑΣ	0	3	0%	14,28%
ΓΟΝΕΙΣ	2	5	66,66%	23,80%
ΑΔΕΡΦΙΑ	0	1	0%	4,76%
ΟΛΟΙ	1	3	33,33%	14,28%
ΚΑΝΕΙΣ	0	7	0%	33,33%
ΜΗΤΕΡΑ-ΑΔΕΡΦΙΑ	0	0	0%	0%
ΠΑΤΕΡΑΣ-ΑΔΕΡΦΙΑ	0	0	0%	0%

- Στο σύνολο των 3 καπνιστών, το 66,66% απάντησε ότι στην οικογένεια καπνίζουν και οι δύο γονείς, το 33,33% απάντησε ότι όλοι καπνίζουν στην οικογένεια, ενώ κανείς δεν απάντησε ότι δεν καπνίζει κανένας στην οικογένεια. Στο σύνολο των 21 μη καπνιστών, το 9,52% απάντησε ότι στην οικογένεια καπνίζει μόνο η μητέρα, το 14,28% δήλωσε ότι καπνίζει ο πατέρας, το 23,80% δήλωσε ότι καπνίζουν και οι δύο γονείς, το 4,76% απάντησε ότι καπνίζουν τα αδέρφια στην οικογένεια, το 14,28% δήλωσε πως όλοι καπνίζουν, ενώ το 33,33% απάντησε ότι δεν καπνίζει κανείς στην

οικογένεια. Κανείς από τους μη καπνιστές δεν απάντησε ότι στην οικογένεια καπνίζει η μητέρα και τα αδέρφια ή ο πατέρας και τα αδέρφια.

10. Οι γονείς σας γνωρίζουν ότι καπνίζετε;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΝΑΙ	2	66,66%
ΟΧΙ	1	33,33%

- Στο σύνολο των 3 καπνιστών, το μεγαλύτερο ποσοστό 66,66% απάντησε πως οι γονείς γνωρίζουν ότι καπνίζει, ενώ το 33,33% δήλωσε πως δεν το γνωρίζουν.

11. Εφόσον το γνωρίζουν, πώς αντέδρασαν;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΦΩΝΑΖΑΝ	1	50%
ΕΞΗΓΗΣΑΝ ΤΙΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ	1	50%
ΔΕΝ ΕΙΧΑΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑ	0	0%
ΑΔΙΑΦΟΡΗΣΑΝ	0	0%

- Στο σύνολο των 2 καπνιστών που δήλωσαν ότι οι γονείς τους γνωρίζουν ότι καπνίζουν, το 50% απάντησε πως οι γονείς του εξήγησαν τις συνέπειες του καπνίσματος, έδωσαν συμβουλές για τη διακοπή του και είπαν πως αν δεν καταφέρει να το διακόψει, θα ήθελαν να το ξέρουν. Το υπόλοιπο 50% απάντησε ότι οι γονείς φώναζαν. Κανείς δεν απάντησε ότι οι γονείς δεν είχαν πρόβλημα ή ότι αδιαφόρησαν.

12. Πόσα γρήματα σας δίνουν οι γονείς σας την εβδομάδα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
<3€	0	3	0%	14,28%
3-6€	0	3	0%	14,28%
6-12€	1	11	33,33%	52,38%
>15€	2	4	66,66%	19,04%

- Στο σύνολο των 3 καπνιστών, η πλειοψηφία 66,66% απάντησε πως οι γονείς δίνουν εβδομαδιαίως πάνω από 15€, το 33,33% απάντησε πως του δίνουν 6-12€ την εβδομάδα, ενώ κανείς από τους καπνιστές δεν απάντησε ότι λαμβάνει 3-6€ ή λιγότερο από 3€ την εβδομάδα. Στο σύνολο των 21 μη καπνιστών, το 14,28% απάντησε ότι οι γονείς του δίνουν λιγότερο από 3€ την εβδομάδα, το 14,28% δήλωσε ότι λαμβάνει από τους γονείς του 3-6€ εβδομαδιαίως, το 52,38% λαμβάνει 6-12€ την εβδομάδα, ενώ το 19,04% μόνο δήλωσε ότι οι γονείς του δίνουν πάνω από 15€ την εβδομάδα.

13. Ο/η καλύτερος/η φίλος/η σου καπνίζει;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	3	3	100%	14,28%
ΟΧΙ	0	18	0%	85,71%

- Στο σύνολο των 3 καπνιστών, το 100% απάντησε ότι ο/η καλύτερος/η φίλος/η του καπνίζει, ενώ κανείς δεν απάντησε ότι δεν καπνίζει. Στο σύνολο των 21 μη καπνιστών, το 14,28% απάντησε ότι ο/η καλύτερος/η φίλος/η καπνίζει, ενώ η πλειοψηφία 85,71% δήλωσε ότι ο/η καλύτερος/η φίλος/η του δεν καπνίζει.

14. Πώς αντέδρασε ο/η φίλος/η σου όταν έμαθε ότι εσείς αρχίσατε το κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΙΠΕ ΠΩΣ ΕΙΝΑΙ	3	100%

ΒΛΑΒΕΡΟ		
ΧΑΡΗΚΕ	0	0%
ΑΔΙΑΦΟΡΗΣΕ	0	0%

- Στο σύνολο των 3 καπνιστών, το 100% απάντησε ότι ο/η καλύτερος/η φίλος/η του όταν έμαθε ότι κάπνιζε , είπε πως είναι βλαβερό και καλά θα κάνει να το σταματήσει, ενώ κανείς δεν απάντησε πως ο/η καλύτερος/η φίλος/η του αδιαφόρησε ή ότι χάρηκε.

15. Σε ποιους χώρους καπνίζετε συνήθως;

ΣΠΙΤΙ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1 ^η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
2 ^η ΕΠΙΛΟΓΗ	1	100%
3 ^η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
4 ^η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%

- Ένας καπνιστής (100%) απάντησε ότι καπνίζει στο σπίτι συνήθως και δήλωσε το σπίτι σαν 2^η επιλογή.

<u>ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ</u>	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1 ^η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
2 ^η ΕΠΙΛΟΓΗ	1	50%
3 ^η ΕΠΙΛΟΓΗ	1	50%
4 ^η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%

- Δύο καπνιστές απάντησαν ότι καπνίζουν στην διάρκεια του διαλείμματος. Το 50% δήλωσε το διάλειμμα σαν 2^η επιλογή, ενώ το υπόλοιπο 50% το δήλωσε σαν 3^η επιλογή.

<u>ΣΠΙΤΙ ΦΙΛΩΝ</u>	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1 ^η ΕΠΙΛΟΓΗ	1	50%
2 ^η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
3 ^η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
4 ^η ΕΠΙΛΟΓΗ	1	50%

- Στο σύνολο των 2 καπνιστών που απάντησαν ότι καπνίζουν συνήθως σε σπίτι φίλων, το 50% δήλωσε το σπίτι φίλων σαν 1^η επιλογή, ενώ το υπόλοιπο 50% δήλωσε το σπίτι φίλων σαν 4^η επιλογή.

<u>ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ</u>	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1 ^η ΕΠΙΛΟΓΗ	2	100%
2 ^η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
3 ^η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
4 ^η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%

- Στο σύνολο των 2 καπνιστών που απάντησαν ότι συνήθως καπνίζουν στο χώρο διασκέδασης, όλοι (100%) δήλωσαν το χώρο διασκέδασης σαν 1^η επιλογή.

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΣΠΙΤΙ ΦΙΛΩΝ	1	33,33%
ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	2	66,66%
ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ	2	66,66%
ΣΠΙΤΙ	2	66,66%

- Στο σύνολο των 3 καπνιστών που απάντησαν, το 33,33% επέλεξε το σπίτι φίλων σαν το συνηθέστερο χώρο όπου καπνίζει, το 66,66% επέλεξε το διάλειμμα, το 66,66% επέλεξε τους χώρους διασκέδασης και το 66,66% επέλεξε το σπίτι.

16. Πότε νιώθετε την ανάγκη να καπνίσετε περισσότερο;

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1 ^η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
2 ^η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
3 ^η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
4 ^η ΕΠΙΛΟΓΗ	1	100%

- Ένας καπνιστής απάντησε ότι νιώθει την ανάγκη να καπνίσει περισσότερο όταν θέλει να συγκεντρωθεί και δήλωσε την συγκέντρωση σαν 4^η επιλογή.

<u>ΜΟΝΑΞΙΑ</u>	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1 ^η ΕΠΙΛΟΓΗ	2	100%
2 ^η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
3 ^η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
4 ^η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%

- Στο σύνολο των 2 καπνιστών που απάντησαν ότι νιώθουν την ανάγκη να καπνίσουν περισσότερο όταν αισθάνονται μόνοι, όλοι (100%) δήλωσαν τη μοναξιά σαν 1^η επιλογή.

<u>ΝΕΥΡΑ</u>	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1 ^η ΕΠΙΛΟΓΗ	1	50%
2 ^η ΕΠΙΛΟΓΗ	1	50%
3 ^η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
4 ^η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%

- Από τους 2 καπνιστές που απάντησαν ότι νιώθουν την ανάγκη να καπνίσουν περισσότερο όταν είναι νευριασμένοι, το 50% δήλωσε τα νεύρα σαν 1^η επιλογή, ενώ το υπόλοιπο 50% δήλωσε τα νεύρα σαν 2^η επιλογή.

<u>ΚΑΦΕΣ/ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑ</u>	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1 ^η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
2 ^η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
3 ^η ΕΠΙΛΟΓΗ	1	100%
4 ^η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%

- Ένας καπνιστής απάντησε ότι νιώθει την ανάγκη να καπνίσει περισσότερο όταν πίνει καφέ ή οινοπνευματώδη και δήλωσε τον καφέ ή το οινόπνευμα σαν 3^η επιλογή.

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΜΟΝΑΞΙΑ	1	33,33%
ΝΕΥΡΑ	2	66,66%

ΚΑΦΕΣ/ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑ	2	66,66%
ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ	1	33,33%

Στο σύνολο των 3 καπνιστών, το 33,33% δήλωσε ότι νιώθει την ανάγκη να καπνίσει περισσότερο όταν αισθάνεται μοναξιά, το 66,66% όταν έχει νεύρα, το 66,66% όταν πίνει καφέ ή οινοπνευματώδη και το 33,33% όταν θέλει να συγκεντρωθεί.

17. Τι νομίζετε ότι προσφέρει το κάπνισμα:

ΕΚΤΟΝΩΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
1 ^η ΕΠΙΛΟΓΗ	2	7	100%	87,5%
2 ^η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	1	0%	12,5%
3 ^η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0	0%	0%

- Στο σύνολο των 2 καπνιστών που απάντησαν πως το κάπνισμα προσφέρει εκτόνωση, το 100% επέλεξε την εκτόνωση σαν 1^η προτίμηση. Από τους 8 μη καπνιστές που απάντησαν ότι το κάπνισμα προσφέρει εκτόνωση, το 87,5% δήλωσε την εκτόνωση σαν 1^η επιλογή και το 12,5% δήλωσε την εκτόνωση σαν 2^η επιλογή.

<u>ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ</u>	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
1 ^η ΕΠΙΛΟΓΗ	1	2	50%	50%
2 ^η ΕΠΙΛΟΓΗ	1	2	50%	50%
3 ^η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0	0%	0%

- Στο σύνολο των 2 καπνιστών που απάντησαν ότι το κάπνισμα προσφέρει ευχαρίστηση, το 50% δήλωσε την ευχαρίστηση σαν 1^η επιλογή, ενώ το υπόλοιπο 50% τη δήλωσε σαν 2^η επιλογή. Στο σύνολο των 4 μη καπνιστών που απάντησαν ότι το κάπνισμα προσφέρει ευχαρίστηση, το 50% τη δήλωσε σαν 1^η επιλογή, ενώ το υπόλοιπο 50% δήλωσε την ευχαρίστηση σαν 2^η επιλογή.

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
--	---------	---------

ΚΥΡΟΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
1 ^η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	1	0%	25%
2 ^η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	1	0%	25%
3 ^η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	2	0%	50%

- Κανείς καπνιστής δεν απάντησε ότι το κάπνισμα προσδίδει κύρος. Αντιθέτως, στο σύνολο των 4 μη καπνιστών που απάντησαν το κύρος, το 25% δήλωσε το κύρος σαν 1^η επιλογή, το 25% το δήλωσε σαν 2^η επιλογή, ενώ το 50% δήλωσε το κύρος σαν 3^η επιλογή.

ΤΙΠΟΤΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
1 ^η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	11	0%	100%
2 ^η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0	0%	0%
3 ^η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0	0%	0%

- Κανείς (0%) καπνιστής δεν απάντησε ότι το κάπνισμα δεν προσφέρει τίποτα, ενώ στο σύνολο των 11 μη καπνιστών που απάντησαν πως το κάπνισμα δεν προσφέρει απολύτως τίποτα, όλοι (100%) δήλωσαν το «τίποτα» σαν 1^η επιλογή.

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΤΙΠΟΤΑ	0	11	0%	52,38%
ΕΚΤΟΝΩΣΗ	2	8	66,66%	38,09%
ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ	2	4	66,66%	19,04%
ΚΥΡΟΣ	0	4	0%	19,04%

- Στο σύνολο των 4 καπνιστών που απάντησαν, κανείς δε δήλωσε ότι το κάπνισμα δεν προσφέρει τίποτα, το 66,66% δήλωσε ότι προσφέρει εκτόνωση, το υπόλοιπο 66,66% απάντησε ότι το κάπνισμα προσφέρει ευχαρίστηση, ενώ κανείς από τους καπνιστές δε δήλωσε ότι προσδίδει κύρος. Στο σύνολο των 21 μη καπνιστών, το 52,38% δήλωσε ότι το κάπνισμα δεν προσφέρει απολύτως τίποτα, το 38,09% δήλωσε ότι προσφέρει εκτόνωση, το 19,04% δήλωσε ότι προσφέρει ευχαρίστηση, ενώ το 19,04% υποστήριξε ότι προσδίδει κύρος.

**18. Γνωρίζετε ότι το κάπνισμα ευθύνεται για σοβαρές παθήσεις;
Αν ναι, ποιες είναι αυτές;**

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	3	17	100%	80,95%
ΟΧΙ	0	4	0%	19,04%

- Στο σύνολο των 3 καπνιστών, όλοι απάντησαν ότι γνωρίζουν πως το κάπνισμα ευθύνεται για σοβαρές παθήσεις. Στο σύνολο των 21 μη καπνιστών, το 80,95% απάντησε ότι γνωρίζει πως το κάπνισμα ευθύνεται για σοβαρές παθήσεις, ωστόσο ένα ποσοστό 19,04% απάντησε πως δεν γνωρίζει κάτι τέτοιο.

<u>ΠΑΘΗΣΕΙΣ</u>	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΚΑΡΚΙΝΟΣ	3	8	100%	47,05%
ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΑ	0	3	0%	17,64%
ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΑ	0	2	0%	11,76%
ΟΛΕΣ	0	4	0%	23,53%
ΔΕ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ	0	0	0%	0%

- Στο σύνολο των 3 καπνιστών, όλοι δήλωσαν πως το κάπνισμα ευθύνεται μόνο για διάφορες μορφές καρκίνου. Στο σύνολο των 17 μη καπνιστών που γνωρίζουν πως το κάπνισμα είναι η αιτία πολλών σοβαρών νοσημάτων, το 47,05% δήλωσε ότι το κάπνισμα προκαλεί πολλές μορφές καρκίνου, το 17,64% δήλωσε ότι προκαλεί καρδιαγγειακά νοσήματα, το 11,76% δήλωσε ότι ευθύνεται για αναπνευστικά νοσήματα, ενώ το 23,53% δήλωσε όλες τις παραπάνω παθήσεις.

19. Θα θέλατε να σταματήσετε το κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΝΑΙ	3	100%

OXI	0	0%
-----	---	----

- Στο σύνολο των 3 καπνιστών, όλοι δήλωσαν πως θα ήθελαν να σταματήσουν το κάπνισμα.

20. Έχετε προσπαθήσει να το σταματήσετε; Αν ναι, για πόσο καιρό;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΝΑΙ	2	66,66%
OXI	1	33,33%

- Από τους 3 καπνιστές, το 66,66% απάντησε ότι έχει προσπαθήσει να σταματήσει το κάπνισμα, ενώ το 33,33% απάντησε πως δεν έχει προσπαθήσει.

<u>ΗΜΕΡΕΣ</u>	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
0-30	1	50%
30-60	0	0%
60-90	0	0%
90-120	0	0%
>120	1	50%

- Στο σύνολο των 2 καπνιστών που έχουν προσπαθήσει να διακόψουν το κάπνισμα, το 50% δήλωσε πως το σταμάτησε για ένα διάστημα 0-30 ημερών, το υπόλοιπο 50% δήλωσε ότι διέκοψε το κάπνισμα για ένα διάστημα περισσότερο από 120 ημερών. Κανείς δεν απάντησε ότι σταμάτησε το κάπνισμα για διάστημα 30-60 ή 60-90 ή 90-120 ημερών.

21. Μετά από τι διακόψατε το κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΠΙΕΣΗ ΓΟΝΕΩΝ	1	50%

ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΥΓΕΙΑΣ	0	0%
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ	0	0%
ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΠΟΦΑΣΗ	0	0%
ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΦΙΛΩΝ	1	50%

- Στο σύνολο των 2 καπνιστών, το 50% δήλωσε ότι διέκοψε το κάπνισμα ύστερα από την πίεση των γονέων, ενώ το υπόλοιπο 50% διέκοψε το κάπνισμα μετά από τη συμβουλή φίλων. Κανείς δε δήλωσε ότι σταμάτησε να καπνίζει ύστερα από πρόβλημα υγείας ή μετά από προσωπική απόφαση.

22. Σταματώντας το κάπνισμα, τι νιώσατε;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΝΕΥΡΙΚΟΤΗΤΑ	0	0%
ΥΠΝΗΛΙΑ	1	50%
ΠΟΛΥΦΑΓΙΑ	1	50%
ΤΙΠΟΤΑ	0	0%

- Από τους 2 καπνιστές, το 50% απάντησε ότι σταματώντας το κάπνισμα ένωσε υπνηλία, ενώ το υπόλοιπο 50% απάντησε ότι διακόπτοντας το κάπνισμα ένωσε πολυφαγία. Κανείς δεν απάντησε ότι σταματώντας να καπνίζει ένωσε νευρικότητα ή ότι δεν ένωσε τίποτα.

23. Πιστεύετε ότι είναι δύσκολο να σταματήσει κανείς το κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	2	17	66,66%	80,95%
ΟΧΙ	1	4	33,33%	19,04%

- Στο σύνολο των 3 καπνιστών, το 66,66% πιστεύει ότι είναι δύσκολο να διακόψει κανείς το κάπνισμα, ενώ το 33,33% πιστεύει πως δεν είναι. Στο σύνολο των 21 μη καπνιστών, το 80,95% πιστεύει ότι είναι δύσκολο να σταματήσει κάποιος το κάπνισμα, ενώ ένα μικρότερο ποσοστό 19,04% πιστεύει πως δεν είναι δύσκολο.

24. Ποιος θεωρείτε ότι είναι ο καλύτερος τρόπος να σταματήσει κάποιος το κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
	ΜΑΘΗΤΕΣ	ΜΑΘΗΤΕΣ
ΑΠΟΤΟΜΑ	21	87,5%
ΣΤΑΔΙΑΚΑ	3	12,5%

- Στο σύνολο των 24 μαθητών, η πλειοψηφία 87,5% θεωρεί πως ο καλύτερος τρόπος να σταματήσει κάποιος το κάπνισμα είναι απότομα, ενώ το 12,5% θεωρεί πως ο καλύτερος τρόπος είναι η σταδιακή διακοπή του.

25. Γνωρίζετε τι είναι το παθητικό κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	2	16	66,66%	76,19%
ΟΧΙ	1	5	33,33%	23,80%

- Στο σύνολο των 3 καπνιστών, το 66,66% δήλωσε ότι γνωρίζει τι είναι το παθητικό κάπνισμα, ενώ το 33,33% δήλωσε ότι δεν γνωρίζει. Στο σύνολο των 21 μη καπνιστών, το μεγαλύτερο ποσοστό 76,19% δήλωσε ότι γνωρίζει τι είναι το παθητικό κάπνισμα, ενώ ένα σημαντικό ποσοστό 23,80% δήλωσε πως δεν γνωρίζει.

26. Πιστεύετε ότι το παθητικό κάπνισμα είναι βλαβερό για την υγεία των μη καπνιστών;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	1	15	33,33%	71,42%
ΟΧΙ	2	6	66,66%	28,57%

- Από τους 3 καπνιστές, μόνο το 33,33% δήλωσε πως το παθητικό κάπνισμα είναι βλαβερό για την υγεία των μη καπνιστών, ενώ το 66,66% απάντησε ότι δεν αποτελεί απειλή για την υγεία των μη καπνιστών. Από τους 21 μη καπνιστές, το 71,42% απάντησε ότι το παθητικό κάπνισμα είναι βλαβερό για την υγεία των μη καπνιστών, ενώ ένα σημαντικό ποσοστό 28,57% δήλωσε πως δεν είναι βλαβερό.

27. Πιστεύετε ότι κάποιος που δεν καπνίζει, έχει το δικαίωμα να απαιτήσει από τους γύρω του καπνιστές να σβήσουν τα τσιγάρα τους σε κλειστό χώρο;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	2	13	66,66%	61,90%
ΟΧΙ	1	8	33,33%	38,09%

- Στο σύνολο των 3 καπνιστών, το 66,66% πιστεύει πως ένας μη καπνιστής έχει το δικαίωμα να απαιτήσει από τους γύρω του καπνιστές να σβήσουν τα τσιγάρα τους σε κλειστό χώρο, ενώ το 33,33% πιστεύει πως ο μη καπνιστής δεν έχει το δικαίωμα αυτό. Στο σύνολο των 21 μη καπνιστών, το 61,90% πιστεύει πως ο μη καπνιστής έχει το δικαίωμα να απαιτήσει από τους γύρω του καπνιστές να σβήσουν τα τσιγάρα τους σε κλειστό χώρο, ενώ ένα σημαντικό ποσοστό 38,09% δεν πιστεύει ότι έχει ένα τέτοιο δικαίωμα.

28. Εφόσον δεν καπνίζετε, πώς αντιδράτε σε μια παρέα καπνιστών;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΤΟΥΣ ΛΕΤΕ ΝΑ ΣΒΗΣΟΥΝ ΤΑ ΤΣΙΓΑΡΑ	2	9,52%
ΥΠΟΜΕΝΕΤΕ ΤΟΝ ΚΑΠΝΟ	13	61,90%
ΦΕΥΓΕΤΕ	6	28,57%

- Από τους 21 μη καπνιστές, η πλειοψηφία 61,90% απάντησε ότι υπομένει τον καπνό σε μια παρέα καπνιστών, το 28,57% δήλωσε ότι φεύγει από την παρέα, ενώ το 9,52% ζητά από την παρέα των καπνιστών να σβήσουν τα τσιγάρα τους.

29. Είστε καπνιστής και σας ζητάνε στην παρέα να μην καπνίσετε. Πώς αντιδράτε;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΣΒΗΝΕΤΕ ΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ	2	66,66%
ΤΟΥΣ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΕ ΤΣΙΓΑΡΟ	0	0%
ΦΕΥΓΕΤΕ	1	33,33%

- Από τους 3 καπνιστές, το 66,66% απάντησε πως σβήνει το τσιγάρο όταν του ζητάνε στην παρέα να μην καπνίσει, ενώ το 33,33% δήλωσε ότι αποχωρεί από την παρέα. Κανείς δεν απάντησε ότι προσφέρει τσιγάρο στην παρέα.

4^ο ΕΝΙΑΙΟ ΛΥΚΕΙΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

Κάπνισμα κατά φύλο

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ
ΝΑΙ	1	10	10%	38,46%
ΌΧΙ	9	16	90%	61,53%
ΣΥΝΟΛΟ	10	26	100%	99,99%

- Στο σύνολο των 10 αγοριών που απάντησαν, το 10% δήλωσε ότι καπνίζει, ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό 90% δήλωσε ότι δεν καπνίζει. Στο σύνολο των 26 κοριτσιών που απάντησαν, ένα σημαντικό ποσοστό 38,46% δήλωσε ότι καπνίζει, ενώ το 61,53% απάντησε ότι δεν καπνίζει. Αξιοσημείωτο είναι ότι ανάλογα με το σύνολο των αγοριών και κοριτσιών, τα κορίτσια φαίνεται να καπνίζουν περισσότερο.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ:

1. Α) Καπνίζετε :

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	11	30,55%
ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	25	69,44%
ΣΥΝΟΛΟ	36	99,99%

- Στο σύνολο των 36 μαθητών του 4^{ου} ενιαίου Λυκείου Ηρακλείου, το 30,55% δήλωσε ότι καπνίζει, ενώ το 69,44% δήλωσε πως δεν καπνίζει.

B) Αν ναι πόσα τσιγάρα την ημέρα ;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
0-10	7	63,63%
10-20	2	18,18%
20-30	2	18,18%
30-40	0	0%
40-50	0	0%
50-60	0	0%

- Στο σύνολο των 11 μαθητών που απάντησαν ότι καπνίζουν, το μεγαλύτερο ποσοστό 63,63% απάντησε ότι καπνίζει 0-10 τσιγάρα την ημέρα, το 18,18% δήλωσε ότι καπνίζει 10-20 τσιγάρα ημερησίως και το 18,18% απάντησε ότι καπνίζει 20-30 τσιγάρα την ημέρα. Κανείς δεν απάντησε πως καπνίζει πάνω από 30 τσιγάρα ημερησίως.

2. Εάν δεν είστε καπνιστής έχετε ποτέ δοκιμάσει;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΔΟΚΙΜΑΣΕΙ	9	36%
ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΔΟΚΙΜΑΣΕΙ	16	64%
ΣΥΝΟΛΟ	25	100%

- Στο σύνολο των 25 μαθητών που δήλωσαν ότι δεν είναι καπνιστές, το 36% απάντησε ότι έχει δοκιμάσει να καπνίσει, ενώ το 64% απάντησε ότι δεν έχει δοκιμάσει.

3. Εάν δεν είστε συστηματικός καπνιστής;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΧΕΤΕ ΔΟΚΙΜΑΣΕΙ ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ	3	60%
ΚΑΠΝΙΖΑΤΕ ΓΙΑ ΛΙΓΟ ΚΑΙ ΣΤΑΜΑΤΗΣΑΤΕ ΟΡΙΣΤΙΚΑ	0	0%
ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ ΜΟΝΟ ΣΤΗΝ ΠΑΡΕΑ	2	40%

- Στο σύνολο των 5 μη συστηματικών καπνιστών, το 60% δήλωσε ότι έχει δοκιμάσει κάποιες φορές, ενώ το 40% δήλωσε ότι καπνίζει μόνο στην παρέα. Κανείς από τους μη συστηματικούς καπνιστές δεν απάντησε ότι κάπνιζε για λίγο και έπειτα το σταμάτησε οριστικά.

4. Όταν καπνίζετε εισπνέετε τον καπνό;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΣΠΑΝΙΑ	0	0%
ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	2	18,18%
ΠΑΝΤΑ	9	81,81%
ΠΟΤΕ	0	0%

- Στο σύνολο των 11 μαθητών που καπνίζουν, κανείς δεν απάντησε ότι εισπνέει σπάνια τον καπνό όταν καπνίζει, το 18,18% απάντησε ότι μερικές φορές εισπνέει τον καπνό, ενώ η πλειοψηφία 81,81% δήλωσε ότι εισπνέει πάντα τον καπνό. Κανείς δε δήλωσε πως δεν εισπνέει ποτέ τον καπνό.

5. Πόσο χρόνων ήσασταν όταν αργίσατε το κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΑΠΟ 11 ΕΤΩΝ	0	0%
11-15 ΕΤΩΝ	5	45,45%
16-20 ΕΤΩΝ	6	54,54%

- Από τους 11 καπνιστές, κανείς δεν απάντησε ότι ξεκίνησε να καπνίζει σε ηλικία μικρότερη των 11 ετών, το 45,45% δήλωσε ότι άρχισε το κάπνισμα μεταξύ 11-15 ετών και το 54,54% δήλωσε ότι ξεκίνησε σε ηλικία 16-20 ετών.

6. Πώς νιώσατε την πρώτη φορά που καπνίσατε;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΝΙΩΣΑ ΟΤΙ ΗΜΟΥΝ ΣΠΟΥΔΑΙΟΣ	2	18,18%
ΕΝΙΩΣΑ ΑΗΔΙΑ, ΔΕΝ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕ ΚΑΘΟΛΟΥ	1	9,09%
ΕΝΙΩΣΑ ΔΥΣΦΟΡΙΑ, ΑΛΛΑ ΜΕΤΑ ΤΟ ΣΥΝΗΘΙΣΑ	8	72,72%

- Από τους 11 καπνιστές, το 18,18% απάντησε ότι την πρώτη φορά που κάπνισε, ένιωσε σπουδαίος, ένα ποσοστό 9,09% ένιωσε αηδία και δεν του άρεσε καθόλου, ενώ η πλειοψηφία 72,72% ένιωσε δυσφορία αρχικά, αλλά μετά το συνήθισε.

7. Γιατί αργίσατε το κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΑΠΟ ΠΕΡΙΕΡΓΕΙΑ	4	36,36%
ΑΠΟ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ	4	36,36%
ΕΠΕΙΔΗ ΟΛΟΙ ΣΤΗΝ ΠΑΡΕΑ ΚΑΠΝΙΖΟΥΝ	0	0%
ΤΥΧΑΙΑ	3	27,27%

- Στο σύνολο των 11 μαθητών-καπνιστών το 36,36% δήλωσε ότι άρχισε το κάπνισμα από περιέργεια, το 36,36% δήλωσε ότι άρχισε να καπνίζει από αντίδραση σε όσους έλεγαν να μην καπνίσει ποτέ, κανείς δεν απάντησε ότι άρχισε να καπνίζει επειδή όλοι στην παρέα καπνίζουν, ενώ το 27,27% απάντησε ότι άρχισε το κάπνισμα τυχαία.

8. Πως πήρατε το πρώτο σας τσιγάρο;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΤΟ ΖΗΤΗΣΑ ΑΠΟ ΦΙΛΟΥΣ Ή ΣΥΓΓΕΝΕΙΣ	4	36,36%
ΜΟΥ ΤΟ ΠΡΟΣΦΕΡΑΝ ΦΙΛΟΙ Ή ΣΥΓΓΕΝΕΙΣ	2	18,18%
ΤΟ ΠΗΡΑ ΚΡΥΦΑ	4	36,36%
ΜΟΥ ΤΟ ΕΔΩΣΑΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΜΟΥ	0	0%
ΤΟ ΑΓΟΡΑΣΑ ΜΟΝΟΣ ΜΟΥ	1	9,09%

- Από τους 11 καπνιστές, το 36,36% απάντησε ότι πήρε το πρώτο τσιγάρο ζητώντας το από φίλους ή συγγενείς, το 18,18% δήλωσε ότι το πρώτο τσιγάρο του το πρόσφεραν φίλοι ή συγγενείς, το 36,36% απάντησε ότι το πήρε κρυφά από το πακέτο των γονιών του, ενώ κανείς δεν απάντησε πως το πρώτο τσιγάρο του το έδωσαν οι γονείς του. Τέλος ένα ποσοστό 9,09% απάντησε ότι το αγόρασε μόνος του.

9. Ποιοι καπνίζουν στην οικογένεια;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΜΗΤΕΡΑ	0	3	0%	12%
ΠΑΤΕΡΑΣ	4	10	36,36%	40%
ΔΥΟ ΓΟΝΕΙΣ	0	6	0%	24%
ΑΔΕΡΦΙΑ	1	0	9,09%	0%
ΟΛΟΙ	4	1	36,36%	4%
ΚΑΝΕΙΣ	1	5	9,09%	20%
ΜΗΤΕΡΑ-ΑΔΕΡΦΙΑ	0	0	0%	0%
ΠΑΤΕΡΑΣ-ΑΔΕΡΦΙΑ	1	0	9,09%	0%

- Στο σύνολο των 11 καπνιστών, κανείς δεν απάντησε ότι στην οικογένεια καπνίζει μόνο η μητέρα, το 36,36% δήλωσε ότι στην οικογένεια καπνίζει μόνο ο πατέρας, κανείς δεν απάντησε ότι καπνίζουν και οι δύο γονείς, ένα ποσοστό 9,09% δήλωσε ότι καπνίζουν τα αδέρφια, το 36,36% δήλωσε πως όλοι καπνίζουν στην οικογένεια, το 9,09% απάντησε ότι δεν καπνίζει κανείς, το 9,09% απάντησε ότι καπνίζουν ο πατέρας και τα αδέρφια και τέλος, κανείς δεν απάντησε ότι καπνίζουν η μητέρα και τα αδέρφια. Στο σύνολο των 25 μη καπνιστών, το 12% δήλωσε ότι καπνίζει η μητέρα στην οικογένεια, ένα μεγάλο ποσοστό 40% δήλωσε ότι ο πατέρας καπνίζει στην οικογένεια, το 24% απάντησε ότι καπνίζουν και οι δύο γονείς, κανείς δε δήλωσε πως καπνίζουν τα αδέρφια του, το 4% απάντησε ότι καπνίζουν όλοι στην οικογένεια, το 20%

απάντησε ότι δεν καπνίζει κανείς, ενώ κανένας δεν απάντησε ότι στην οικογένεια καπνίζει η μητέρα και τα αδέρφια ή ο πατέρας και τα αδέρφια. Αξιοσημείωτο είναι ότι ένα μεγάλο ποσοστό των καπνιστών (36,36%) απάντησε ότι στην οικογένεια όλοι καπνίζουν, σε αντίθεση με τους μη καπνιστές που μόνο το 4% δήλωσε ότι όλοι καπνίζουν. Επίσης ένα σημαντικό ποσοστό μη καπνιστών (20%) απάντησε ότι κανείς δεν καπνίζει στην οικογένεια, ενώ στην ίδια ερώτηση μόνο το 9,09% των καπνιστών απάντησε πως δεν καπνίζει κανείς.

10. Οι γονείς σας γνωρίζουν ότι καπνίζετε;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΝΑΙ	6	54,54%
ΌΧΙ	5	45,45%

- Στο σύνολο των 11 καπνιστών, το 54,54% απάντησε ότι οι γονείς γνωρίζουν πως καπνίζει, ενώ το 45,45% απάντησε ότι οι γονείς δεν το γνωρίζουν.

11. Εφόσον το γνωρίζουν πως αντέδρασαν;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΦΩΝΑΖΑΝ	0	0%
ΕΞΗΓΗΣΑΝ ΤΙΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ	4	66,66%
ΔΕΝ ΕΙΧΑΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑ	0	0%
ΑΔΙΑΦΟΡΗΣΑΝ	2	33,33%

- Στο σύνολο των 6 καπνιστών που απάντησαν ότι οι γονείς τους ξέρουν πως άρχισαν το κάπνισμα, το 66,66% δήλωσε ότι οι γονείς εξήγησαν τις συνέπειες του καπνίσματος και είπαν πως σε περίπτωση που δυσκολευτεί να το σταματήσει, θα ήθελαν να το ξέρουν, το 33,33% δήλωσε ότι οι γονείς αδιαφόρησαν, ενώ κανείς δεν απάντησε ότι οι γονείς του φώναζαν ή ότι δεν είχαν πρόβλημα όταν έμαθαν ότι καπνίζει.

12. Πόσα χρήματα σας δίνουν οι γονείς σας την εβδομάδα:

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
< 3 €	1	4	9,09%	16%
3€ - 6€	1	8	9,09%	32%
6€ - 12€	5	8	45,45%	32%
> 15€	4	5	36,36%	20%

- Στο σύνολο των 11 καπνιστών, το 9,09% απάντησε ότι οι γονείς δίνουν λιγότερο από 3€ εβδομαδιαίως, ένα ποσοστό 9,09% απάντησε ότι οι γονείς δίνουν 3-6€ την εβδομάδα, το 45,45% δήλωσε ότι λαμβάνει 6-12€ την εβδομάδα, ενώ το 36,36% δήλωσε ότι λαμβάνει από τους γονείς πάνω από 15€ την εβδομάδα. Στο σύνολο των 25 μη καπνιστών, το 16% απάντησε ότι οι γονείς δίνουν λιγότερο από 3€ την εβδομάδα, το 32% απάντησε ότι δίνουν 3-6€ την εβδομάδα, ενώ το ίδιο ποσοστό 32% απάντησε πως λαμβάνει 6-12€ την εβδομάδα. Τέλος το 20% αυτών, απάντησε ότι οι γονείς δίνουν εβδομαδιαίως πάνω από 15€.

13. Ο/Η καλύτερος/η σου φίλος/η καπνίζει:

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	9	2	81,81%	8%
ΌΧΙ	2	23	18,18%	92%

- Στο σύνολο των 11 καπνιστών, η πλειοψηφία 81,81% απάντησε ότι ο/η καλύτερος/η φίλος/η του καπνίζει, σε αντίθεση με το 18,18% που απάντησε πως δεν καπνίζει. Στο σύνολο των 25 μη καπνιστών, η πλειοψηφία 92% απάντησε ότι ο/η καλύτερος/η φίλος/η δεν καπνίζει, ενώ ένα μικρό ποσοστό 8% δήλωσε ότι καπνίζει.

14. Πώς αντέδρασε ο-η φίλος-η όταν έμαθε ότι αργίσατε το κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΠΙΑΝ ΠΩΣ ΚΑΝΕΙ ΚΑΚΟ	5	45,45%
ΧΑΡΗΚΑΝ	1	9,09%
ΑΔΙΑΦΟΡΗΣΑΝ	5	45,45%

- Από τους 11 καπνιστές, το 45,45% δήλωσε ότι ο/η φίλος/η είπε πως το κάπνισμα είναι βλαβερό και συμβούλεψε να το διακόψει, το 9,09% απάντησε ότι ο/η φίλος/η του χάρηκε όταν έμαθε ότι άρχισε το κάπνισμα, ενώ το 45,45% απάντησε ότι ο/η φίλος/η αδιαφόρησε όταν έμαθε πως ξεκίνησε να καπνίζει.

15. Σε ποιους χώρους καπνίζετε συνήθως (κατά σειρά προτίμησης)

A)

ΣΠΙΤΙ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	1	16,66%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	3	50%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	2	33,33%

- Στο σύνολο των 6 καπνιστών που απάντησαν το σπίτι σαν χώρο όπου συνήθως καπνίζουν, το 16,66% δήλωσε το σπίτι σαν 1^η επιλογή, κανείς δε δήλωσε το σπίτι σαν 2^η επιλογή, το 50% δήλωσε το χώρο του σπιτιού σαν 3^η επιλογή και το 33,33% το δήλωσε σαν 4^η επιλογή.

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	2	33,33%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	3	50%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	1	16,66%

- Στο σύνολο των 6 καπνιστών που απάντησαν το διάλειμμα, το 33,33% δήλωσε το διάλειμμα σαν 1^η επιλογή, το 50% το δήλωσε σαν 2^η επιλογή, κανείς δε δήλωσε το διάλειμμα σαν 3^η επιλογή, ενώ το 16,66% δήλωσε ότι καπνίζει συνήθως στο διάλειμμα σαν 4^η επιλογή.

ΣΠΙΤΙ ΦΙΛΩΝ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	2	33,33%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	2	33,33%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	2	33,33%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%

- Στο σύνολο των 6 καπνιστών που απάντησαν ότι καπνίζουν συνήθως σε σπίτι φίλων, το 33,33% δήλωσε το σπίτι φίλων του σαν 1^η επιλογή, το 33,33% το δήλωσε σαν 2^η επιλογή, το 33,33% δήλωσε το σπίτι φίλων σαν 3^η επιλογή, ενώ κανείς από αυτούς δε δήλωσε το σπίτι φίλων σαν 4^η επιλογή.

ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	4	44,44%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	3	33,33%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	1	11,11%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	1	11,11%

- Στο σύνολο των 9 καπνιστών που απάντησαν το χώρο διασκέδασης σαν το συχνότερο χώρο όπου καπνίζουν, το 44,44% δήλωσε το χώρο αυτό σαν 1^η επιλογή, το 33,33% δήλωσε τη διασκέδαση σαν 2^η επιλογή, το 11,11% δήλωσε τη διασκέδαση σαν 3^η επιλογή, ενώ το 11,11% τη δήλωσε σαν 4^η επιλογή.

ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΤΟΥΑΛΕΤΕΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	2	100%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%

- Στο σύνολο των 2 καπνιστών που απάντησαν τις σχολικές τουαλέτες σαν το χώρο όπου καπνίζουν συχνότερα, το 100% δήλωσε το χώρο αυτό σαν 1^η επιλογή, ενώ κανείς δε δήλωσε τις σχολικές τουαλέτες σαν 2^η, 3^η ή 4^η επιλογή.

Β) ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΣΠΙΤΙ	6	54,54%
ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	6	54,54%
ΣΠΙΤΙ ΦΙΛΩΝ	6	54,54%
ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ	9	81,81%
ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΤΟΥΑΛΕΤΕΣ	2	18,18%

- Στο σύνολο των 11 καπνιστών που απάντησαν, το 54,54% είχε επιλέξει το σπίτι σαν χώρο όπου καπνίζει συνήθως, το 54,54% επέλεξε το διάλειμμα, το 54,54% επέλεξε το σπίτι φίλων σαν το χώρο όπου καπνίζει συχνότερα, το 81,81% δήλωσε το χώρο της διασκέδασης, ενώ το 18,18% δήλωσε τις σχολικές τουαλέτες.

16. Πότε νιώθετε την ανάγκη να καπνίσετε περισσότερο ;

Α)

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%

- Κανείς από τους μαθητές που καπνίζουν δεν επέλεξε τη συγκέντρωση σαν την ανάγκη που αισθάνεται περισσότερο να καπνίσει.

<u>ΜΟΝΑΞΙΑ</u>	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	5	62,5%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	2	25%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	1	12,5%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%

- Στο σύνολο των 8 καπνιστών που απάντησαν ότι νιώθουν την ανάγκη να καπνίσουν περισσότερο όταν νιώθουν μόνοι, η πλειοψηφία 62,5% δήλωσε τη μοναξιά σαν 1^η επιλογή, το 25% δήλωσε τη μοναξιά σαν 2^η επιλογή, το 12,5%

δήλωσε το αίσθημα της μοναξιάς σαν 3^η επιλογή, ενώ κανείς από αυτούς δε δήλωσε τη μοναξιά σαν 4^η επιλογή.

ΝΕΥΡΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	2	33,33%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	3	50%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	1	16,66%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%

- Στο σύνολο των 6 καπνιστών που απάντησαν ότι αισθάνονται την ανάγκη να καπνίσουν όταν είναι νευριασμένοι, το 33,33% δήλωσε τα νεύρα σαν 1^η επιλογή, το 50% δήλωσε τα νεύρα σαν 2^η επιλογή, ενώ το 16,66% δήλωσε τα νεύρα σαν 3^η επιλογή. Κανείς δεν το δήλωσε σαν 4^η επιλογή.

ΚΑΦΕΣ/ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	4	44,44%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	2	22,22%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	3	33,33%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%

- Στο σύνολο των 9 καπνιστών που απάντησαν ότι νιώθουν την ανάγκη να καπνίσουν περισσότερο όταν πίνουν καφέ ή οиноπνευματώδη, το 44,44% δήλωσε τη λήψη καφέ ή οινόπνευματος σαν 1^η επιλογή, το 22,22% δήλωσε τον καφέ/οινόπνευμα σαν 2^η επιλογή, το 33,33% δήλωσε τον καφέ/οινόπνευμα σαν 3^η επιλογή, ενώ κανείς δεν το δήλωσε σαν 4^η επιλογή.

B)

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ	0	0%
ΜΟΝΑΞΙΑ	8	72,72%
ΝΕΥΡΑ	6	54,54%
ΚΑΦΕ	9	81,81%

- Στο σύνολο των 11 καπνιστών που απάντησαν, το 72,72% δήλωσε τη μοναξιά σαν την κατάσταση όπου νιώθει περισσότερο την ανάγκη να καπνίσει, το 54,54% δήλωσε ότι νιώθει περισσότερο την ανάγκη να καπνίσει όταν έχει νεύρα, το 81,81% δήλωσε τη λήψη καφέ ή οίνοπνεύματος, ενώ κανείς δε δήλωσε ότι νιώθει την ανάγκη να καπνίσει περισσότερο όταν θέλει να συγκεντρωθεί.

17.Τι νομίζετε ότι προσφέρει το κάπνισμα;
(κατά σειρά προτίμησης)

A)

<u>ΕΚΤΟΝΩΣΗ</u>	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	5	5	71,42%	83,33%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	2	1	28,57%	16,66%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0	0%	0%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0	0%	0%

- Στο σύνολο των 7 καπνιστών που απάντησαν ότι το κάπνισμα προσφέρει εκτόνωση, το 71,42% δήλωσε την εκτόνωση σαν 1^η επιλογή, το 28,57% δήλωσε την εκτόνωση σαν 2^η επιλογή, ενώ κανείς δεν τη δήλωσε σαν 3^η ή 4^η επιλογή. Στο σύνολο των 6 μη καπνιστών, η πλειοψηφία 83,33% δήλωσε την εκτόνωση σαν 1^η επιλογή, το 16,66% δήλωσε την εκτόνωση σαν 2^η επιλογή, ενώ κανείς από αυτούς δε δήλωσε την εκτόνωση σαν 3^η ή 4^η επιλογή.

<u>ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ</u>	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	3	1	75%	50%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	1	1	25%	50%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0	0%	0%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0	0%	0%

- Στο σύνολο των 4 καπνιστών που απάντησαν ότι το κάπνισμα προσφέρει ευχαρίστηση, το 75% δήλωσε την ευχαρίστηση σαν 1^η επιλογή, το 25% δήλωσε την ευχαρίστηση σαν 2^η επιλογή, ενώ κανείς από αυτούς δε δήλωσε την ευχαρίστηση σαν 3^η ή 4^η επιλογή. Στο σύνολο των 2 μη καπνιστών, το 50% δήλωσε ότι το κάπνισμα προσφέρει ευχαρίστηση σαν 1^η επιλογή, το υπόλοιπο 50% δήλωσε την ευχαρίστηση σαν 2^η επιλογή, ενώ κανείς δεν τη δήλωσε σαν 3^η ή 4^η επιλογή.

<u>ΚΥΡΟΣ</u>	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	2	2	100%	100%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0	0%	0%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0	0%	0%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0	0%	0%

- Στο σύνολο των 2 καπνιστών που απάντησαν ότι το να καπνίζει κανείς προσδίδει κύρος, όλοι (100%) δήλωσαν το κύρος σαν 1^η επιλογή, ενώ κανείς τους δε δήλωσε το κύρος σαν μια από τις υπόλοιπες επιλογές. Στο σύνολο των 2 μη καπνιστών που απάντησαν το κύρος, το 100% αυτών δήλωσαν το κύρος σαν 1^η επιλογή ενώ κανείς δε δήλωσε το κύρος σαν 2^η, 3^η ή 4^η επιλογή.

<u>ΤΙΠΟΤΑ</u>	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	1	17	100%	100%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0	0%	0%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0	0%	0%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0	0%	0%

- Στο σύνολο των 17 μη καπνιστών που απάντησαν πως το κάπνισμα δεν προσφέρει τίποτα, όλοι (100%) δήλωσαν πως δεν προσφέρει απολύτως τίποτα σαν 1^η και μόνη επιλογή. Όσον αφορά στους καπνιστές, ένας από αυτούς απάντησε μόνο ότι το κάπνισμα δεν προσφέρει τίποτα και δήλωσε το «τίποτα» σαν 1^η επιλογή.

B)**ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ**

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΕΚΤΟΝΩΣΗ	7	6	63,63%	24%
ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ	4	2	36,36%	8%
ΚΥΡΟΣ	2	2	18,18%	8%
ΤΙΠΟΤΑ	1	17	9,09%	68%

- Στο σύνολο των 11 καπνιστών, το 63,63% απάντησε ότι το κάπνισμα προσφέρει εκτόνωση, το 36,36% απάντησε ότι το κάπνισμα προσφέρει ευχαρίστηση, το 18,18% δήλωσε ότι προσδίδει κύρος, ενώ το 9,09% μόνο δήλωσε ότι το κάπνισμα δεν προσφέρει τίποτα. Στο σύνολο των 25 μη καπνιστών, το 24% δήλωσε ότι το κάπνισμα προσφέρει εκτόνωση, το 8% απάντησε ότι προσφέρει ευχαρίστηση, το 8% δήλωσε ότι το κάπνισμα προσδίδει κύρος, ενώ το 68% απάντησε ότι το κάπνισμα δεν προσφέρει απολύτως τίποτα.

18.Γνωρίζετε ότι το κάπνισμα ευθύνεται για σοβαρές παθήσεις ,αν ναι ποιες;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	9	25	81,81%	100%
ΌΧΙ	2	0	18,18%	0%

- Στο σύνολο των 11 καπνιστών, η πλειοψηφία 81,81% απάντησε πως γνώριζε ότι το κάπνισμα προκαλεί σοβαρές παθήσεις, ενώ το 18,18% απάντησε πως δεν το γνώριζε. Στο σύνολο των 25 μη καπνιστών, το 100% αυτών δήλωσε ότι γνωρίζει πως το κάπνισμα ευθύνεται για σοβαρές παθήσεις.

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΠΑΘΗΣΕΙΣ				
ΚΑΡΚΙΝΟΣ	6	10	66,66%	40%
ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΕΣ	0	3	0%	12%
ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΕΣ	1	5	11,11%	20%
ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΩ	2	3	22,22%	12%
ΟΛΕΣ	0	4	0%	16%

- Στο σύνολο των 9 καπνιστών που απάντησαν ότι γνωρίζουν πως το κάπνισμα προκαλεί διάφορες παθήσεις, το 66,66% δήλωσε ότι το κάπνισμα προκαλεί διάφορες μορφές καρκίνου, κανείς δε δήλωσε ότι ευθύνεται για καρδιαγγειακά νοσήματα, το 11,11% δήλωσε ότι με το κάπνισμα προκαλούνται αναπνευστικά νοσήματα, κανείς δεν απάντησε πως το κάπνισμα προκαλεί όλες τις παραπάνω παθήσεις, ενώ το 22,22% απάντησε ότι δεν γνωρίζει τις παθήσεις που μπορεί να προκαλέσει το κάπνισμα. το σύνολο των 25 μη καπνιστών, το 40% απάντησε πως το κάπνισμα ευθύνεται για τον καρκίνο, το 12% δήλωσε πως προκαλεί καρδιαγγειακά νοσήματα, το 20% απάντησε ότι το κάπνισμα προκαλεί αναπνευστικά νοσήματα, ένα ποσοστό 16% δήλωσε όλα τα παραπάνω νοσήματα, ενώ το 12% απάντησε πως δε γνωρίζει ποιες παθήσεις προκαλούνται από το κάπνισμα.

19. Θα θέλατε να σταματήσετε το κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΝΑΙ	3	27,27%
ΌΧΙ	8	72,72%

- Στο σύνολο των 11 καπνιστών μόνο το 27,27% δήλωσε ότι θα ήθελε να σταματήσει το κάπνισμα, ενώ το 72,72% δήλωσε ότι δε θα ήθελε να διακόψει το κάπνισμα.

20. Έχετε προσπαθήσει να το σταματήσετε; Αν ναι ,για πόσο καιρό;

A)

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΝΑΙ	5	45,45%
ΌΧΙ	6	54,54%

- Στο σύνολο των 11 καπνιστών, το 45,45% απάντησε ότι έχει προσπαθήσει να σταματήσει το κάπνισμα, ενώ το 54,54% δήλωσε ότι δεν έχει προσπαθήσει να το σταματήσει.

B)

ΗΜΕΡΕΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
0-30	5	100%
30-60	0	0%
60-90	0	0%
90-120	0	0%
>120	0	0%

- Στο σύνολο των 5 καπνιστών που έχουν προσπαθήσει να σταματήσουν το κάπνισμα, όλοι (100%) απάντησαν πως έχουν καταφέρει να το σταματήσουν για ένα διάστημα 0-30 ημερών.

21. Μετά από τι διακόψατε το κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΠΙΕΣΗ ΓΟΝΕΩΝ	1	20%
ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΥΓΕΙΑΣ	0	0%
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ	0	0%
ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΦΙΛΩΝ	2	40%
ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΠΟΦΑΣΗ	2	40%

- Στο σύνολο των 5 καπνιστών που έχουν προσπαθήσει να διακόψουν το κάπνισμα, το 20% απάντησε πως το διέκοψε μετά από την πίεση των γονέων, κανείς δεν απάντησε πως σταμάτησε το κάπνισμα ύστερα από πρόβλημα υγείας ή οικονομικό πρόβλημα, το 40% δήλωσε ότι διέκοψε το κάπνισμα μετά από προσωπική απόφαση, ενώ το 40% απάντησε ότι σταμάτησε το κάπνισμα ύστερα από τη συμβουλή φίλων.

22. Σταματώντας το κάπνισμα τι νιώσατε;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΝΕΥΡΙΚΟΤΗΤΑ	2	40%
ΥΠΝΗΛΙΑ	0	0%
ΠΟΛΥΦΑΓΙΑ	1	20%
ΤΙΠΟΤΑ	2	40%

- Από τους 5 καπνιστές που σταμάτησαν το κάπνισμα, το 40% απάντησε πως ένιωσε νευρικότητα σταματώντας να καπνίζει, κανείς δεν απάντησε ότι ένιωσε υπνηλία, το 20% δήλωσε ότι διακόπτοντας το κάπνισμα αισθάνθηκε πολυφαγία, ενώ το 40% απάντησε ότι δεν ένιωσε τίποτα.

23. Πιστεύετε ότι είναι δύσκολο να σταματήσει κάποιος το κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	7	20	63,63%	80%
ΌΧΙ	4	5	36,36%	20%

- Στο σύνολο των 11 καπνιστών, η πλειοψηφία 63,63% απάντησε ότι είναι δύσκολο να σταματήσει κάποιος το κάπνισμα, ενώ το 36,36% απάντησε ότι δεν είναι δύσκολο να σταματήσει κανείς το κάπνισμα. Στο σύνολο των 25 μη καπνιστών το μεγαλύτερο ποσοστό, 80%, δήλωσε ότι είναι δύσκολο να σταματήσει κανείς το κάπνισμα, ενώ το 20% πιστεύει πως δεν είναι δύσκολο.

24. Ποιος θεωρείτε ότι είναι ο καλύτερος τρόπος να σταματήσει κάποιος το κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΑΠΟΤΟΜΑ	14	38,88%
ΣΤΑΔΙΑΚΑ	22	61,11%

- Στο σύνολο των 36 μαθητών που ρωτήθηκαν, το 38,88% απάντησε πως ο καλύτερος τρόπος να σταματήσει κανείς το κάπνισμα, είναι η απότομη διακοπή του, ενώ το 61,11% απάντησε ότι ο καλύτερος τρόπος είναι η σταδιακή διακοπή του καπνίσματος.

25. Γνωρίζετε τι είναι το παθητικό κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	8	23	72,72%	92%
ΌΧΙ	3	2	27,27%	8%

- Από τους 11 καπνιστές, το μεγαλύτερο ποσοστό 72,72% απάντησε πως γνωρίζει τι είναι το παθητικό κάπνισμα, ενώ το 27,27% δήλωσε πως δεν γνωρίζει τι είναι το παθητικό κάπνισμα. Από τους 25 μη καπνιστές, η πλειοψηφία, 92%, απάντησε πως ξέρει τι είναι το παθητικό κάπνισμα, ενώ μόνο το 8% δήλωσε πως δεν το γνωρίζει.

26. Πιστεύετε ότι το παθητικό κάπνισμα είναι βλαβερό για την υγεία των μη καπνιστών ;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	8	23	72,72%	92%
ΌΧΙ	3	2	27,27%	8%

- Από τους 11 καπνιστές, το 72,72% απάντησε πως πιστεύει ότι το παθητικό κάπνισμα είναι βλαβερό για την υγεία των μη καπνιστών, ενώ το 27,27% πιστεύει πως δεν είναι βλαβερό. Από τους 25 μη καπνιστές το 92% πιστεύει πως το παθητικό κάπνισμα είναι βλαβερό για τους μη καπνιστές, ενώ το 8% πιστεύει πως δεν είναι.

27. Πιστεύετε ότι κάποιος που δε καπνίζει έχει το δικαίωμα να απαιτήσει από τους γύρω του καπνιστές , να σβήσουν τα τσιγάρα τους σε κλειστό χώρο;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	9	25	81,81%	100%
ΌΧΙ	2	0	18,18%	0%

- Από τους 11 καπνιστές, το μεγαλύτερο ποσοστό, 81,81%, πιστεύει πως κάποιος μη καπνιστής έχει το δικαίωμα να απαιτήσει από τους γύρω του καπνιστές να σβήσουν τα τσιγάρα τους σε κλειστό χώρο, ενώ το 18,18% δεν αναγνωρίζει στους μη καπνιστές το δικαίωμα αυτό. Από τους 25 μη καπνιστές, όλοι (100%) πιστεύουν ότι κάποιος που δεν καπνίζει, έχει το δικαίωμα να ζητήσει από τους γύρω του καπνιστές να σβήσουν τα τσιγάρα τους σε κλειστό χώρο.

28. Εφόσον δεν καπνίζετε , πώς αντιδράτε σε μια παρέα καπνιστών;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΤΟΥΣ ΛΕΤΕ ΝΑ ΣΒΗΣΟΥΝ ΤΑ ΤΣΙΓΑΡΑ	9	36%
ΥΠΟΜΕΝΕΤΕ ΤΟΝ ΚΑΠΝΟ	14	56%
ΦΕΥΓΕΤΕ	2	8%

- Από τους 25 μη καπνιστές, το 36% απάντησε ότι σε μια παρέα καπνιστών, λέει να σβήσουν τα τσιγάρα τους, το 56% δήλωσε ότι υπομένει τον καπνό, ενώ το 8% απάντησε πως φεύγει από την παρέα των καπνιστών.

29. Είστε καπνιστής και σας ζητάνε στην παρέα να μην καπνίσετε πώς αντιδράτε;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΣΒΗΝΕΤΕ ΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ	7	63,63%
ΤΟΥΣ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΕ ΤΣΙΓΑΡΟ	0	0%
ΦΕΥΓΕΤΕ	0	0%
ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΕ ΝΑ ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ	4	36,36%

- Από τους 11 καπνιστές, η πλειοψηφία, 63,63%, δήλωσε ότι σβήνει το τσιγάρο, όταν ζητηθεί από την παρέα να μην καπνίσει, ενώ το 36,36% απάντησε ότι συνεχίζει να καπνίζει όταν στην παρέα του ζητάνε να μην καπνίσει. Κανείς δεν απάντησε ότι τους προσφέρει τσιγάρο ή ότι φεύγει από την παρέα.

7^ο ΕΝΙΑΙΟ ΛΥΚΕΙΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

Κάπνισμα κατά φύλο

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ
ΝΑΙ	2	3	28,57 %	16,66 %
ΟΧΙ	5	15	71,42 %	83,33 %
ΣΥΝΟΛΟ	7	18	99,99 %	99,99 %

- Στο σύνολο των 7 αγοριών μαθητών του σχολείου βρέθηκε ότι το 28,57 % αυτών καπνίζει , ενώ το 71,42 % δεν καπνίζει . Αντίστοιχα στο σύνολο των 18 κοριτσιών μαθητών του σχολείου , το 16,66 % αυτών δήλωσε πως καπνίζει, ενώ το 83,33 % απάντησε ότι δεν καπνίζει .

Ερωτήσεις

1. Καπνίζετε:

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	5	20 %
ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	20	80%
ΣΥΝΟΛΟ	25	100 %

- Στο σύνολο των 25 μαθητών που ρωτήθηκαν , βρέθηκε ότι το 20 % είναι καπνιστές , ενώ το 80 % ότι δεν είναι .

Αν ναι πόσα τσιγάρα την ημέρα :

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
0-10	1	20 %
10-20	3	60%
20-30	1	20 %
30-40	0	0%
40-50	0	0%
50-60	0	0%

- Συνολικά από τους 5 μαθητές που δήλωσαν ότι καπνίζουν, το 20 % απάντησε ότι καπνίζει 0-10 τσιγάρα την ημέρα , το μεγαλύτερο ποσοστό (60%) δήλωσε ότι καπνίζει 10-20 τσιγάρα την ημέρα και το 20 % απάντησε ότι καπνίζει 20-30 τσιγάρα την ημερησίως . Κανένας από τους ερωτηθέντες δεν απάντησε πως καπνίζει πάνω από 30 τσιγάρα ημερησίως.

2. Εάν δεν είστε καπνιστής έχετε ποτέ δοκιμάσει;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΔΟΚΙΜΑΣΕΙ	0	0%
ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΔΟΚΙΜΑΣΕΙ	20	100%
ΣΥΝΟΛΟ	20	100%

- Στο σύνολο των 20 μαθητών που είναι μη καπνιστές, κανένας μαθητής δεν δήλωσε ότι έχει δοκιμάσει , ενώ το 100 % απάντησε ότι δεν έχει δοκιμάσει καθόλου .

3. Εάν δεν είστε συστηματικός καπνιστής.

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΧΕΤΕ ΔΟΚΙΜΑΣΕΙ ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ	0	0%
ΚΑΠΝΙΖΑΤΕ ΓΙΑ ΛΙΓΟ ΚΑΙ ΤΟ ΣΤΑΜΑΤΗΣΑΤΕ ΟΡΙΣΤΙΚΑ	0	0%
ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ ΜΟΝΟ ΣΤΗΝ ΠΑΡΕΑ	0	0%

- Κανένας από τους μη καπνιστές δεν απάντησε ότι καπνίζει έστω και μη συστηματικά.

4. Όταν καπνίζετε εισπνέετε τον καπνό;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΣΠΑΝΙΑ	0	0%
ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	0	0%
ΠΑΝΤΑ	5	100%
ΠΟΤΕ	0	0%
ΣΥΝΟΛΟ	5	100%

- Στο σύνολο των 5 μαθητών καπνιστών το 100% αυτών απάντησε ότι όταν καπνίζει εισπνέει πάντα τον καπνό.

5. Πόσο χρονών ήσασταν όταν αργίσατε το κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
<11	0	0%
11-15	5	100%
16-20	0	0%

- Από του 5 καπνιστές μαθητές συνολικά , που απάντησαν, το 100% δήλωσε πως άρχισε το κάπνισμα σε ηλικία 11-15 ετών .

6. Πώς νιώσατε την πρώτη φορά που καπνίσατε ;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΈΝΙΩΣΑ ΟΤΙ ΕΙΜΑΙ ΣΠΟΥΔΑΙΟΣ	0	0%
ΕΝΙΩΣΑ ΑΗΔΙΑ, ΔΕΝ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕ ΚΑΘΟΛΟΥ	0	0%
ΕΝΙΩΣΑ ΔΥΣΦΟΡΙΑ , ΑΛΛΑ ΤΟ ΣΥΝΗΘΙΣΑ	5	100%

- Στο σύνολο των 5 μαθητών καπνιστών , που απάντησαν στην ερώτηση, το 100% απάντησε ότι την πρώτη φορά ένιωσε δυσφορία, όμως έπειτα το συνήθισε και άρχισε να του αρέσει .

7. Γιατί αργίσατε το κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΑΠΟ ΠΕΡΙΕΡΓΕΙΑ	1	20%
ΑΠΟ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ	0	0%
ΕΠΕΙΔΗ ΟΛΟΙ ΣΤΗΝ ΠΑΡΕΑ ΚΑΠΝΙΖΑΝ	0	0%
ΤΥΧΑΙΑ	4	80%

- Στο σύνολο των 5 μαθητών καπνιστών , το 20% απάντησε πώς άρχισε το κάπνισμα από περιέργεια , κανένας καπνιστής δεν δήλωσε πώς ξεκίνησε το κάπνισμα από αντίδραση σε όσους του έλεγαν να μην καπνίσει ποτέ ή επειδή όλοι στην παρέα καπνίζουν , ενώ η πλειοψηφία (80%) δήλωσε πώς άρχισε το κάπνισμα τυχαία.

8. Πως πήρατε το πρώτο σας τσιγάρο;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΤΟ ΖΗΤΗΣΑΤΕ ΑΠΟ ΦΙΛΟΥΣ Ή ΣΥΓΓΕΝΕΙΣ	1	20 %
ΜΟΥ ΤΟ ΠΡΟΣΦΕΡΑΝ ΦΙΛΟΙ Ή ΣΥΓΓΕΝΕΙΣ	0	0%
ΤΟ ΠΗΡΑ ΚΡΥΦΑ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΜΟΥ	2	40%
ΜΟΥ ΤΟ ΕΔΩΣΑΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΜΟΥ	0	0%
ΤΟ ΑΓΟΡΑΣΑ ΜΟΝΟΣ ΜΟΥ	2	40%
ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ	0	0%

- Από τους 5 συνολικά καπνιστές που απάντησαν , το 20% δήλωσε πώς το πρώτο τσιγάρο το ζήτησε από φίλους ή συγγενείς, κανένας δεν απάντησε πώς του το πρόσφεραν φίλοι και συγγενείς ή ότι του το έδωσαν οι γονείς του, το 40 % απάντησε ότι το πήρε κρυφά από το πακέτο των γονιών του και το 40% δήλωσε πώς το αγόρασε μόνος του.

9. Ποιοι καπνίζουν στην οικογένεια;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΜΗΤΕΡΑ	0	2	0	10%
ΠΑΤΕΡΑΣ	0	5	0	25%
ΟΙ ΔΥΟ ΓΟΝΕΙΣ	1	2	20%	10%
ΤΑ ΑΔΕΡΦΙΑ	0	1	0	5%
ΌΛΟΙ	0	4	0	20%
ΚΑΝΕΙΣ	0	6	0	30%
ΜΗΤΕΡΑ – ΑΔΕΡΦΙΑ	1	0	20%	0%
ΠΑΤΕΡΑΣ – ΑΔΕΡΦΙΑ	3	0	60%	0%

- Στο σύνολο των 5 μαθητών καπνιστών , κανένας δεν δήλωσε ότι καπνίζει μόνο η μητέρα ή μόνο ο πατέρας , το 20% απάντησε ότι καπνίζουν και οι δύο γονείς, κανένας δεν δήλωσε ότι καπνίζουν μόνο τ'αδέρφια ή ότι καπνίζουν όλοι στην οικογένεια , κανένας δεν δήλωσε πώς δεν καπνίζει κανείς , το 20% απάντησε πώς καπνίζουν η μητέρα και τ'αδέρφια και η πλειοψηφία (60%) απάντησε πώς καπνίζουν ο πατέρας και τα αδέρφια στην οικογένεια. Αντίστοιχα από το σύνολο των 20 μαθητών μη καπνιστών , ένα ποσοστό 10 % δήλωσε πώς καπνίζει μόνο η μητέρα στην οικογένεια , το 25% απάντησε πώς καπνίζει μόνο ο πατέρας , το 10% δήλωσε ότι καπνίζουν και οι δύο γονείς , το 5% απάντησε πως καπνίζουν τα αδέρφια , το 20% δήλωσε πώς καπνίζουν όλοι στην οικογένεια , ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό (30%) απάντησε πώς δεν καπνίζει κανείς στην οικογένεια .

10. Οι γονείς σας το γνωρίζουν ότι καπνίζετε ;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΝΑΙ	4	80%
ΟΧΙ	1	20%

- Συνολικά από τους 5 καπνιστές μαθητές , η πλειοψηφία (80 %) απάντησε πώς οι γονείς γνωρίζουν πώς αυτοί καπνίζουν , ενώ μόλις το 20% απάντησε πως δεν το γνωρίζουν οι γονείς.

11.Εφόσον το γνωρίζουν πώς αντέδρασαν;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΦΩΝΑΖΑΝ	0	0%
ΕΞΗΓΗΣΑΝ ΤΙΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ	4	100%
ΔΕΝ ΕΙΧΑΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑ	0	0%
ΑΔΙΑΦΟΡΗΣΑΝ	0	0%

- Στο σύνολο των 4 μαθητών καπνιστών που απάντησαν , το 100% αυτών δήλωσε πως του εξήγησαν τις συνέπειες του καπνού και το συμβούλεψαν να σταματήσει το κάπνισμα .

12. Πόσα χρήματα σας δίνουν οι γονείς σας την εβδομάδα ;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕ Σ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
<3 €	1	2	20%	10%
3-6 €	2	3	40%	15%
6-12€	1	8	20%	40%
>15€	1	7	20%	35%

- Από το σύνολο των 5 μαθητών που καπνίζουν , το 20% απάντησε πώς παίρνει κάτω από 3€ την εβδομάδα , το 40% δήλωσε ότι παίρνει 3-6€ την εβδομάδα και το ίδιο ποσοστό (20%) δήλωσε πως παίρνει πάνω από 15 € την εβδομάδα από τους γονείς. Αντίστοιχα στο σύνολο των 20 μαθητών μη καπνιστών , το 10 % απάντησε πώς παίρνει λιγότερα από 3 € την εβδομάδα , το 15 % απάντησε πώς λαμβάνει 3-6 € την εβδομάδα, ένα μεγάλο ποσοστό (40%) απάντησε πως παίρνει 6-12 € την εβδομάδα και το 35 % δήλωσε ότι παίρνει πάνω από 15 € την εβδομάδα από τους γονείς .

13.Ο/η καλύτερος/η φίλος/η σου καπνίζει;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	4	4	80 %	20%
ΌΧΙ	1	16	20%	80%

- Από τους 5 μαθητές καπνιστές συνολικά , η πλειοψηφία 80% απάντησε πώς ο/η καλύτερος φίλος/η καπνίζει ενώ μόλις το 20% απάντησε πώς δεν καπνίζει ο/η καλύτερος φίλος/η του. Στο σύνολο των 20 μη καπνιστών το 20% δήλωσε πώς ο/η καλύτερος/η φίλος/η καπνίζει , ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό (80%) δήλωσε πώς δεν καπνίζει. Αξιοσημείωτο είναι το ότι το 80 % των καπνιστών δήλωσε πώς ο/η καλύτερος/η φίλος/η καπνίζει , ενώ το 80 % των μη καπνιστών είπε ότι ο/η καλύτερος/η φίλος/η δεν καπνίζει .

14. Πώς αντέδρασε ο/η φίλος/η σου όταν έμαθε ότι αρχίσατε το κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΠΕ ΠΩΣ ΚΑΝΕΙ ΚΑΚΟ	5	100%
ΧΑΡΗΚΕ	0	0%
ΑΔΙΑΦΟΡΗΣΕ	0	0%

- Στο σύνολο των 5 καπνιστών , το 100% απάντησε πώς ο/η φίλος / η του είπε πως το κάπνισμα κάνει κακό και καλά θα κάνει να το σταματήσει.

15. Σε ποιους χώρους καπνίζετε συνήθως;

A. ΣΠΙΤΙ:

ΣΠΙΤΙ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1 ^η	0	0%
2 ^η	0	0%
3 ^η	1	33,33%
4 ^η	2	66,66%

- Στο σύνολο των 3 ατόμων που απάντησαν το σπίτι σαν χώρο καπνίσματος , κανένας δεν το δήλωσε σαν 1^η επιλογή και 2^η επιλογή , το 33,33 % δήλωσε το σπίτι σαν 3^η επιλογή , ενώ το 66,66 % δήλωσε το σπίτι σαν 4^η επιλογή.

B. ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ :

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1 ^η	1	20 %
2 ^η	2	40%
3 ^η	2	40%
4 ^η	0	0%

- Από τους 5 συνολικά καπνιστές που απάντησαν το διάλειμμα σαν χώρο που καπνίζουν συνήθως ,ένα ποσοστό 20 % το δήλωσε σαν 1^η επιλογή , το 40% δήλωσε το διάλειμμα σαν 2^η επιλογή , το ίδιο ποσοστό (40%) δήλωσε το διάλειμμα σαν 3^η επιλογή ενώ κανένας δεν το δήλωσε σαν 4^η επιλογή.

Γ. ΣΠΙΤΙ ΦΙΛΩΝ :

ΣΠΙΤΙ ΦΙΛΩΝ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1 ^η	0	0%
2 ^η	2	66.66%
3 ^η	0	0%
4 ^η	1	33.33%

- Στο σύνολο των 3 ατόμων που απάντησαν το σπίτι των φίλων σαν χώρο που καπνίζουν συνήθως , κανένας δεν το δήλωσε σαν 1^η επιλογή , το 66,66 % επέλεξε το σπίτι φίλων σαν 2^η επιλογή , κανένας (0) δεν το δήλωσε σαν 3^η επιλογή , ενώ το 33,33 % το δήλωσε σαν 4^η επιλογή.

Δ. ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ :

ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1 ^η	4	80%
2 ^η	1	20%
3 ^η	0	0%
4 ^η	0	0%

- Στους 5 συνολικά καπνιστές που απάντησαν τη διασκέδαση σαν χώρο που καπνίζουν , συνήθως το μεγαλύτερο ποσοστό 80 % δήλωσε τη διασκέδαση σαν 1^η επιλογή , ενώ το 20 % σαν 2^η επιλογή.

ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΤΟΥΑΛΕΤΕΣ

ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΤΟΥΑΛΕΤΕΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1 ^η	0	0%
2 ^η	0	0%
3 ^η	0	0%
4 ^η	0	0%

- Κανένας από τους ερωτηθέντες δεν απάντησε πως καπνίζει συνήθως στις σχολικές τουαλέτες .

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ	5	100%
ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	5	100%
ΣΠΙΤΙ ΦΙΛΩΝ	3	60%
ΣΠΙΤΙ	3	60%
ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΤΟΥΑΛΕΤΕΣ	0	0%

- Συνολικά από τους 5 καπνιστές που απάντησαν , το 100% απάντησε ότι ο χώρος διασκέδασης είναι ο συνηθέστερος χώρος που καπνίζει, το 100% δήλωσε ότι καπνίζει συνήθως την ώρα του διαλείμματος, το 60 % δήλωσε ότι το σπίτι φίλων αποτελεί χώρο όπου καπνίζει συνήθως , ενώ το ίδιο ποσοστό 60 % απάντησε το σπίτι σαν χώρο συνηθέστερο για να καπνίζει.

16 . Πότε νιώθετε την ανάγκη να καπνίσετε περισσότερο ;

A. ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1 ^η	1	50%
2 ^η	0	0%
3 ^η	1	50%
4 ^η	0	0%

- Στο σύνολο των 2 καπνιστών που επέλεξαν το να καπνίζουν περισσότερο όταν θέλουν να συγκεντρωθούν , το 50 % το δήλωσε σαν 1^η επιλογή , κανένας δεν το δήλωσε σαν 2^η επιλογή, ενώ το 50 % απάντησε το να καπνίζει περισσότερο όταν θέλει να συγκεντρωθεί σαν 3^η επιλογή, κανένας δεν το επέλεξε σαν 4^η επιλογή.

B. ΜΟΝΑΞΙΑ

ΜΟΝΑΞΙΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1 ^η	2	40%
2 ^η	3	60%
3 ^η	0	0%
4 ^η	0	0%

- Από τους 5 συνολικά μαθητές που επέλεξαν τη μοναξιά , το 40% αυτών δήλωσε ότι το να καπνίζει περισσότερο όταν αισθάνεται μόνος αποτελεί 1^η επιλογή , ενώ το 60 % το δήλωσε σαν 2^η επιλογή.

Γ. ΝΕΥΡΑ

ΝΕΥΡΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1 ^η	0	0%
2 ^η	2	40 %
3 ^η	2	40%
4 ^η	1	20%

- Από τους 5 καπνιστές που νιώθουν την ανάγκη να καπνίσουν περισσότερο όταν είναι νευριασμένοι , κανένας (0%) δεν το δήλωσε σαν 1^η επιλογή, το 40% δήλωσε τα νεύρα σαν 2^η επιλογή , το ίδιο ποσοστό δήλωσε τα νεύρα σαν 3^η επιλογή, ενώ το 20 % το δήλωσε σαν 4^η επιλογή.

Δ. ΚΑΦΕΣ

ΚΑΦΕΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1 ^η	5	100 %
2 ^η	0	0%
3 ^η	0	0%
4 ^η	0	0%

- Στο σύνολο των 5 ατόμων που δήλωσαν τη λήψη καφέ , το 100% αυτών δήλωσε ότι το να καπνίζει περισσότερο όταν πίνει καφέ αποτελεί 1^η επιλογή.

Ε. ΣΤΕΝΑΧΩΡΙΑ

ΣΤΕΝΑΧΩΡΙΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1 ^η	0	0%
2 ^η	0	0%
3 ^η	0	0%
4 ^η	0	0%

- Κανείς από τους ερωτηθέντες δεν απάντησε πως νιώθει την ανάγκη να καπνίσει περισσότερο όταν είναι στεναχωρημένος.

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΚΑΦΕ	5	100 %
ΜΟΝΑΞΙΑ	5	100 %
ΝΕΥΡΑ	5	100 %
ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ	2	40%
ΣΤΕΝΑΧΩΡΙΑ	0	0 %

- Στο σύνολο των 5 καπνιστών , το 100% επέλεξε την ανάγκη να καπνίσει περισσότερο όταν πίνει καφέ, το 100% επέλεξε την ανάγκη να καπνίσει περισσότερο όταν νιώθει μοναξιά, , το 100% επέλεξε την ανάγκη να καπνίσει περισσότερο όταν είναι νευριασμένος , το 40% επέλεξε την ανάγκη να καπνίσει περισσότερο όταν θέλει να συγκεντρωθεί.

17. Τι νομίζετε ότι προσφέρει το κάπνισμα (κατά σειρά προτίμησης) :

A. ΕΚΤΟΝΩΣΗ

ΕΚΤΟΝΩΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
1 ^η	3	4	100%	100%
2 ^η	0	0	0%	0%
3 ^η	0	0	0%	0%

- Στο σύνολο των 3 καπνιστών που απάντησαν την εκτόνωση, το 100% τη δήλωσε σαν 1^η επιλογή. Αντίστοιχα στο σύνολο των 4 μη καπνιστών που απάντησαν την εκτόνωση , το 100% τη δήλωσε σαν πρώτη επιλογή.

Β. ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
1 ^η	1	3	33,33%	100%
2 ^η	2	0	66,66%	0%
3 ^η	0	0	0%	0%

- Από τους 3 συνολικά καπνιστές που απάντησαν την ευχαρίστηση, το 33,33 % τη δήλωσε σαν 1^η επιλογή, και το 66,66 % το απάντησε σαν 2^η επιλογή. Στο σύνολο των 3 μη καπνιστών που απάντησαν την ευχαρίστηση το 100 % την δήλωσε σαν 1^η επιλογή.

Γ. ΚΥΡΟΣ

ΚΥΡΟΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
1 ^η	0	0	0%	0%
2 ^η	0	0	0%	0%
3 ^η	0	0	0%	0%

- Στο σύνολο των καπνιστών κανένας δεν απάντησε πως το κάπνισμα προσφέρει κύρος. Στο σύνολο των μη καπνιστών, επίσης κανένας δεν δήλωσε ότι το κάπνισμα προσφέρει κύρος.

Δ. ΤΙΠΟΤΑ

ΤΙΠΟΤΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
1 ^η	1	13	100%	100%

- Στο σύνολο του ενός καπνιστή που απάντησε ότι το κάπνισμα δεν προσφέρει τίποτα, το 100% το επέλεξε σαν 1^η επιλογή. Στο σύνολο των 13 μη καπνιστών που το επέλεξαν, το 100% το δήλωσε σαν 1^η επιλογή.

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΕΚΤΟΝΩΣΗ	3	4	60 %	20 %
ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ	3	3	60%	15%
ΚΥΡΟΣ	0	0	0%	0%
ΤΙΠΟΤΑ	1	13	20%	65%

- Συνολικά από τους 5 καπνιστές το 60% απάντησε πως το κάπνισμα προσφέρει εκτόνωση, το 60% δήλωσε πως το κάπνισμα προσφέρει ευχαρίστηση, κανένας δεν απάντησε πως προσφέρει κύρος, ενώ το 20% απάντησε πως το κάπνισμα δεν προσφέρει τίποτα. Στο σύνολο των 20 μη καπνιστών, το 20% δήλωσε πως το κάπνισμα προσφέρει εκτόνωση, το 15% απάντησε πως το κάπνισμα προσφέρει ευχαρίστηση, κανένας δεν δήλωσε πως το κάπνισμα προσφέρει κύρος ενώ η πλειοψηφία 65 % απάντησε πως το κάπνισμα δεν προσφέρει τίποτα. Αξιοσημείωτο είναι ότι το μεγαλύτερο ποσοστό (65%) των μη καπνιστών απάντησε πως το κάπνισμα δεν προσφέρει τίποτα, ενώ από τους καπνιστές μόλις το 20% απάντησε το ίδιο.

18. Γνωρίζετε ότι το κάπνισμα είναι αιτία για πολλές σοβαρές παθήσεις;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	5	19	100%	95%
ΟΧΙ	0	1	0%	5%

- Στο σύνολο των 5 καπνιστών ,το 100 % αυτών δήλωσε πως γνωρίζει ότι το κάπνισμα ευθύνεται για πολλές σοβαρές παθήσεις Στο σύνολο των 20 μη καπνιστών , η πλειοψηφία (95%) απάντησε ότι γνωρίζει πως το κάπνισμα ευθύνεται για πολλές σοβαρές παθήσεις , ενώ μόλις το 5% απάντησε πως δεν γνωρίζει.

Αν ναι, ποιες είναι αυτές;

ΠΑΘΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΚΑΡΚΙΝΟΣ	2	10	40%	52,63 %
ΚΑΡΔΙΑ	0	6	0%	31,57%
ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ	1	3	20%	15,78%
ΔΕ ΓΝΩΡΙΖΩ	1	0	20%	0%
ΟΛΕΣ	1	0	20%	0%

- Από τους 5 καπνιστές συνολικά που απάντησαν ότι γνωρίζουν πως το κάπνισμα ευθύνεται για σοβαρές παθήσεις , το 40% δήλωσε ότι προκαλεί διάφορες μορφές καρκίνου, κανένας δεν απάντησε ότι προκαλεί βλάβες στην καρδιά, το 20% των καπνιστών δήλωσε ότι προκαλεί παθήσεις του αναπνευστικού , ενώ υπάρχει ένα ποσοστό 20% των καπνιστών που , ενώ δήλωσε ότι γνωρίζει ότι το κάπνισμα ευθύνεται για σοβαρές παθήσεις , ωστόσο δεν γνωρίζει ποιες και το 20% απάντησε πως προκαλεί όλες τις παραπάνω παθήσεις. Επί του συνόλου των 19 μη καπνιστών που απάντησαν πως γνωρίζουν ότι το κάπνισμα ευθύνεται για πολλές σοβαρές παθήσεις , το μεγαλύτερο ποσοστό (52,63%) δήλωσε ότι προκαλεί διάφορες μορφές

καρκίνου , το 31,57 % απάντησε πως προκαλεί καρδιαγγειακές παθήσεις, το 15,78 % δήλωσε πως το κάπνισμα ευθύνεται για διάφορες παθήσεις του αναπνευστικού.

19. Θα θέλατε να σταματήσετε το κάπνισμα ;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΝΑΙ	3	60 %
ΟΧΙ	2	40%

- Στο σύνολο των 5 καπνιστών, το 60% δήλωσε πως θα ήθελε να σταματήσει το κάπνισμα , ενώ το 40% απάντησε πως δεν θα ήθελε να το σταματήσει.

20. Έχετε προσπαθήσει αν το σταματήσετε;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΝΑΙ	4	80%
ΟΧΙ	1	20%

- Από το σύνολο των 5 καπνιστών το μεγαλύτερο ποσοστό (80%) απάντησε πως έχει προσπαθήσει να το σταματήσει ενώ μόλις το 20 % δήλωσε πως δεν έχει προσπαθήσει να διακόψει το κάπνισμα .

Αν ναι , για πόσο καιρό;

ΗΜΕΡΕΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
0-30	3	75%
30-60	1	25%
60-90	0	0%
90-120	0	0%
>120	0	0%

- Από τους 4 καπνιστές του σχολείου που έχουν προσπαθήσει να διακόψουν το κάπνισμα το 75% το διέκοψε για 0-30 ημέρες ενώ το 25 % το διέκοψε για 30-60 ημέρες.

21. Μετά από τι διακόψατε το κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΠΙΕΣΗ	1	25%
ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΥΓΕΙΑ	0	0%
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ	0	0%
ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΦΙΛΩΝ	0	0%
ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΠΟΦΑΣΗ	3	75%

- Στο σύνολο των 4 καπνιστών που προσπάθησαν να διακόψουν το κάπνισμα το 25% το σταμάτησε μετά από πίεση των γονιών ,ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό το (75%) το διέκοψε μετά από δική του απόφαση.

22. Σταματώντας το κάπνισμα τι νιώσατε;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΝΕΥΡΙΚΟΤΗΤΑ	4	100%
ΥΠΝΗΛΙΑ	0	0%
ΠΟΛΥΦΑΓΙΑ	0	0%
ΤΙΠΟΤΑ	0	0%

- Από τους 4 συνολικά καπνιστές που έχουν προσπαθήσει να διακόψουν το κάπνισμα , το 100% αυτών απάντησε πως σταματώντας το κάπνισμα, ένιωσε νευρικότητα.

23. Πιστεύετε ότι είναι δύσκολο να σταματήσει κάποιος το κάπνισμα ;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	4	18	80%	90%
ΟΧΙ	1	2	20%	10%

- Στο σύνολο των 5 μαθητών καπνιστών , η πλειοψηφία (80%) δήλωσε πως θεωρεί δύσκολο να σταματήσει κάποιος το κάπνισμα , ενώ μόλις το 20% το θεωρεί εύκολο. Αντίστοιχα στο σύνολο των 20 μη καπνιστών , η πλειοψηφία (90%) δήλωσε πως θεωρεί δύσκολο να διακόψει κάποιος το κάπνισμα , ενώ μόλις το 10% το θεωρεί εύκολο.

24. Ποιος θεωρείτε πως είναι ο καλύτερος τρόπος να σταματήσει κάποιος το κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΑΠΟΤΟΜΑ	1	4%
ΣΤΑΔΙΑΚΑ	24	96%

- Από τους 25 μαθητές του σχολείου που ρωτήθηκαν , το 4% απάντησε πως ο καλύτερος τρόπος για να σταματήσει κάποιος το κάπνισμα είναι να διακόψει απότομα, ενώ το 96 % απάντησε πως ο καλύτερος τρόπος είναι να το σταματήσει σταδιακά.

25. Γνωρίζετε τι είναι το παθητικό κάπνισμα ;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	5	19	100%	95%
ΟΧΙ	0	1	0%	5%

- Στο σύνολο των 5 καπνιστών, το 100% αυτών απάντησε πως γνωρίζει τι είναι το παθητικό κάπνισμα . Στο σύνολο των 20 μη καπνιστών , το 95 % δήλωσε πως γνωρίζει τι είναι το παθητικό κάπνισμα , ενώ μόλις το 5% απάντησε πως δεν το γνωρίζει.

26. Πιστεύετε πως το παθητικό κάπνισμα είναι βλαβερό για την υγεία των μη καπνιστών ;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	5	19	100%	95%
ΟΧΙ	0	1	0%	5%

- Από τους 5 συνολικά καπνιστές του σχολείου , το 100% αυτών απάντησε πως το παθητικό κάπνισμα είναι βλαβερό για την υγεία των μη καπνιστών . Στο σύνολο των 20 μη καπνιστών , το 95% απάντησε πως το κάπνισμα είναι βλαβερό για την υγεία των μη καπνιστών , ενώ μόλις το 5% δήλωσε πως δεν είναι.

27. Πιστεύετε πως κάποιος που δεν καπνίζει έχει το δικαίωμα να απαιτήσει από τους γύρω του καπνιστές να σβήσουν τα τσιγάρα τους;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	4	19	80%	95%
ΟΧΙ	1	1	20%	5%

- Στο σύνολο των 5 καπνιστών , η πλειοψηφία , 80 % απάντησε πως κάποιος μη καπνιστής έχει αυτό το δικαίωμα , ενώ μόλις το 20 % είπε πως δεν έχει τέτοιο δικαίωμα Αντίστοιχα στο σύνολο των 20 μη καπνιστών , η πλειοψηφία 95% δήλωσε πως κάποιος μη καπνιστής έχει αυτό το δικαίωμα , ενώ μόλις το 5% δήλωσε πως δεν έχει τέτοιο δικαίωμα.

28.Εφόσον δεν καπνίζετε πως αντιδράτε σε μία παρέα καπνιστών;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΤΟΥΣ ΛΕΤΕ ΝΑ ΣΒΗΣΟΥΝ ΤΑ ΤΣΙΓΑΡΑ ΤΟΥΣ	3	15%
ΥΠΟΜΕΝΕΤΕ ΤΟΝ ΚΑΠΝΟ ΤΟΥΣ	7	35%
ΦΕΥΓΕΤΕ	10	50%

- Στους 20 μη καπνιστές που ρωτήθηκαν , μόλις το 15% απάντησε ότι λείπει στους καπνιστές να σβήσουν τα τσιγάρα τους , το 35% δήλωσε πως υπομένει τον καπνό τους, ενώ η πλειοψηφία 50 % απάντησε πως φεύγει.

29. Είστε καπνιστής και σας ζητάνε στην παρέα να μην καπνίσετε. Πώς αντιδράτε;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΣΒΗΝΕΤΕ ΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ	3	60%
ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΕ ΤΣΙΓΑΡΟ	0	0%
ΦΕΥΓΕΤΕ	2	40%
ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ	0	0%

- Στο σύνολο των 5 καπνιστών , το 60% απάντησε πως σβήνει το τσιγάρο του, ενώ το 40% απάντησε πως φεύγει.

5^ο ΤΕΕ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

Κάπνισμα κατά φύλο

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ
ΝΑΙ	5	7	33,33%	36,84%
ΌΧΙ	10	12	66,66%	63,15%
ΣΥΝΟΛΟ	15	19	99,99%	99,99%

- Στο σύνολο των 15 αγοριών μαθητών του σχολείου βρέθηκε ότι το 33,33% αυτών καπνίζει , ενώ το 66,66% δεν καπνίζει. Στο σύνολο των 19 κοριτσιών μαθητών του τμήματος του λυκείου , το 36,84% αυτών καπνίζει , ενώ το 63,15% δεν καπνίζει.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

16. α) Καπνίζετε ;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	12	35,29%
ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	22	64,70%
ΣΥΝΟΛΟ	34	99,99%

- Στο σύνολο των 34 μαθητών που ερωτήθηκαν , βρέθηκε ότι το 35,29%αυτών είναι καπνιστές , ενώ το 64,70 ότι δεν είναι καπνιστές.

B) Αν ναι πόσα τσιγάρα την ημέρα ;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
0-10	8	66,66%
10-20	3	25%
20-30	1	8,33%
30-40	0	0%
40-50	0	0,%
50-60	0	0%

- Στο σύνολο των 12 μαθητών που δήλωσαν ότι καπνίζουν , το μεγαλύτερο ποσοστό (66,66%) απάντησε ότι καπνίζει 0-10 τσιγάρα την ημέρα . Το 25% καπνίζει 10-20 τσιγάρα ημερησίως , ενώ μόλις το 8,33% απάντησε ότι καπνίζει 20-30 τσιγάρα την ημέρα.

17. Εάν δεν είστε καπνιστής έχετε ποτέ δοκιμάσει;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΔΟΚΙΜΑΣΕΙ	0	0%
ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΔΟΚΙΜΑΣΕΙ	22	100%
ΣΥΝΟΛΟ	22	100%

- Στο σύνολο των 22 μαθητών που δεν καπνίζουν , κανένας μαθητής δεν δήλωσε ότι έχει δοκιμάσει. Έτσι το 100% των μαθητών απάντησε ότι δεν έχει δοκιμάσει ποτέ.

18. Εάν δεν είστε συστηματικός καπνιστής;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΧΕΤΕ ΔΟΚΙΜΑΣΕΙ ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ	0	0%
ΚΑΠΝΙΖΑΤΕ ΓΙΑ ΛΙΓΟ ΚΑΙ ΣΤΑΜΑΤΗΣΑΤΕ ΟΡΙΣΤΙΚΑ	0	0%
ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ ΜΟΝΟ ΣΤΗΝ ΠΑΡΕΑ	0	0%

- Κανένας από τους μη καπνιστές δεν απάντησε ότι καπνίζει έστω και μη συστηματικά.

19. Όταν καπνίζετε εισπνέετε τον καπνό;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΣΠΑΝΙΑ	0	0%
ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	0	0%
ΠΑΝΤΑ	12	100%
ΠΟΤΕ	0	0%
ΣΥΝΟΛΟ	0	0%

- Στο σύνολο των 12 μαθητών καπνιστών , όλοι (100%) απάντησαν ότι όταν καπνίζουν εισπνέουν πάντα τον καπνό.

20. Πόσο χρόνων ήσασταν όταν αρχίσατε το κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΑΠΟ 11	0	0%
11-15 ΕΤΩΝ	6	50%
16-20 ΕΤΩΝ	6	50%

- Στο σύνολο των 12 μαθητών καπνιστών που απάντησαν το 50% απάντησε πως άρχισε το κάπνισμα σε ηλικία 11-15 ετών , ενώ το άλλο 50% απάντησε ότι το άρχισε σε ηλικία 16-20 ετών.

21. Πως νιώσατε την πρώτη φορά που καπνίσατε;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΝΙΩΣΑ ΟΤΙ ΗΜΟΥΝ ΣΠΟΥΔΑΙΟΣ/ Α	0	0%
ΕΝΙΩΣΑ ΑΗΔΙΑ ΔΕΝ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕ	2	16,66%
ΕΝΙΩΣΑ ΔΥΣΦΟΡΙΑ ΑΛΛΑ ΣΥΝΗΘΙΣΑ ΚΑΙ ΑΡΧΙΣΕ ΝΑ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ	10	83,33%

- Στο σύνολο των 12 καπνιστών το 16,66% απάντησε πως ένωσε αηδία τη πρώτη φορά που κάπνισε και δεν του άρεσε καθόλου , ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό (83,33%) απάντησε πως ένωσε δυσφορία στην αρχή έπειτα όμως το συνήθισε και άρχισε να του αρέσει.

22. Γιατί αρχίσατε το κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΑΠΟ ΠΕΡΙΕΡΓΕΙΑ	3	25%
ΑΠΟ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ	1	8,33%
ΕΠΕΙΔΗ ΟΛΟΙ ΣΤΗΝ ΠΑΡΕΑ ΚΑΠΝΙΖΟΥΝ	1	8,33%
ΤΥΧΑΙΑ	7	58,33%

- Στο σύνολο των 12 μαθητών καπνιστών το 25% απάντησε πως άρχισε το κάπνισμα από περιέργεια , το 8,33% δήλωσε πως το ξεκίνησε από αντίδραση σε όσους έλεγαν να μην καπνίσει ποτέ , ένα ίδιο ποσοστό(8,33%) απάντησε πως άρχισε να καπνίζει επειδή όλοι στην παρέα καπνίζουν , ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό (58,33%) απάντησε πως άρχισε το κάπνισμα τυχαία.

23. Πως πήρατε το πρώτο σας τσιγάρο;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΤΟ ΖΗΤΗΣΑ ΑΠΟ ΦΙΛΟΥΣ Ή ΣΥΓΓΕΝΗΣ ΜΟΥ ΤΟ ΠΡΟΣΦΕΡΑΝ ΦΙΛΟΙ Ή ΣΥΓΓΕΝΗΣ	0	0%
ΤΟ ΠΗΡΑ ΚΡΥΦΑ ΜΟΥ ΤΟ ΕΔΩΣΑΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΜΟΥ	1	8,33%
ΤΟ ΑΓΟΡΑΣΑ ΜΟΝΟΣ ΜΟΥ	3	25%
ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ	0	0%
	0	0%

- Στο σύνολο των 12 καπνιστών , κανείς από αυτούς δεν απάντησε ότι το πρώτο του τσιγάρο το ζήτησε από φίλους ή συγγενείς , το 8,33% απάντησε ότι του το πρόσφεραν φίλοι ή συγγενείς , το 25% δήλωσε πως το πήρε κρυφά από το πακέτο των γονιών του , ενώ κανείς δεν απάντησε πως του το έδωσαν οι γονείς του. Η πλειοψηφία των ερωτηθέντων (66,66%) αγόρασαν μόνοι τους το πρώτο τους τσιγάρο.

24. Ποιοι καπνίζουν στην οικογένεια;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΜΗΤΕΡΑ	1	1	8,33%	4,54%
ΠΑΤΕΡΑΣ	2	6	16,66%	27,27%
ΔΥΟ ΓΟΝΕΙΣ	5	5	41,66%	22,72%
ΑΔΕΡΦΙΑ	1	1	8,33%	4,54%
ΟΛΟΙ	0	2	0%	9,09%
ΚΑΝΕΙΣ	0	6	0%	27,27%
ΜΗΤΕΡΑ-ΑΔΕΡΦΙΑ	1	0	8,33%	0%
ΠΑΤΕΡΑΣ-	2	1	16,66%	4,54%

ΑΔΕΡΦΙΑ				
----------------	--	--	--	--

- Στο σύνολο των 12 καπνιστών , το 8,33% δήλωσε ότι καπνίζει μόνο η μητέρα. Το 16,66% δήλωσε μόνο τον πατέρα. Το μεγαλύτερο ποσοστό 41,66% απάντησε πως καπνίζουν και οι δυο γονείς , ενώ το 8,33% δήλωσε πως καπνίζουν τα αδέρφια. Κανένας από τους ερωτηθέντες δεν απάντησε ότι στην οικογένεια καπνίζουν όλοι ή ότι δεν καπνίζει κανείς. Ένα ποσοστό 8,33% δήλωσε ότι στην οικογένεια καπνίζουν η μητέρα και τα αδέρφια , ενώ το 16,66% ο πατέρας και τα αδέρφια.
- Στο σύνολο των 22 μη καπνιστών ένα ποσοστό 4,54% δήλωσε πως καπνίζει η μητέρα στη οικογένεια , το 27,27% απάντησε πως καπνίζει πατέρας , το 22,72% δήλωσε πως καπνίζουν και οι δυο γονείς και το 4,54% δήλωσε τα αδέρφια. Ένα ποσοστό 9,09% απάντησε πως καπνίζουν όλοι στην οικογένεια , ενώ το 27,27% πως δεν καπνίζει κανείς. Το 4,54% απάντησε πως στην οικογένεια καπνίζουν ο πατέρας και τα αδέρφια , ενώ κανείς από τους ερωτηθέντες δεν απάντησε τη μητέρα και τα αδέρφια.

25. Οι γονείς σας γνωρίζουν ότι καπνίζετε;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΝΑΙ	11	91,66%
ΌΧΙ	1	8,33%

- Στο σύνολο των 12 καπνιστών , η πλειοψηφία (91,66%) απάντησε πως οι γονείς γνωρίζουν πως αυτοί καπνίζουν , ενώ μόλις το 8,33% απάντησε πως δεν το γνωρίζουν.

26. Εφόσον το γνωρίζουν πως αντέδρασαν;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΦΩΝΑΖΑΝ	1	9,09%
ΕΞΗΓΗΣΑΝ ΤΙΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ	10	90,90%
ΔΕΝ ΕΙΧΑΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑ	0	0%
ΑΔΙΑΦΟΡΗΣΑΝ	0	0%

- Στο σύνολο των 11 καπνιστών που απάντησαν πως οι γονείς γνωρίζουν ότι καπνίζουν , ένα ποσοστό μόλις 9,09% απάντησε πως οι γονείς τους φώναζαν , ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό (90,90%) απάντησε πως τους εξήγησαν τις συνέπειες του καπνού και τους συμβούλεψαν να σταματήσουν το κάπνισμα.

27. Πόσα χρήματα σας δίνουν οι γονείς σας την εβδομάδα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
< 3 €	0	3	0%	13,63%
3€ - 6€	5	5	25%	22,72%
6€ - 12€	6	6	33,33%	27,27%
> 15€	8	8	41,66%	36,36%

- Στο σύνολο των 12 καπνιστών , κανένας δεν απάντησε πως οι γονείς του δίνουν κάτω από 3 € την εβδομάδα , το 25% απάντησε πως παίρνει 3-6 € την εβδομάδα , ενώ το 33,33% δήλωσε πως παίρνει 6-12 € εβδομαδιαίως. Η πλειοψηφία των ερωτηθέντων (41,66%) απάντησε πως παίρνει πάνω από 15 € την εβδομάδα. Στο σύνολο των 22 μη καπνιστών , το 13,63% απάντησε πως παίρνει κάτω από 3 € την εβδομάδα , το 22,72% παίρνει 3-6 € εβδομαδιαίως , το 27,27% δήλωσε πως παίρνει 6-12 €, ενώ το 36,36% παίρνει πάνω από 15 € την εβδομάδα.

28. Ο καλύτερος/ η σου φίλος-η καπνίζει;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
<i>ΝΑΙ</i>	9	6	75%	27,27%
<i>ΟΧΙ</i>	3	16	25%	72,72%

- Στο σύνολο των 12 καπνιστών , η πλειοψηφία (75%) απάντησε πως ο /η καλύτερος /η φίλος /η καπνίζει , ενώ μόνο το 25% απάντησε πως δεν καπνίζει. Στο σύνολο των 22 μη καπνιστών , το 27,27% απάντησε πως ο /η καλύτερος /η φίλος /η καπνίζει , ενώ η πλειοψηφία (72,72%) απάντησε πως

δεν καπνίζει. Αξιοσημείωτο είναι , ότι ο /η καλύτερος /η φίλος /η της πλειοψηφίας των καπνιστών (75%) καπνίζει , ενώ αντίστοιχα στην πλειοψηφία των μη καπνιστών ο /η καλύτερος /η φίλος /η δεν καπνίζει.

29. Πως αντέδρασαν ο φίλος-η όταν έμαθαν ότι αρχίσατε το κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΙΠΑΝ ΠΩΣ ΚΑΝΕΙ ΚΑΚΟ	8	66,66%
ΧΑΡΗΚΑΝ	0	0%
ΑΔΙΑΦΟΡΗΣΑΝ	4	33,33%

- Στο σύνολο των 12 καπνιστών , το μεγαλύτερο ποσοστό (66,66%) απάντησε πως ο /η φίλος /η του είπε πως το κάπνισμα βλάπτει και καλό είναι να το σταματήσει , ενώ ένα ποσοστό (33,33%) απάντησε πως ο φίλος /η αδιαφόρησε.

30. Σε ποιους χώρους καπνίζετε συνήθως(κατά σειρά προτίμησης)

A) ΣΠΙΤΙ

ΣΠΙΤΙ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	1	100%

- Το μόνο (1) άτομο που απάντησε το σπίτι ως χώρο καπνίσματος το δήλωσε σαν 4^η επιλογή.

B) ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
-----------	---------	---------

1η ΕΠΙΛΟΓΗ	1	20%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	4	80%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%

- Στο σύνολο των 5 ατόμων που δήλωσαν το διάλειμμα σαν χώρο που καπνίζουν συνήθως , ποσοστό 20% το έβαλε σαν 1^η επιλογή , ένα ποσοστό 80% το έθεσε σαν 2^η επιλογή , ενώ κανείς δεν επέλεξε το διάλειμμα σαν 3^η και 4^η επιλογή.

Γ) ΣΠΙΤΙ ΦΙΛΩΝ

- Στο σύνολο των 2 ατόμων που επέλεξαν το σπίτι των φίλων σαν χώρο που καπνίζουν περισσότερο , όλοι (100%) , το έθεσαν σαν 3^η επιλογή.

Δ) ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ

ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	11	91,66%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	1	8,33%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%

- Στο σύνολο των 12 καπνιστών που δήλωσαν τη διασκέδαση σαν χώρο καπνίσματος , ποσοστό 91,66% την έβαλε σαν 1^η επιλογή , ενώ το 8,33% το έβαλε σαν 2^η επιλογή.

Ε) ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΤΟΥΑΛΕΤΕΣ

ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΤΟΥΑΛΕΤΕΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
--	---------	---------

ΣΠΙΤΙ	1	8,33%
ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	5	41,66%
ΣΠΙΤΙ ΦΙΛΩΝ	2	16,66%
ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ	12	100%
ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΤΟΥΑΛΕΤΕΣ	0	0%

- Στο σύνολο των 12 καπνιστών που απάντησαν , το 100% απάντησε ότι ο χώρος διασκέδασης είναι ο τόπος που καπνίζει περισσότερο , το 41,66% δήλωσε ότι καπνίζει περισσότερο την ώρα του διαλείμματος , το 16,66% δήλωσε ότι το σπίτι των φίλων είναι ο χώρος που καπνίζει συνήθως , ενώ μόλις το 8,33% απάντησε το σπίτι σαν το χώρο που καπνίζει συνήθως.

31. Πότε νιώθετε την ανάγκη να καπνίσετε περισσότερο ;(κατά σειρά προτίμησης)

A) ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	1	100%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%

- Ο μοναδικός καπνιστής(100%) που απάντησε ότι καπνίζει περισσότερο όταν θέλει να συγκεντρωθεί το έθεσε ως 1^η επιλογή.

B) ΜΟΝΑΞΙΑ

ΜΟΝΑΞΙΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	4	80%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	1	20 %
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%

- Στο σύνολο των 5 καπνιστών που επέλεξαν τη μοναξιά , κανένας δεν τη δήλωσε ως 1^η επιλογή , το μεγαλύτερο ποσοστό (80%) τη δήλωσε σαν 2^η επιλογή , ένα ποσοστό 20% επέλεξε τη μοναξιά σαν 3^η επιλογή , ενώ κανένας δεν τη δήλωσε σαν 4^η επιλογή.

Γ) ΝΕΥΡΑ

ΝΕΥΡΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	4	100%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%

- Στο σύνολο των 4 καπνιστών που νιώθουν την ανάγκη να καπνίσουν περισσότερο όταν είναι νευριασμένοι , όλοι (100%) το δήλωσαν σαν 3^η επιλογή.

Δ) ΚΑΦΕΣ-ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΗ

ΚΑΦΕΣ /ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	10	100%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%

- Στο σύνολο των 10 ατόμων που απάντησαν ότι νιώθουν περισσότερο την ανάγκη να καπνίσουν όταν πίνουν καφέ ή οινοπνευματώδη ποτά , όλοι (100%) το δήλωσαν σαν 1^η επιλογή.

Ε) ΣΤΕΝΑΧΩΡΙΑ

ΣΤΕΝΑΧΩΡΙΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%

- Κανείς δεν δήλωσε την ανάγκη να καπνίσει περισσότερο όταν είναι στεναχωρημένος .

B) ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
--	---------	---------

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ	1	8,33%
ΜΟΝΑΞΙΑ	5	41,66%
ΝΕΥΡΑ	4	33,33%
ΚΑΦΕ /ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΗ	10	83,33%
ΣΤΕΝΑΧΩΡΙΑ	0	0%

- Στο σύνολο των 12 καπνιστών , το 83,33% δήλωσε ότι νιώθει την ανάγκη να καπνίσει περισσότερο όταν πίνει καφέ ή οινοπνευματώδη , το 41,66% την μοναξιά το 33,33% καπνίζει περισσότερο όταν έχει νεύρα , ενώ μόλις το 8,33% απάντησε πως καπνίζει περισσότερο όταν θέλει να συγκεντρωθεί.

32. Τι νομίζετε ότι προσφέρει το κάπνισμα:(κατά σειρά προτίμησης)

A) ΕΚΤΟΝΩΣΗ/ ΗΡΕΜΙΑ

ΕΚΤΟΝΩΣΗ/ ΗΡΕΜΙΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	7	3	100%	100%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0	0%	0%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0	0%	0%

- Στο σύνολο των 7 καπνιστών που απάντησαν ότι το κάπνισμα προσφέρει εκτόνωση , το 100% αυτού του αριθμού το έθεσε ως 1^η επιλογή. Στο σύνολο των 3 μη καπνιστών που απάντησαν την εκτόνωση , το 100 % το έθεσε ως 1^η επιλογή

B) ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ/ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ/ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	1	0%	100%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	4	0	100%	0%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0	0%	0%

- Στο σύνολο των 4 καπνιστών που απάντησαν την ευχαρίστηση , το 100% αυτών την έθεσε σαν 2^η επιλογή. Ο ένας (1) μη καπνιστής που απάντησε την ευχαρίστηση το δήλωσε ως 1^η επιλογή.

Γ) ΚΥΡΟΣ

ΚΥΡΟΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0	0%	0%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0	0%	0%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0	0%	0%

- Στο σύνολο των καπνιστών που απάντησαν κανένας δεν δήλωσε πως το κάπνισμα προσφέρει κύρος. Στο σύνολο των μη καπνιστών , επίσης κανείς δεν απάντησε πως το κάπνισμα προσδίδει κύρος.

Δ) ΤΙΠΟΤΑ

ΤΙΠΟΤΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	3	18	25%	81,81%

- Και οι 3 καπνιστές που απάντησαν πως το κάπνισμα δεν προσφέρει τίποτα το έθεσαν σαν 1^η επιλογή. Από τους 18 μη καπνιστές που απάντησαν πως το κάπνισμα δεν προσφέρει τίποτα και οι 18 (100%) το έθεσαν σαν 1^η επιλογή.

Β) ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΕΚΤΟΝΩΣΗ/ ΗΡΕΜΙΑ	7	3	58,33%	13,63%
ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ/	4	1	33,33%	4,54%

ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ				
ΚΥΡΟΣ	0	0	0%	0%
ΤΙΠΟΤΑ	3	18	25%	81,81%

- Στο σύνολο των 12 καπνιστών , το 58,33% απάντησε πως το κάπνισμα προσφέρει εκτόνωση , το 33,33% απάντησε πως το κάπνισμα προσφέρει ευχαρίστηση , κανένας δεν απάντησε πως το κάπνισμα προσφέρει κύρος, ενώ το 25% απάντησε πως το κάπνισμα δεν προσφέρει τίποτα. Στο σύνολο των 22 μη καπνιστών το 13,63% απάντησε πως το κάπνισμα προσφέρει εκτόνωση / ηρεμία. Το 4,54 % απάντησε πως το κάπνισμα προσφέρει ευχαρίστηση ικανοποίηση , ενώ η πλειοψηφία των μη καπνιστών (81,81%) απάντησε πως το κάπνισμα δεν προσφέρει τίποτα.

18) Γνωρίζετε ότι το κάπνισμα ευθύνεται για σοβαρές παθήσεις ,αν ναι ποιες;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	12	22	100%	100%
ΌΧΙ	0	0	0%	0%

- Το 100% των 12 καπνιστών δήλωσαν ότι γνωρίζουν πως το κάπνισμα ευθύνεται για πολλές σοβαρές ασθένειες. Επίσης το 100% των 22 μη καπνιστών , απάντησε ότι το κάπνισμα μπορεί να ευθύνεται για πολλές σοβαρές παθήσεις.

A)

ΠΑΘΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΚΑΡΚΙΝΟΣ	5	15	41,66%	68,18%
ΚΑΡΔΙΑ	1	4	8,33%	18,18%
ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ	3	1	25%	4,55%
ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΩ	2	1	16,66%	4,55%
ΟΛΕΣ	1	1	8,33%	4,55%

- Από το σύνολο των 12 καπνιστών που απάντησαν ότι γνωρίζουν για τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος , ποσοστό 41,66% , απάντησε ότι το τσιγάρο μπορεί να προκαλέσει διάφορες μορφές καρκίνου , ένα ποσοστό 8,33% απάντησε ότι ευθύνεται για καρδιαγγειακές παθήσεις , το 25% απάντησε πως προκαλεί αναπνευστικά προβλήματα , ενώ υπάρχει και ένα

ποσοστό 16,66% το οποίο δεν γνωρίζει συγκεκριμένες παθήσεις για τις οποίες μπορεί να ευθύνεται το κάπνισμα. Τέλος ένα ποσοστό 8,33% γνώριζε ότι το κάπνισμα μπορεί να είναι αιτιολογικός παράγοντας για όλες τις παραπάνω παθήσεις. Από το σύνολο των 22 μη καπνιστών που απάντησαν ότι γνωρίζουν τις συνέπειες του καπνού , το 68,18% ότι το κάπνισμα μπορεί να προκαλέσει καρκίνο , ένα ποσοστό 18,18% δήλωσε ότι προκαλεί καρδιαγγειακές παθήσεις , το 4,55% αναφέρεται σε αναπνευστικά προβλήματα που μπορεί να παρουσιαστούν λόγω της εισπνοής του καπνού. Ένα ποσοστό 4,55% δεν γνωρίζει συγκεκριμένες ασθένειες που μπορεί να προκληθούν λόγω καπνίσματος. Το 4,55% ότι το κάπνισμα μπορεί να προκαλέσει όλες τις παραπάνω παθήσεις.

19) Θα θέλατε να σταματήσετε το κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
<i>ΝΑΙ</i>	8	66,66%
<i>ΌΧΙ</i>	4	33,33%

- Το μεγαλύτερο ποσοστό (66,66%) του συνόλου των 12 καπνιστών απάντησε ,πως θα ήθελε να σταματήσει το κάπνισμα , ενώ το 33,33% απάντησε πως δεν θα το ήθελε.

20)Έχετε προσπαθήσει να το σταματήσετε; Αν ναι ,για πόσο;

A)

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
<i>ΝΑΙ</i>	8	66,66%
<i>ΌΧΙ</i>	4	33,33%

- Ποσοστό 66,66% του συνόλου των 12 καπνιστών , δήλωσε πως έχει προσπαθήσει να διακόψει το κάπνισμα , ενώ το 33,33% απάντησε πως δεν έχει προσπαθήσει ποτέ να σταματήσει το κάπνισμα.

B)

ΗΜΕΡΕΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
0-30	5	62,5%
30-60	2	25%

60-90	0	0%
90-120	0	0%
>120	1	12,5%

- Επί του συνόλου των 8 καπνιστών που έχουν προσπαθήσει να σταματήσουν το κάπνισμα , ποσοστό 62,5% το σταμάτησε για 0-30 ημέρες , το 25% διέκοψε το κάπνισμα για 30-60 ημέρες , ενώ το 12,5% κατάφερε να διακόψει το κάπνισμα για πάνω από 120 ημέρες.

21) Μετά από τι διακόψατε το κάπνισμα:

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
<i>ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΠΙΕΣΗ</i>	0	0%
ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΥΓΕΙΑΣ	2	25%
ΟΙΚΟΝ. ΠΡΟΒΛΗΜΑ.	0	0%
ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΦΙΛΩΝ	0	0%
ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΠΟΦΑΣΗ	6	75%

- Επί του συνόλου των 8 καπνιστών που προσπάθησαν να σταματήσουν το κάπνισμα , το 25% πήρε αυτή την απόφαση μετά από πρόβλημα υγείας , ενώ ένα ποσοστό 75% απάντησε πως ήταν καθαρά προσωπική απόφαση.

22) Σταματώντας το κάπνισμα τι νιώσατε:

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
<i>ΝΕΥΡΙΚΟΤΗΤΑ</i>	6	75%
ΥΠΙΝΗΛΙΑ	0	0%
ΠΟΛΥΦΑΓΙΑ	1	12,5%
ΤΙΠΟΤΑ	1	12,5%

- Επί του συνόλου των 8 καπνιστών που έχουν προσπαθήσει να σταματήσουν το κάπνισμα , ποσοστό 75% απάντησε πως μετά τη διακοπή ένιωσε νευρικότητα , κανένας από τους ερωτηθέντες δεν ένιωσε υπνηλία μετά τη διακοπή του καπνίσματος. Το 12,5% ένιωσε πολυφαγία , ενώ το 12,5% απάντησε πως δεν ένιωσε τίποτα.

23) Πιστεύετε ότι είναι δύσκολο να σταματήσει κάποιος το κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
<i>ΝΑΙ</i>	8	13	66,66%	59,09%
<i>ΌΧΙ</i>	4	9	33,33%	40,90%

- Ποσοστό 66,66% του συνόλου των 12 καπνιστών , απάντησε πως είναι δύσκολο να σταματήσει κάποιος το κάπνισμα , ενώ το 33,33% απάντησε πως δεν είναι. Ποσοστό 59,09% του συνόλου των 22 μη καπνιστών θεωρεί δύσκολη τη διακοπή του καπνίσματος , ενώ το 40,90% δεν την θεωρεί δύσκολη.

24) Ποιος θεωρείτε ότι είναι ο καλύτερος τρόπος να σταματήσει κάποιος το κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
<i>ΑΠΟΤΟΜΑ</i>	16	47,05%
<i>ΣΤΑΔΙΑΚΑ</i>	18	52,94%

- Επί του συνόλου των 34 μαθητών που ερωτήθηκαν , ένα ποσοστό 47,05% απάντησε πως ο καλύτερος τρόπος διακοπής του καπνίσματος είναι η απότομη διακοπή , ενώ ποσοστό 52,94% απάντησε πως ο καλύτερος τρόπος να σταματήσει κάποιος το κάπνισμα , είναι να το ελαττώσει σταδιακά.

25) Γνωρίζετε τι είναι το παθητικό κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	12	18	100%	81,81%
ΌΧΙ	0	4	0%	18,18%

- Το 100% του συνόλου των 12 καπνιστών απάντησε πως γνωρίζει τι είναι το παθητικό κάπνισμα. Στο σύνολο των 22 μη καπνιστών , ένα ποσοστό 81,81% απάντησε πως γνωρίζει τι είναι το παθητικό κάπνισμα , ενώ υπήρξε και ένα ποσοστό 18,18% το οποίο δεν γνώριζε τι είναι το παθητικό κάπνισμα.

26) Πιστεύετε ότι το παθητικό κάπνισμα είναι βλαβερό για την υγεία των μη καπνιστών ;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	11	17	91,66%	77,27%
ΌΧΙ	1	5	8,33%	22,72%

- Η πλειοψηφία (91,66%) του συνόλου των 12 μαθητών καπνιστών απάντησε πως το παθητικό κάπνισμα είναι βλαβερό για την υγεία των μη καπνιστών , ενώ μόλις το 8,33% απάντησε πως δεν είναι. Το μεγαλύτερο ποσοστό (77,27%) του συνόλου των 22 μη καπνιστών απάντησε , πως το παθητικό κάπνισμα είναι βλαβερό για την υγεία των μη καπνιστών και ένα ποσοστό 22,72% είπε πως δεν είναι βλαβερό για τους μη καπνιστές.

27) Πιστεύετε ότι κάποιος που δε καπνίζει έχει το δικαίωμα να απαιτήσει από τους γύρω του καπνιστές , να σβήσουν τα τσιγάρα τους σε κλειστό χώρο;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	11	18	91,66%	81,81%
ΌΧΙ	1	4	8,33%	18,18%

- Το 91,66% του συνόλου των 12 καπνιστών , απάντησε πως κάποιος μη καπνιστής έχει το δικαίωμα αυτό , ενώ ένα ποσοστό 8,33% απάντησε πως δεν έχει τέτοιο δικαίωμα. Το 81,81% του συνόλου των 22 μη καπνιστών , απάντησε πως κάποιος μη καπνιστής έχει αυτό το δικαίωμα , ενώ το 18,18% απάντησε πως ένας μη καπνιστής δεν έχει τέτοιο δικαίωμα.

28) Εφόσον δεν καπνίζετε ,πως αντιδράτε σε μια παρέα καπνιστών;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΤΟΥΣ ΛΕΤΕ ΝΑ ΣΒΗΣΟΥΝ ΤΑ ΤΣΙΓΑΡΑ	7	31,81%
ΥΠΟΜΕΝΕΤΕ ΤΟΝ ΚΑΠΝΟ	12	54,54%
ΦΕΥΓΕΤΕ	3	13,63%

- Επί του συνόλου των 22 μη καπνιστών , το 31,81% απάντησε πως σε μια τέτοια περίπτωση λέει στους γύρω του καπνιστές να σβήσουν τα τσιγάρα τους , ένα ποσοστό 54,54% απαντάει πως υπομένει τον καπνό , ενώ το 13,63% φεύγει από την παρέα.

29) Είστε καπνιστής και σας ζητάνε στην παρέα να μην καπνίσετε πως αντιδράτε;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΣΒΗΝΕΤΕ ΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ	10	83,33%
ΤΟΥΣ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΕ ΤΣΙΓΑΡΟ	0	0%
ΦΕΥΓΕΤΕ	1	8,33%
ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΕ ΝΑ ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ	1	8,33%

- Το μεγαλύτερο ποσοστό (83,33%) του συνόλου των 12 καπνιστών απάντησε πως σβήνει το τσιγάρο , το 8,33% απάντησε πως φεύγει , ενώ ένα ίδιο ποσοστό (8,33%) απάντησε πως συνεχίζει να καπνίζει.

1^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΓΑΖΙΟΥ

ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ
ΝΑΙ	2	2	9,09 %	7,14%
ΟΧΙ	20	26	90,90%	92,85%
ΣΥΝΟΛΟ	22	28	99,99%	99,99%

- Στο σύνολο των 22 αγοριών μαθητών του σχολείου , βρέθηκε ότι το 9,09 % αυτών καπνίζει , ενώ το 90,90 % δεν καπνίζει. Από το σύνολο των 28 κοριτσιών μαθητών του σχολείου που ρωτήθηκαν , μόνο το 7,14 % αυτών απάντησε ότι καπνίζει , ενώ το 92,85 % δήλωσε ότι δεν καπνίζει.

1.Καπνίζετε ;

A)

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	4	8%
ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	46	92%
ΣΥΝΟΛΟ	50	100%

- Στο σύνολο των 50 μαθητών , που ρωτήθηκαν , βρέθηκε ότι μόλις το 8% είναι καπνιστές , ενώ το 92 % δεν είναι καπνιστές.

Αν ναι, πόσα τσιγάρα την ημέρα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
0-10	4	100%
10-20	0	0
20-30	0	0
30-40	0	0
40-50	0	0
50-60	0	0

- Το 100% από τους συνολικά 4 καπνιστές που δήλωσαν ότι καπνίζουν , απάντησε ότι καπνίζει 0-10 τσιγάρ ημερησίως, ενώ κανένα άτομο δεν δήλωσε ότι καπνίζει 10-20 ,20-30,30-40,40-50,50-60 τσιγάρα την ημέρα.

2. Εάν δεν είστε καπνιστής , έχετε ποτέ δοκιμάσει;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΔΟΚΙΜΑΣΕΙ	0	0
ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΔΟΚΙΜΑΣΕΙ	46	100%
ΣΥΝΟΛΟ	46	100%

- Στο σύνολο των 46 μαθητών που είναι μη καπνιστές, κανένας μαθητής δεν δήλωσε ότι έχει δοκιμάσει (0%) , ενώ το 100% απάντησε ότι δεν έχει δοκιμάσει.

3. Εάν δεν είστε συστηματικός καπνιστής :

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΧΕΤΕ ΔΟΚΙΜΑΣΕΙ ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ	0	0%
ΚΑΠΝΙΖΑΤΕ ΓΙΑ ΛΙΓΟ ΚΑΙ ΤΟ ΣΤΑΜΑΤΗΣΑΤΕ ΟΡΙΣΤΙΚΑ	0	0%
ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ ΜΟΝΟ ΣΤΗΝ ΠΑΡΕΑ	0	0%

- Κανένας από τους μη καπνιστές δεν απάντησε πως καπνίζει έστω και μη συστηματικά.

4. Όταν καπνίζετε εισπνέετε τον καπνό;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΣΠΑΝΙΑ	0	0%
ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	1	25%
ΠΑΝΤΑ	3	75%
ΠΟΤΕ	0	0%
ΣΥΝΟΛΟ	4	100%

- Στο σύνολο των 4 καπνιστών μαθητών , κανένας δεν απάντησε πως εισπνέει σπάνια τον καπνό όταν καπνίζει (0%) , το 25% είπε πως εισπνέει τον καπνό μερικές φορές, , η πλειοψηφία (75%) δήλωσε πως εισπνέει τον καπνό πάντα , ενώ κανένας καπνιστής δεν δήλωσε πως ποτέ δεν εισπνέει τον καπνό.

5.Πόσο χρονών ήσασταν όταν αργίσατε το κάπνισμα ;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
<11	0	0%
11-15	4	100%
16-20	0	0%

- Επί του συνόλου των 4 μαθητών καπνιστών , είναι αξιοσημείωτο ότι το 100% αυτών δήλωσε πως άρχισε το κάπνισμα σε ηλικία 11-15 ετών, ενώ κανένας δεν απάντησε ότι ξεκίνησε το κάπνισμα σε ηλικία κάτω των 11 ετών, ή σε ηλικία από 16 έως 20 ετών.

6. Πως νιώσατε την πρώτη φορά που καπνίσατε;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΈΝΙΩΣΑ ΟΤΙ ΕΙΜΑΙ ΣΠΟΥΔΑΙΟΣ	0	0
ΕΝΙΩΣΑ ΑΗΔΙΑ, ΔΕΝ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕ ΚΑΘΟΛΟΥ	0	0
ΕΝΙΩΣΑ ΔΥΣΦΟΡΙΑ , ΑΛΛΑ ΤΟ ΣΥΝΗΘΙΣΑ	4	100%

- Στο σύνολο των 4 καπνιστών που απάντησαν , κανένας δεν δήλωσε ότι ένιωσε σπουδαίος (0%), επίσης κανένας δεν απάντησε πως ένιωσε αηδία και δεν του άρεσε καθόλου (0%) , ενώ το 100% απάντησε πως ένιωσε δυσφορία , όμως έπειτα το συνήθισε και άρχισε να του αρέσει . Είναι αξιοσημείωτο ότι το 100% των μαθητών καπνιστών δήλωσε πως την πρώτη φορά που κάπνισε ένιωσε δυσφορία , αλλά μετά το συνήθισε και του άρεσε.

7. Γιατί άρχισατε το κάπνισμα ;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΑΠΟ ΠΕΡΙΕΡΓΕΙΑ	3	75%
ΑΠΟ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ	0	0
ΕΠΕΙΔΗ ΟΛΟΙ ΣΤΗΝ ΠΑΡΕΑ ΚΑΠΝΙΖΑΝ	0	0
ΤΥΧΑΙΑ	1	25%

- Από τους 4 συνολικά καπνιστές του σχολείου , που απάντησαν , η πλειοψηφία (75%) δήλωσε ότι άρχισε το κάπνισμα από περιέργεια , κανένας δεν απάντησε πως ξεκίνησε το κάπνισμα από αντίδραση σε όσους έλεγαν να μην καπνίσει ποτέ , (0%) , επίσης κανένα άτομο δεν δήλωσε ότι άρχισε να καπνίζει επειδή όλοι στη παρέα καπνίζουν (0%) , ενώ το 25% είπε πως άρχισε να καπνίζει τυχαία.

8. Πως πήρατε το πρώτο σας τσιγάρο ;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΤΟ ΖΗΤΗΣΑ ΑΠΟ ΦΙΛΟΥΣ Ή ΣΥΓΓΕΝΕΙΣ	1	25%
ΜΟΥ ΤΟ ΠΡΟΣΦΕΡΑΝ ΦΙΛΟΙ Ή ΣΥΓΓΕΝΕΙΣ	0	0
ΤΟ ΠΗΡΑ ΚΡΥΦΑ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΜΟΥ	2	50%
ΜΟΥ ΤΟ ΕΔΩΣΑΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΜΟΥ	0	0
ΤΟ ΑΓΟΡΑΣΑ ΜΟΝΟΣ ΜΟΥ	1	25%

- Στο σύνολο των 4 μαθητών καπνιστών το 25% απάντησε ότι το ζήτησε από φίλους ή συγγενείς , κανένας δεν δήλωσε ότι του το πρόσφεραν φίλοι ή συγγενείς, το 50% απάντησε ότι το πήρε κρυφά από το πακέτο των γονιών του , κανένας δεν ισχυρίστηκε ότι το πρώτο τσιγάρο του το πρόσφεραν οι γονείς του , ενώ ένα ποσοστό 25 % απάντησε ότι το αγόρασε μόνο του .

9. Ποιοι καπνίζουν στην οικογένεια;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΜΗΤΕΡΑ	0	6	0%	13,04%
ΠΑΤΕΡΑΣ	0	12	0%	26,08%
ΟΙ ΔΥΟ ΓΟΝΕΙΣ	2	7	50%	15,21%
ΤΑ ΑΔΕΡΦΙΑ	0	0	0%	0%
ΌΛΟΙ	0	7	0%	15,21%
ΚΑΝΕΙΣ	1	13	25%	28,26%
ΜΗΤΕΡΑ – ΑΔΕΡΦΙΑ	0	0	0%	0%
ΠΑΤΕΡΑΣ – ΑΔΕΡΦΙΑ	1	1	25%	2,17%

- Από το σύνολο των 4 μαθητών καπνιστών , κανένας δεν δήλωσε ότι καπνίζει η μητέρα , κανένας δεν απάντησε ότι καπνίζει ο πατέρας , το 50% δήλωσε ότι καπνίζουν και οι δύο γονείς , κανένας δεν απάντησε ότι καπνίζουν τα αδέλφια , , κανένας δεν απάντησε ότι καπνίζουν όλοι , το 25% δήλωσε πως δεν καπνίζει κανείς , κανένας δεν ισχυρίστηκε ότι καπνίζουν η μητέρα και τα αδέλφια , ενώ το 25 % δήλωσε ότι καπνίζουν ο πατέρας με τα αδέλφια. Επί του συνόλου των 46 μη καπνιστών μαθητών το 13,04% δήλωσε ότι καπνίζει η μητέρα, το 26,08 % απάντησε ότι καπνίζει ο πατέρας, ένα 15,21% δήλωσε πως καπνίζουν και οι δύο γονείς , κανένας δεν απάντησε ότι καπνίζουν τα αδέλφια , , το 15,21% είπε ότι καπνίζουν όλοι , ένα σημαντικό ποσοστό (28,26%) απάντησε πως δεν καπνίζει κανείς, κανένας δεν απάντησε ότι καπνίζουν η μητέρα και τ'αδέλφια, ενώ το 2,17 % απάντησε πως καπνίζουν ο πατέρας και τ'αδέλφια. Αξιοσημείωτο είναι ότι το 50 % των καπνιστών δήλωσε πως καπνίζουν και οι δύο γονείς , ενώ μόλις το 15,21 % των μη καπνιστών απάντησε πως και οι δύο γονείς είναι καπνιστές.

10. Οι γονείς σας γνωρίζουν ότι καπνίζετε;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΝΑΙ	1	25%
ΟΧΙ	3	75%

- Στο σύνολο των 4 μαθητών καπνιστών , το 25% απάντησε ότι οι γονείς γνωρίζουν πως αυτοί καπνίζουν , ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό (75%) δήλωσε ότι οι γονείς τους δεν το γνωρίζουν .

11. Εφόσον το γνωρίζουν πως αντέδρασαν :

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΦΩΝΑΖΑΝ	1	100%
ΕΞΗΓΗΣΑΝ ΤΙΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ	0	0%
ΔΕΝ ΕΙΧΑΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑ	0	0%
ΑΔΙΑΦΟΡΗΣΑΝ	0	0%

- Από το σύνολο του 1 μαθητή καπνιστή που απάντησε , το 100% δήλωσε πως οι γονείς φώναζαν και είπαν να σταματήσει το κάπνισμα, ενώ κανένας δεν απάντησε πως εξήγησαν τις συνέπειες του καπνού και τον συμβούλεψαν να το κόψει ή ότι δεν είχαν πρόβλημα ή ότι αδιαφόρησαν (0%) .

12. Πόσα χρήματα σας δίνουν οι γονείς σας την εβδομάδα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
<3 €	0	2	0%	4,34%
3-6 €	1	11	25%	23,91%
6-12€	3	24	75%	52,17%
>15€	0	9	0%	19,56%

- Στους 4 συνολικά μαθητές καπνιστές, κανένας δεν δήλωσε ότι παίρνει κάτω από 3 € την εβδομάδα, το 25% απάντησε πως λαμβάνει 3-6 € την εβδομάδα, η πλειοψηφία (75%) δήλωσε πως παίρνει 6-12 € την εβδομάδα, ενώ κανείς δεν δήλωσε πως λαμβάνει πάνω από 15 € την εβδομάδα. Στο σύνολο των 46 μη καπνιστών , το 4,34 % δήλωσε πως οι γονείς δίνουν λιγότερο από 3 € την εβδομάδα, το 23,91% απάντησε πως παίρνει 3-6 € την εβδομάδα , το μεγαλύτερο ποσοστό 52,17% δήλωσε πως λαμβάνει 6-12 € την εβδομάδα, ενώ ένα ποσοστό 19,56 % απάντησε πως παίρνει πάνω από 15 € την εβδομάδα.

13. Ο/η καλύτερος/η σου φίλος/η καπνίζει;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	2	14	50%	30,43%
ΌΧΙ	2	32	50%	69,56%

- Από τους 4 μαθητές καπνιστές που απάντησαν το 50% απάντησε πως ο/η καλύτερος – η φίλος /η καπνίζει, ενώ το ίδιο ποσοστό απάντησε πως δεν καπνίζει . Επί του συνόλου των 46 μη καπνιστών , το 30,43 % απάντησε πως ο καλύτερος/η φίλος/η καπνίζει, ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό 69,56 % απάντησε πως δεν καπνίζει.

14. Πώς αντέδρασε ο/η φίλος/η όταν έμαθε ότι αρχίσατε το κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΠΙΑΝ ΠΩΣ ΚΑΝΕΙ ΚΑΚΟ	4	100%
ΧΑΡΗΚΑΝ	0	0%
ΑΔΙΑΦΟΡΗΣΑΝ	0	0%

- Το 100% των 4 συνολικά μαθητών καπνιστών , απάντησε πως ο/η φίλος /η του είπε πως το κάπνισμα κάνει κακό και καλά θα κάνει να το σταματήσει , κανένας δεν απάντησε πως ο φίλος του χάρηκε , γιατί ήταν από τους λίγους στην παρέα που δεν κάπνιζε , ενώ επίσης κανείς (0%) δεν απάντησε πως ο καλύτερος/η φίλος/η αδιαφόρησε.

15. Σε ποιους χώρους καπνίζετε συνήθως(κατά σειρά προτίμησης) ;

Α. ΣΠΙΤΙ:

ΣΠΙΤΙ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1 ^η	0	0%
2 ^η	1	100%
3 ^η	0	0%
4 ^η	0	0%

- Στο σύνολο του ενός ατόμου που απάντησε το σπίτι σαν χώρος καπνίσματος , κανένας (0%) δεν το δήλωσε σαν πρώτη επιλογή, το 100% επέλεξε το σπίτι

σαν δεύτερη επιλογή , ενώ κανένας δεν το δήλωσε σαν τρίτη και τέταρτη επιλογή.

Β. ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ :

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1 ^η	0	0%
2 ^η	1	100%
3 ^η	0	0%
4 ^η	0	0%

- Επί του συνόλου ενός καπνιστή που απάντησε το διάλειμμα σαν χώρο που καπνίζει συνήθως , κανένας (0%) δεν το δήλωσε σαν πρώτη επιλογή , το 100% δήλωσε το διάλειμμα σαν δεύτερη επιλογή , ενώ κανένας δεν το επέλεξε σαν τρίτη και τέταρτη επιλογή .

ΣΠΙΤΙ ΦΙΛΩΝ :

ΣΠΙΤΙ ΦΙΛΩΝ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1 ^η	0	0%
2 ^η	1	100%
3 ^η	0	0%
4 ^η	0	0%

- Από τον ένα συνολικά καπνιστή που απάντησε το σπίτι φίλων σαν χώρο που καπνίζει συνήθως , κανένας (0%) δεν το δήλωσε σαν πρώτη επιλογή, το 100% δήλωσε το κάπνισμα σαν δεύτερη επιλογή , ενώ κανένας δεν το επέλεξε σαν τρίτη και τέταρτη επιλογή.

Δ. ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ :

ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1 ^η	4	100%
2 ^η	0	0%
3 ^η	0	0%
4 ^η	0	0%

- Στο σύνολο των 4 καπνιστών που απάντησαν τη διασκέδαση σαν χώρο που καπνίζουν συνήθως είναι αξιοσημείωτο το γεγονός ότι το 100% των ατόμων δήλωσαν τη διασκέδαση σαν πρώτη επιλογή, ενώ κανένας δεν τη δήλωσε σαν δεύτερη , τρίτη και τέταρτη επιλογή.

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ	4	100%
ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	1	25%
ΣΠΙΤΙ ΦΙΛΩΝ	1	25%
ΣΠΙΤΙ	1	25%
ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΤΟΥΑΛΕΤΕΣ	0	0 %

- Στους 4 καπνιστές συνολικά που απάντησαν το 100% απάντησε ότι ο χώρος διασκέδασης είναι ο συνηθέστερος χώρος που καπνίζει, το 25% δήλωσε ότι καπνίζει συνήθως την ώρα του διαλείμματος , το 25% απάντησε ότι το σπίτι των φίλων αποτελεί χώρο που καπνίζουν συνήθως , ενώ ένα ίδιο ποσοστό (25%) απάντησε το σπίτι σαν χώρο συνηθέστερο για να καπνίζει.

16. Πότε νιώθετε την ανάγκη να καπνίσετε περισσότερο (κατά σειρά προτίμησης) :

A. ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1 ^η	0	0%
2 ^η	0	0%
3 ^η	0	0%
4 ^η	0	0%

- Κανένας από τους μαθητές που καπνίζουν δεν απάντησε πως νιώθει την ανάγκη να καπνίσει περισσότερο όταν θέλει να συγκεντρωθεί.

B. ΜΟΝΑΞΙΑ

ΜΟΝΑΞΙΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1 ^η	0	0%
2 ^η	2	100%
3 ^η	0	0%
4 ^η	0	0%

- Στο σύνολο των δύο καπνιστών που επέλεξαν τη μοναξιά , το 100% αυτών δήλωσε ότι το να καπνίζει περισσότερο όταν αισθάνεται μόνος αποτελεί δεύτερη επιλογή.

Γ. ΝΕΥΡΑ

ΝΕΥΡΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1 ^η	0	0%
2 ^η	1	50%
3 ^η	1	50%
4 ^η	0	0 %

- Επί του συνόλου των δύο καπνιστών που νιώθουν την ανάγκη να καπνίσουν περισσότερο όταν είναι νευριασμένοι , κανένας δεν το δήλωσε σαν πρώτη επιλογή το 50% δήλωσε τα νεύρα σαν δεύτερη επιλογή, το 50% δήλωσε τα νεύρα σαν τρίτη επιλογή, ενώ κανένας δεν τα δήλωσε σαν τέταρτη επιλογή .

Δ. ΚΑΦΕΣ

ΚΑΦΕΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1 ^η	4	100%
2 ^η	0	0%
3 ^η	0	0%
4 ^η	0	0%

- Στο σύνολο των τεσσάρων ατόμων που δήλωσαν τη λήψη καφέ, το 100% αυτών δήλωσε ότι το να καπνίσει περισσότερο όταν πίνει καφέ αποτελεί πρώτη επιλογή.

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΚΑΦΕ	4	100%
ΜΟΝΑΞΙΑ	2	50%
ΝΕΥΡΑ	2	50%
ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ	0	0%
ΣΤΕΝΑΧΩΡΙΑ	0	0%

- Το 100% του συνόλου των τεσσάρων καπνιστών επέλεξε την ανάγκη να καπνίσει περισσότερο όταν πίνει καφέ ή οιοπνευματώδη, το 50% επέλεξε την ανάγκη να καπνίσει περισσότερο όταν νιώθει μοναξιά, το 50% επέλεξε την ανάγκη να καπνίσει περισσότερο όταν είναι νευριασμένος, ενώ κανένας

δεν επέλεξε την ανάγκη να καπνίσει περισσότερο όταν θέλει να συγκεντρωθεί ή όταν είναι στεναχωρημένος.

17. Τι νομίζετε ότι προσφέρει το κάπνισμα(κατά σειρά προτίμησης) ;

A. ΕΚΤΟΝΩΣΗ

ΕΚΤΟΝΩΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
1 ^η	3	6	100%	60%
2 ^η	0	4	0%	40%
3 ^η	0	0	0%	0%

- Στο σύνολο των 3 καπνιστών που απάντησαν την εκτόνωση το 100% τη δήλωσε σαν πρώτη επιλογή. Επί του συνόλου των 10 μη καπνιστών που απάντησαν την εκτόνωση, το 60% τη δήλωσε σαν πρώτη επιλογή, ενώ το 40% την επέλεξε σαν δεύτερη επιλογή. Κανείς από τους μη καπνιστές δεν δήλωσε την εκτόνωση σαν τρίτη επιλογή.

Β. ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
1 ^η	0	4	0%	57,14%
2 ^η	0	3	0%	42,85%
3 ^η	0	0	0%	0%

- Στο σύνολο των καπνιστών, κανένας δεν απάντησε ότι το κάπνισμα προσφέρει ευχαρίστηση. Από το σύνολο των 7 μη καπνιστών που απάντησαν την ευχαρίστηση, το 57,14 % τη δήλωσε σαν πρώτη επιλογή, ενώ το 42,85 % την επέλεξε σαν δεύτερη επιλογή. Κανένας δεν επέλεξε την ευχαρίστηση σαν τρίτη επιλογή.

Γ. ΚΥΡΟΣ

ΚΥΡΟΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
1 ^η	0	1	0%	100%
2 ^η	0	0	0%	0%
3 ^η	0	0	0%	0%

- Κανένας από τους καπνιστές δεν απάντησε ότι το κάπνισμα προσφέρει κύρος. Από το σύνολο των ερωτηθέντων ένας μη καπνιστής απάντησε ότι το κάπνισμα προσφέρει κύρος και το έθεσε σαν πρώτη επιλογή.

Δ. ΤΙΠΟΤΑ

ΤΙΠΟΤΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
1 ^η	1	28	25%	60,86 %

- Ο μοναδικός καπνιστής , που απάντησε ότι το κάπνισμα δεν προσφέρει τίποτα το επέλεξε σαν πρώτη επιλογή. Από τους 28 συνολικά μη καπνιστές που επέλεξαν ότι το κάπνισμα δεν προσφέρει τίποτα , το 100% το επέλεξε σαν πρώτη επιλογή.

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΕΚΤΟΝΩΣΗ	3	10	75%	21,73%
ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ	0	7	0%	15,21%
ΚΥΡΟΣ	0	1	0%	2,17%
ΤΙΠΟΤΑ	1	28	25%	60,86%

- Στο σύνολο των 4 καπνιστών το μεγαλύτερο ποσοστό (75%) απάντησε ότι το κάπνισμα προσφέρει εκτόνωση, κανένας δεν δήλωσε ότι το κάπνισμα προσφέρει ευχαρίστηση , και κύρος , ενώ το 25% των καπνιστών απάντησε ότι το κάπνισμα δεν προσφέρει τίποτα. Στο σύνολο των 46 μη καπνιστών το μεγαλύτερο ποσοστό 60,86 % απάντησε ότι το κάπνισμα δεν προσφέρει τίποτα . Το 21,73 % είπε ότι το κάπνισμα προσφέρει εκτόνωση , το 15,21% απάντησε ότι προσφέρει ευχαρίστηση , ενώ μόλις το 2,17 % απάντησε κύρος. Αξιοσημείωτο είναι ότι η πλειοψηφία των μη καπνιστών απάντησε ότι το κάπνισμα δεν προσφέρει τίποτα , αλλά και το ότι το 1/4 των καπνιστών δήλωσε επίσης ότι το κάπνισμα δεν προσφέρει τίποτα.

18. Γνωρίζετε ότι το κάπνισμα ευθύνεται για πολλές σοβαρές παθήσεις;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	4	42	100%	91,30%
ΟΧΙ	0	4	0%	8,69%

- Στο σύνολο των 4 καπνιστών , το 100% αυτών δήλωσε ότι γνωρίζει πως το κάπνισμα ευθύνεται για πολλές σοβαρές παθήσεις. Επί του συνόλου των 46

μη καπνιστών , η πλειοψηφία (91,30%) απάντησε ότι γνωρίζει πως το κάπνισμα ευθύνεται για πολλές σοβαρές παθήσεις , ενώ μόλις το 8,69% απάντησε πως δεν το γνωρίζει.

B. Αν ναι, ποιες είναι αυτές;

ΠΑΘΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΚΑΡΚΙΝΟΣ	3	32	75%	76,19%
ΚΑΡΔΙΑ	1	5	25%	11,90%
ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ	0	3	0%	7,14%
ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΩ	0	0	0%	0%
ΟΛΕΣ	0	2	0%	4,76%

- Από το σύνολο των 4 καπνιστών που δήλωσαν ότι το γνωρίζουν , το 75% απάντησε ότι το κάπνισμα προκαλεί διάφορες μορφές καρκίνου , και το 25% δήλωσε ότι το κάπνισμα προκαλεί καρδιαγγειακές παθήσεις . Από το σύνολο των 42 μη καπνιστών που δήλωσαν ότι το γνωρίζουν, η πλειοψηφία (76,19%) απάντησε πως το κάπνισμα προκαλεί καρκίνο , το 11,90 % είπε πως το κάπνισμα προκαλεί καρδιαγγειακές παθήσεις, το 7,14 % απάντησε πως το κάπνισμα προκαλεί αναπνευστικά προβλήματα , ενώ ένα ποσοστό 4,76 % δήλωσε πως το κάπνισμα προκαλεί όλες τις παραπάνω παθήσεις. Αξιοσημείωτο είναι ότι οι περισσότεροι από τους καπνιστές και μη καπνιστές απάντησαν πως το κάπνισμα προκαλεί καρκίνο , ενώ κανένας δεν απάντησε πως δεν γνωρίζει τι παθήσεις προκαλεί.

19. Θα θέλατε να σταματήσετε το κάπνισμα ;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΝΑΙ	3	75%
ΟΧΙ	1	25%

- Από τους συνολικά 4 καπνιστές το μεγαλύτερο ποσοστό (75%) δήλωσε ότι θα ήθελε να σταματήσει το κάπνισμα ενώ μόλις το 25% δήλωσε ότι δεν θα ήθελε να το σταματήσει.

20. Έχετε προσπαθήσει να το σταματήσετε;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΝΑΙ	2	50%
ΟΧΙ	2	50%

- Στο σύνολο των 4 καπνιστών το 50% απάντησε πως έχει προσπαθήσει να το σταματήσει , ενώ το άλλο 50% δήλωσε πως δεν έχει προσπαθήσει να διακόψει το κάπνισμα.

Αν ναι , για πόσο:

ΗΜΕΡΕΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
0-30	1	50%
30-60	1	50%
60-90	0	0%
90-120	0	0%
>120	0	0%

- Στους 2 συνολικά καπνιστές που έχουν προσπαθήσει να διακόψουν το κάπνισμα , το 50% το διέκοψε για 0-30 ημέρες και το άλλο 50% για 30-60 ημέρες. .

21. Μετά από τι διακόψατε το κάπνισμα:

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΠΙΕΣΗ	1	50%
ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΥΓΕΙΑ	0	0%
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ	0	0%
ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΦΙΛΩΝ	0	0%
ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΠΟΦΑΣΗ	1	50%

- Στο σύνολο των 2 καπνιστών που έχουν προσπαθήσει να διακόψουν το κάπνισμα , το 50% δήλωσε ότι το σταμάτησε μετά από πίεση των γονιών. Κανένας δεν απάντησε πως το διέκοψε μετά από πρόβλημα υγείας ή οικονομικό ενώ το άλλο 50% απάντησε πως το σταμάτησε μετά από δική του απόφαση. Κανένας δεν το σταμάτησε μετά από συμβουλή φίλων .

22. Σταματώντας το κάπνισμα τι νιώσατε;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΝΕΥΡΙΚΟΤΗΤΑ	0	0%
ΥΠΝΗΛΙΑ	0	0%
ΠΟΛΥΦΑΓΙΑ	1	50%
ΤΙΠΟΤΑ	1	50%

- Επί του συνόλου των 2 καπνιστών που έχουν προσπαθήσει να σταματήσουν το κάπνισμα κανένας δεν δήλωσε πως ένιωσε νευρικήτητα και υπνηλία . Το 50% δήλωσε πως ένιωσε πολυφαγία , ενώ το άλλο 50% απάντησε πως δεν ένιωσε τίποτα.

23. Πιστεύετε ότι είναι δύσκολο να σταματήσει κάποιος το κάπνισμα ;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	2	39	50%	84,78%
ΟΧΙ	2	7	50%	15,21%

- Στο σύνολο των 4 καπνιστών το 50% δήλωσε πως θεωρεί δύσκολο να σταματήσει κάποιος το κάπνισμα , ενώ το άλλο 50% απάντησε πως το θεωρεί εύκολο. Αντίστοιχα στο σύνολο των 46 μη καπνιστών , η πλειοψηφία (84,78) απάντησε πως θεωρεί δύσκολο το να σταματήσει κανείς το κάπνισμα , ενώ μόνο το 15,21 % δήλωσε πως δεν το θεωρεί δύσκολο.

24. Ποιος θεωρείτε πως είναι ο καλύτερος τρόπος να σταματήσει κάποιος το

κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
ΑΠΟΤΟΜΑ	19	0	0	38%
ΣΤΑΔΙΑΚΑ	31	0	0	62%

- Από τους 50 συνολικά μαθητές που ρωτήθηκαν το 38% απάντησε ότι ο καλύτερος τρόπος να σταματήσει κάποιος το κάπνισμα είναι να το διακόψει απότομα, ενώ το 62% απάντησε πως ο καλύτερος τρόπος είναι να το σταματήσει σταδιακά.

25 . Γνωρίζετε τι είναι το παθητικό κάπνισμα ;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	3	43	75%	93,47%
ΟΧΙ	1	3	25%	6,52%

- Στο σύνολο των 4 καπνιστών, η πλειοψηφία (75%) απάντησε πως γνωρίζει τι είναι το παθητικό κάπνισμα , ενώ το 25% απάντησε πως δεν το γνωρίζει . Αντίστοιχα στο σύνολο των 46 μη καπνιστών , το μεγαλύτερο ποσοστό (93,47%) δήλωσε πως γνωρίζει τι είναι το παθητικό κάπνισμα. , ενώ μόλις το 6,52 % απάντησε πως δεν γνωρίζει.

26. Πιστεύετε πως το παθητικό κάπνισμα είναι βλαβερό για την υγεία των μη καπνιστών ;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	3	43	75%	93,47%
ΟΧΙ	1	3	25%	6,52 %

- Στους 4 συνολικά καπνιστές , η πλειοψηφία (75%) δήλωσε πως το παθητικό κάπνισμα είναι βλαβερό για την υγεία των μη καπνιστών , ενώ μόνο το 25 % απάντησε πως δεν είναι. Στο σύνολο των 46 μη καπνιστών το μεγαλύτερο ποσοστό (93,47%) δήλωσε πως το παθητικό κάπνισμα είναι βλαβερό για την υγεία των μη καπνιστών, ενώ το 6,52% απάντησε πως δεν είναι βλαβερό για τους μη καπνιστές.

27. Πιστεύετε πως κάποιος που δεν καπνίζει έχει το δικαίωμα να απαιτήσει από τους γύρω του καπνιστές να σβήσουν τα τσιγάρα τους σε κλειστό χώρο;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	3	45	75%	97,82%
ΟΧΙ	1	1	25%	2,17%

- Επί του συνόλου των 4 καπνιστών , το 75% πιστεύει ότι κάποιος μη καπνιστής έχει το δικαίωμα αυτό , ενώ το 25% θεωρεί ότι ένας μη καπνιστής δεν έχει τέτοιο δικαίωμα. Από τους συνολικά 46 μη καπνιστές , το μεγαλύτερο ποσοστό 97,82% πιστεύει πως κάποιος που δεν καπνίζει έχει το δικαίωμα να απαιτήσει από τους καπνιστές να σβήσουν σε κλειστό χώρο τα τσιγάρα τους , ενώ το 2,17 % θεωρεί πως οι μη καπνιστές δεν έχουν τέτοιο δικαίωμα.

28.Εφόσον δεν καπνίζετε πως αντιδράτε σε μία παρέα καπνιστών;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΤΟΥΣ ΛΕΤΕ ΝΑ ΣΒΗΣΟΥΝ ΤΑ ΤΣΙΓΑΡΑ ΤΟΥΣ	3	6,52%
ΥΠΟΜΕΝΕΤΕ ΤΟΝ ΚΑΠΝΟ ΤΟΥΣ	15	32,60%
ΦΕΥΓΕΤΕ	28	60,86%

- Στο σύνολο των 46 μη καπνιστών , μόλις το 6,52 % απάντησε ότι λέει στους καπνιστές να σβήσουν τα τσιγάρα τους , το 32,60 % είπε πως υπομένει τον καπνό τους, ενώ η πλειοψηφία (60,86%) απάντησε πως φεύγει .

29. Είστε καπνιστής και σας ζητάνε στην παρέα να μην καπνίσετε. Πώς αντιδράτε;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΣΒΗΝΕΤΕ ΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ	2	50%
ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΕ ΤΣΙΓΑΡΟ	0	0%
ΦΕΥΓΕΤΕ	1	25%
ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ	1	25%

- Επί του συνόλου των 4 καπνιστών , το 50% απάντησε πως σβήνει το τσιγάρο , κανένας δεν δήλωσε πως προσφέρει τσιγάρο , το 25% απάντησε πως φεύγει και το 25% ισχυρίστηκε πως συνεχίζει το κάπνισμα.

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΜΟΙΡΩΝ

ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ
ΝΑΙ	10	6	66,66%	35,29%
ΟΧΙ	5	11	33,33%	64,70%
ΣΥΝΟΛΟ	15	17	100%	100%

- Στο σύνολο των 15 αγοριών μαθητών του σχολείου , βρέθηκε ότι το 66,66 % αυτών καπνίζει , ενώ το 33,33% δεν καπνίζει . Αντίστοιχα στο σύνολο των 17 κοριτσιών του σχολείου , το 35,29 % αυτών είναι καπνίστριες , ενώ το 64,70 % αυτών δεν καπνίζει .

1.Καπνίζετε :

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΝΑΙ	16	50%
ΟΧΙ	16	50%
ΣΥΝΟΛΟ	32	100%

- Στο σύνολο των 32 μαθητών του σχολείου , που ρωτήθηκαν βρέθηκε ότι το 50% αυτών είναι καπνιστές , ενώ το 50% δήλωσε πως δεν είναι καπνιστές.

Αν ναι, πόσα τσιγάρα την ημέρα:

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
0-10	7	43,75%
10-20	5	31,25%
20-30	4	25%
30-40	0	0%
40-50	0	0%
50-60	0	0%

- Από τους 16 συνολικά μαθητές του σχολείου , το 43,75% αυτών απάντησε πως καπνίζει 0-10 τσιγάρα την ημέρα, το 31,25% από αυτούς δήλωσε πως καπνίζει 10-20 τσιγάρα την ημέρα, το 25% αυτών απάντησε πως καπνίζει 20-30 τσιγάρα ημερησίως.

2. Εάν δεν είστε καπνιστής , έχετε ποτέ δοκιμάσει;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΔΟΚΙΜΑΣΕΙ	11	68,75%
ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΔΟΚΙΜΑΣΕΙ	5	31,25%
ΣΥΝΟΛΟ	16	100%

- Στο σύνολο των 16 μαθητών που δεν καπνίζουν , η πλειοψηφία (68,75%) αυτών απάντησε πως έχει δοκιμάσει , ενώ το 31,25% απάντησε πως δεν έχει δοκιμάσει.

3. Εάν δεν είστε συστηματικός καπνιστής :

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΧΕΤΕ ΔΟΚΙΜΑΣΕΙ ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ	3	37,5%
ΚΑΠΝΙΖΑΤΕ ΓΙΑ ΛΙΓΟ ΚΑΙ ΤΟ ΣΤΑΜΑΤΗΣΑΤΕ ΟΡΙΣΤΙΚΑ	1	12,5%
ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ ΜΟΝΟ ΣΤΗΝ ΠΑΡΕΑ	4	50%

- Από το σύνολο των 8 μαθητών , που απάντησαν στην ερώτηση το 37,5% απάντησε πως έχει δοκιμάσει κάποιες φορές , το 12,5% δήλωσε πως κάπνιζε για λίγο και μετά σταμάτησε , ενώ το 50 % απάντησε πως καπνίζει μόνο στην παρέα .

4. Όταν καπνίζετε εισπνέετε τον καπνό;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΣΠΑΝΙΑ	1	6,25%
ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	0	0%
ΠΑΝΤΑ	13	81,25%
ΠΟΤΕ	2	12,5%
ΣΥΝΟΛΟ	16	100%

- Επί του συνόλου των 16 καπνιστών , μόλις το 6,25 % απάντησε πως εισπνέει σπάνια τον καπνό , κανένας δεν απάντησε πως τον εισπνέει μερικές φορές , το μεγαλύτερο ποσοστό (81,25%) δήλωσε ότι εισπνέει πάντα τον καπνό , ενώ ένα ποσοστό 12,5 % απάντησε ότι δεν εισπνέει τον καπνό ποτέ.

5.Πόσο χρονών ήσασταν όταν αρχίσατε το κάπνισμα ;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
<11	4	25%
11-15	12	75%
16-20	0	0%

- Στους 16 καπνιστές που ρωτήθηκαν , το 25% απάντησε πως άρχισε το κάπνισμα σε ηλικία κάτω από 11 ετών , ενώ η πλειοψηφία (75%) δήλωσε ότι ξεκίνησε να καπνίζει μεταξύ 11-15 ετών.

6. Πως νιώσατε την πρώτη φορά που καπνίσατε;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΈΝΙΩΣΑ ΟΤΙ ΕΙΜΑΙ ΣΠΟΥΔΑΙΟΣ	2	12,5%
ΕΝΙΩΣΑ ΑΗΔΙΑ, ΔΕΝ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕ ΚΑΘΟΛΟΥ	3	18,75%
ΕΝΙΩΣΑ ΔΥΣΦΟΡΙΑ , ΑΛΛΑ ΤΟ ΣΥΝΗΘΙΣΑ	11	68,75%

- Στο σύνολο των 16 καπνιστών που απάντησαν , το 12,5 % αυτών δήλωσε πως ένωσε σπουδαίος , το 18,75 % αυτών απάντησε πως ένωσε αηδία , ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό (67,75%) είπε ότι αισθάνθηκε δυσφορία στην αρχή , αλλά μετά το συνήθισε και άρχισε να του αρέσει.

7. Γιατί αρχίσατε το κάπνισμα ;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΑΠΟ ΠΕΡΙΕΡΓΕΙΑ	7	43,75%
ΑΠΟ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ	3	18,75%
ΕΠΕΙΔΗ ΟΛΟΙ ΣΤΗΝ ΠΑΡΕΑ ΚΑΠΝΙΖΑΝ	1	6,25%
ΤΥΧΑΙΑ	5	31,25%

- Επί του συνόλου των 16 καπνιστών ένα μεγάλο ποσοστό (43,75%) απάντησε πως άρχισε το κάπνισμα από περιέργεια , το 18,75 % αυτών δήλωσε πως άρχισε να καπνίζει από αντίδραση σε όσους του έλεγαν να μην καπνίζει , το 6,25% απάντησε πως άρχισε το κάπνισμα επειδή όλοι στη παρέα καπνίζουν, ενώ ένα ποσοστό 31,25 % δήλωσε πως άρχισε το κάπνισμα τυχαία .

8. Πως πήρατε το πρώτο σας τσιγάρο ;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΤΟ ΖΗΤΗΣΑΤΕ ΑΠΟ ΦΙΛΟΥΣ Ή ΣΥΓΓΕΝΕΙΣ	4	25%
ΜΟΥ ΤΟ ΠΡΟΣΦΕΡΑΝ ΦΙΛΟΙ Ή ΣΥΓΓΕΝΕΙΣ	6	37,5%
ΤΟ ΠΗΡΑ ΚΡΥΦΑ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΜΟΥ	6	37,5%
ΜΟΥ ΤΟ ΕΔΩΣΑΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΜΟΥ	0	0%
ΤΟ ΑΓΟΡΑΣΑ ΜΟΝΟΣ ΜΟΥ	0	0%
ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ	0	0%

- Στο σύνολο των 16 καπνιστών το , το 25% απάντησε ότι το πρώτο τσιγάρο το ζήτησε από φίλους ή συγγενείς, το 37,5% δήλωσε πως του το πρόσφεραν φίλοι ή συγγενείς, το ίδιο ποσοστό (37,5%) είπε πως το πήρε κρυφά από το πακέτο των γονιών του, ενώ κανένας δεν απάντησε πως του το έδωσαν οι γονείς ή το αγόρασε μόνος του.

9. Ποιοι καπνίζουν στην οικογένεια;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΜΗΤΕΡΑ	1	0	6,25 %	0 %
ΠΑΤΕΡΑΣ	3	3	18,75%	18,75%
ΟΙ ΔΥΟ ΓΟΝΕΙΣ	4	2	25%	12,5%
ΤΑ ΑΔΕΡΦΙΑ	1	1	6,25%	6,25%
ΌΛΟΙ	2	0	12,5%	0%
ΚΑΝΕΙΣ	1	10	6,25%	62,5%
ΜΗΤΕΡΑ – ΑΔΕΡΦΙΑ	0	0	0%	0%
ΠΑΤΕΡΑΣ – ΑΔΕΡΦΙΑ	4	0	25%	0%

- Από τους 16 συνολικά μαθητές , το 6,25 % απάντησε πως στην οικογένεια καπνίζει μόνο η μητέρα , το 18,75 % είπε ότι στην οικογένεια καπνίζει μόνο ο πατέρας , το 25% δήλωσε ότι καπνίζουν και οι δύο γονείς, το 6,25 % δήλωσε πως καπνίζουν μόνο τ' αδέρφια , το 12,5% απάντησε ότι καπνίζουν όλοι στη οικογένεια, ενώ το 6,25 % απάντησε πως δεν καπνίζει κανείς, κανένας δεν δήλωσε ότι καπνίζουν η μητέρα και τ'αδέρφια και το 25% απάντησε ότι στην οικογένεια καπνίζουν ο πατέρας και τ'αδέρφια . Αντίστοιχα στο σύνολο των 16 μη καπνιστών , το 18,75 % απάντησε πως στην οικογένεια καπνίζει μόνο ο πατέρας , το 12,5% δήλωσε ότι καπνίζουν και οι δύο γονείς, , το 6,25% είπε πως καπνίζουν μόνο τ'αδέρφια, ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό (62,5%) απάντησε πως δεν καπνίζει κανένας στην οικογένεια. Κανένας δεν δήλωσε ότι καπνίζει μόνο η μητέρα, ή ότι καπνίζουν όλοι ή η μητέρα και τ'αδέρφια , ή ο πατέρας και τ'αδέρφια. Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός , ότι η πλειοψηφία, (62,5%) των μη καπνιστών απάντησε πως δεν καπνίζει κανένας στην οικογένεια , ενώ μόλις το 6,25 % των καπνιστών απάντησε το ίδιο.

10. Οι γονείς σας γνωρίζουν ότι καπνίζετε;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΝΑΙ	2	12,5%
ΟΧΙ	14	87,5%

- Στο σύνολο των 16 καπνιστών μόλις το 12,5 % αυτών απάντησε πως οι γονείς γνωρίζουν πως αυτοί καπνίζουν , ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό (87,5%) δήλωσε πως δεν το γνωρίζουν.

11. Εφόσον το γνωρίζουν πως αντέδρασαν :

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΦΩΝΑΖΑΝ	2	100%
ΕΞΗΓΗΣΑΝ ΤΙΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ	0	0%
ΔΕΝ ΕΙΧΑΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑ	0	0%
ΑΔΙΑΦΟΡΗΣΑΝ	0	0%

- Το 100% του συνόλου των 2 καπνιστών , που απάντησαν πως οι γονείς τους γνώριζαν ότι αυτοί καπνίζουν , δήλωσαν πως τους φώναζαν.

12. Πόσα χρήματα σας δίνουν οι γονείς σας την εβδομάδα:

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
<3 €	1	4	6,25%	25%
3-6 €	4	6	25%	37,5%
6-12€	8	5	50%	31,25%
>15€	3	1	18,75%	6,25%

- Στο σύνολο των 16 καπνιστών, μόλις το 6,25% δήλωσε πως παίρνει κάτω από 3€ την εβδομάδα , το 25% απάντησε πως παίρνει 3-6€ την εβδομάδα , το 50% δήλωσε πως λαμβάνει 6-12 € την εβδομάδα, ενώ το 18,75% απάντησε ότι παίρνει πάνω από 15 € την εβδομάδα . Αντίστοιχα στο σύνολο των 16 μη καπνιστών που απάντησαν , το 25% αυτών απάντησε πως παίρνει κάτω από 3€ την εβδομάδα από τους γονείς , το 37,5% δήλωσε πως λαμβάνει 3-6€ την εβδομάδα , το 31,25% απάντησε ότι παίρνει 6-12€ την εβδομάδα, ενώ το 6,25% από αυτούς δήλωσε ότι λαμβάνει πάνω από 15€ την εβδομάδα.

13. Ο/η καλύτερος/η σου φίλος/η καπνίζει;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	9	4	56,25%	25%
ΌΧΙ	7	12	43,75%	75%

- Επί του συνόλου των 16 καπνιστών που απάντησαν , το 56,25 % αυτών απάντησε πως ο/η καλύτερος/η φίλος/η του καπνίζει , ενώ το 43,75% δήλωσε πως δεν καπνίζει . στους συνολικά 16 μη καπνιστές , το 25% αυτών απάντησε πως ο/η καλύτερο/η φίλος/η του καπνίζει , ενώ η πλειοψηφία 75^α απάντησε ότι δεν καπνίζει .

14. Πώς αντέδρασε ο/η φίλος/η σου όταν έμαθε ότι αρχίσατε το κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΙΠΕ ΠΩΣ ΚΑΝΕΙ ΚΑΚΟ	9	56,25%
ΧΑΡΗΚΕ	4	25%
ΑΔΙΑΦΟΡΗΣΕ	3	18,75%

- Στο σύνολο των 16 καπνιστών , η πλειοψηφία 56,25% δήλωσε πως ο/η φίλος/η του είπε πως το κάπνισμα κάνει κακό και καλά θα κάνει να το σταματήσει , το 25% απάντησε πως ο/η φίλος/η του χάρηκε , ενώ το 18,75 % δήλωσε πως ο/η φίλος /η του αδιαφόρησε.

15. Σε ποιους γώρους καπνίζετε συνήθως ;

Α) ΣΠΙΤΙ:

ΣΠΙΤΙ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1 ^η	2	13,33%
2 ^η	7	46,66%
3 ^η	2	13,33%
4 ^η	4	26,66%

- Στους 15 συνολικά καπνιστές που απάντησαν το σπίτι σαν χώρο καπνίσματος, το 13,33% το επέλεξε σαν πρώτη επιλογή , το 46,66% το δήλωσε σαν δεύτερη επιλογή, το 13,33% το επέλεξαν τρίτη επιλογή ενώ το 26,66% το δήλωσε σαν τέταρτη επιλογή.

B) ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ :

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1 ^η	4	25%
2 ^η	5	31,25%
3 ^η	7	43,75%
4 ^η	0	0%

- Από το σύνολο των 16 ατόμων που απάντησαν ότι καπνίζουν συνήθως στο διάλειμμα του σχολείου, το 25% το έθεσε σαν πρώτη επιλογή , το 31,25% το επέλεξε σαν δεύτερη επιλογή , το 43,75% το δήλωσε σαν τρίτη επιλογή , ενώ κανένας δεν έθεσε το διάλειμμα σαν τέταρτη επιλογή.

Γ) ΣΠΙΤΙ ΦΙΛΩΝ :

ΣΠΙΤΙ ΦΙΛΩΝ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1 ^η	2	14,28%
2 ^η	2	14,28%
3 ^η	3	21,42%
4 ^η	7	50%

- Επί του συνόλου των 14 ατόμων που δήλωσαν το σπίτι φίλων σαν χώρο που καπνίζουν περισσότερο , το 14,28% το επέλεξε σαν πρώτη επιλογή, το ίδιο ποσοστό 14,28% το δήλωσε σαν δεύτερη επιλογή, το 21,42% το έθεσε σαν τρίτη επιλογή , ενώ η πλειοψηφία 50% το δήλωσε σαν τέταρτη επιλογή.

Δ) ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ :

ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1 ^η	8	50%
2 ^η	2	2,5%
3 ^η	4	25%
4 ^η	2	12,5%

➤ Από

τους 16

καπνιστές που απάντησαν τη διασκέδαση σαν χώρο που καπνίζουν συνήθως , η πλειοψηφία 50% τη δήλωσε σαν πρώτη επιλογή, το 12,5% την επέλεξε σαν δεύτερη επιλογή, το 25% τη δήλωσε σαν τρίτη επιλογή, ενώ το 12,5% την επέλεξε σαν τέταρτη επιλογή.

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ	15	93,75%
ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	16	100%
ΣΠΙΤΙ ΦΙΛΩΝ	14	87,5%
ΣΠΙΤΙ	16	100%

- Στο σύνολο των 16 καπνιστών που απάντησαν , το 93,75 % αυτών απάντησε ότι το σπίτι είναι συνηθέστερος χώρος για να καπνίσει , το 100% δήλωσε πως καπνίζει συνήθως την ώρα του διαλείμματος το 87,5 % δήλωσε ότι το σπίτι φίλων είναι ο χώρος που καπνίζει συνήθως, ενώ το 100% απάντησε ότι ο χώρος διασκέδασης είναι ο συνηθέστερος χώρος που καπνίζει.

16. Πότε νιώθετε την ανάγκη να καπνίσετε περισσότερο κατά σειρά προτίμησης)

⋮

A) ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1 ^η	4	25%
2 ^η	5	31,25%
3 ^η	3	18,75%
4 ^η	4	25%

- Από τους 16 συνολικά καπνιστές που απάντησαν ότι καπνίζουν περισσότερο όταν θέλουν αν συγκεντρωθούν, το 25% την επέλεξε σαν πρώτη επιλογή, το 31,25% τη δήλωσε σαν δεύτερη επιλογή, το 18,75% την επέλεξε σαν τρίτη επιλογή, ενώ το 25% τη δήλωσε σαν τέταρτη επιλογή.

B) ΜΟΝΑΞΙΑ

ΜΟΝΑΞΙΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1 ^η	1	6,66%
2 ^η	5	33,33%
3 ^η	5	33,33%
4 ^η	4	26,66%

- Στο σύνολο των 15 ατόμων που δήλωσαν πως καπνίζουν περισσότερο όταν νιώθουν μοναξιά, το 6,66% την επέλεξε σαν πρώτη επιλογή, το 33,33% την δήλωσε σαν δεύτερη επιλογή, το ίδιο ποσοστό 33,33% τη δήλωσε σαν τρίτη επιλογή, ενώ το 26,66% την επέλεξε σαν τέταρτη επιλογή.

Γ) ΝΕΥΡΑ

ΝΕΥΡΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1 ^η	2	14,28%
2 ^η	3	21,42%
3 ^η	5	35,71%
4 ^η	4	28,57%

- Επί του συνόλου των 14 καπνιστών που νιώθουν την ανάγκη να καπνίσουν περισσότερο όταν είναι νευριασμένοι, το 14,28% το επέλεξε σαν πρώτη επιλογή, το 21,42% το δήλωσε σαν δεύτερη επιλογή, το 35,71% το επέλεξε σαν τρίτη επιλογή, ενώ το 28,57% το δήλωσε σαν τέταρτη επιλογή.

Δ) ΚΑΦΕΣ - ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΗ

ΚΑΦΕΣ-ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1 ^η	9	60%
2 ^η	3	20%
3 ^η	2	13,33%
4 ^η	1	6,66%

- Στο σύνολο των 15 ατόμων που επέλεξαν τη λήψη καφέ , το μεγαλύτερο ποσοστό 60% το δήλωσε σαν πρώτη επιλογή, το 20% το επέλεξε σαν δεύτερη επιλογή, το 13,33% το δήλωσε σαν τρίτη επιλογή, ενώ το 6,66% το επέλεξε σαν τέταρτη επιλογή.

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ	16	100%
ΜΟΝΑΞΙΑ	15	93,75%
ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑ – ΚΑΦΕΣ	14	87,5%
ΝΕΥΡΑ	15	93,75%

- Από τους 16 καπνιστές που απάντησαν το 100% επέλεξε την ανάγκη να καπνίζει περισσότερο όταν θέλει να συγκεντρωθεί , το 93,75% επέλεξε την ανάγκη να καπνίσει περισσότερο όταν νιώθει μοναξιά, το 87,5% επέλεξε την ανάγκη να καπνίσει περισσότερο όταν είναι νευριασμένος , ενώ το 93,75% επέλεξε την ανάγκη να καπνίσει περισσότερο όταν πίνει καφέ ή οινοπνευματώδη..

17. Τι νομίζετε ότι προσφέρει το κάπνισμα :

A. ΕΚΤΟΝΩΣΗ

ΕΚΤΟΝΩΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
1 ^η	8	3	53,33%	100%
2 ^η	4	0	26,66%	0%
3 ^η	3	0	20%	0%

- Στο σύνολο των 15 καπνιστών που απάντησαν την εκτόνωση, το 53,33% την επέλεξε σαν πρώτη επιλογή, το 26,66% την δήλωσε σαν δεύτερη επιλογή, το 20% την επέλεξε σαν τρίτη επιλογή. Αντίστοιχα στο σύνολο των 3 μη καπνιστών που επέλεξαν την εκτόνωση, το 100% την επέλεξε σαν πρώτη επιλογή.

Β. ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
1 ^η	7	5	46,66%	100%
2 ^η	6	0	40%	0%
3 ^η	2	0	13,33%	0%

- Επί του συνόλου των 15 καπνιστών που απάντησαν την ευχαρίστηση, το 46,66% την επέλεξε σαν πρώτη επιλογή, το 40% τη δήλωσε σαν δεύτερη επιλογή, ενώ το 13,33% την επέλεξε σαν τρίτη επιλογή. Το 100% του συνόλου των 5 μη καπνιστών που απάντησαν πως το κάπνισμα προσφέρει ευχαρίστηση, το έθεσε σαν πρώτη επιλογή.

Γ. ΚΥΡΟΣ

ΚΥΡΟΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	Καπνιστές	Μη-Καπνιστές	Καπνιστές	Μη-Καπνιστές
1 ^η	1	2	11,11%	100%
2 ^η	4	0	44,44%	0
3 ^η	4	0	44,44%	0

- Στο σύνολο των 9 καπνιστών που απάντησαν το κύρος, το 11,11% το απάντησε σαν πρώτη επιλογή, το 44,44% το επέλεξε σαν δεύτερη επιλογή, ενώ το ίδιο ποσοστό 44,44% το δήλωσε σαν τρίτη επιλογή. Αντίστοιχα στο σύνολο των 2 μη καπνιστών που επέλεξαν το κύρος, όλοι 100% το επέλεξαν σαν πρώτη επιλογή.

Δ. ΤΙΠΟΤΑ

ΤΙΠΟΤΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
1 ^η	0	6	0	100%

- Από το σύνολο των καπνιστών κανένας δεν απάντησε πως το κάπνισμα δεν προσφέρει τίποτα. Στο σύνολο των 6 μη καπνιστών που απάντησαν πως το κάπνισμα δεν προσφέρει τίποτα, το 100% αυτών το επέλεξε σαν πρώτη επιλογή.

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΕΚΤΟΝΩΣΗ	15	3	93,75%	18,75%
ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ	15	5	73,75%	31,25%
ΚΥΡΟΣ	9	2	56,25%	12,5%
ΤΙΠΟΤΑ	0	6	0%	37,5%

- Επί του συνόλου των 16 καπνιστών, το 93,75% απάντησε πως το κάπνισμα προσφέρει εκτόνωση, το 73,75% δήλωσε ότι το κάπνισμα προσφέρει ευχαρίστηση, το 56,25% απάντησε πως το κάπνισμα προσφέρει κύρος, ενώ κανένας από τους καπνιστές δεν δήλωσε πως το κάπνισμα δεν προσφέρει τίποτα. Συνολικά από τους 16 μη καπνιστές το 18,75% απάντησε πως το κάπνισμα προσφέρει εκτόνωση, το 31,25% δήλωσε πως το κάπνισμα προσφέρει ευχαρίστηση, το 12,5% απάντησε 'ότι το κάπνισμα προσφέρει κύρος, ενώ το 37,5% απάντησε ότι το κάπνισμα δεν προσφέρει τίποτα. Αξιοσημείωτο είναι ότι κανένα από τους καπνιστές δεν απάντησε ότι το κάπνισμα δε προσφέρει τίποτα, ενώ το 37,5% των μη καπνιστών απάντησε πως το κάπνισμα δεν προσφέρει τίποτα.

18. Γνωρίζετε ότι το κάπνισμα ευθύνεται για πολλές σοβαρές παθήσεις;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	13	14	81,25%	87,5%
ΟΧΙ	3	2	18,75%	12,5%

- Στο σύνολο των 16 καπνιστών , η πλειοψηφία 81,25% απάντησε ότι γνωρίζει ότι το κάπνισμα ευθύνεται για πολλές σοβαρές παθήσεις , ενώ το 18,75% δήλωσε πως δεν το γνωρίζει. Αντίστοιχα στο σύνολο των 16 μη καπνιστών , το μεγαλύτερο ποσοστό 87,5% απάντησε πως γνωρίζει ότι το κάπνισμα ευθύνεται για πολλές σοβαρές παθήσεις, ενώ το 12,5% δήλωσε ότι δεν το γνωρίζει.

Αν ναι, ποιες είναι αυτές;

ΠΑΘΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΚΑΡΚΙΝΟΣ	7	8	43,75%	50%
ΚΑΡΔΙΑ	5	7	31,25%	43,75%
ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ	2	1	12,5%	6,25%
ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΩ	2	0	12,5%	0%
ΟΛΕΣ	5	7	31,25%	43,75%

- Από τους 16 συνολικά καπνιστές μ ένα μεγάλο ποσοστό 43,75% δήλωσε ότι το κάπνισμα ευθύνεται για διάφορες μορφές καρκίνου , το 31,25% απάντησε ότι ευθύνεται για διάφορες καρδιαγγειακές παθήσεις, το 12,5% είπε ότι το κάπνισμα προκαλεί παθήσεις του αναπνευστικού. Ένα ποσοστό 12,5% παρ'όλο που απάντησε πως γνωρίζει ότι το κάπνισμα ευθύνεται για σοβαρές παθήσεις, ωστόσο δεν γνωρίζει ποιες, ενώ το 31,25% δήλωσε ότι το κάπνισμα προκαλεί όλες τις παραπάνω παθήσεις. Πρέπει να σημειωθεί ότι τρεις από τους καπνιστές , οι οποίοι απάντησαν ότι δεν γνωρίζουν πως το κάπνισμα ευθύνεται για σοβαρές παθήσεις, όταν ερωτήθηκαν για συγκεκριμένες παθήσεις, δύο από αυτούς απάντησαν πως προκαλεί διάφορες μορφές καρκίνου, και ο ένα δήλωσε πως προκαλεί, καρδιαγγειακές παθήσεις. Από το σύνολο των 16 μη καπνιστών , ένα ποσοστό 50% δήλωσε ότι το κάπνισμα προκαλεί διάφορες μορφές καρκίνου, το 43,57% απάντησε πως προκαλεί καρδιαγγειακές παθήσεις, ενώ το 6,25% αυτών δήλωσε πως το κάπνισμα ευθύνεται για διάφορες παθήσεις του αναπνευστικού. Ένα ποσοστό 43,75% των μη καπνιστών δήλωσε ότι το κάπνισμα ευθύνεται για όλες τις παραπάνω παθήσεις. Πρέπει να σημειωθεί ότι δύο από τους μη καπνιστές οι οποίοι απάντησαν ότι το κάπνισμα δεν ευθύνεται για σοβαρές παθήσεις , όταν ερωτήθηκαν για συγκεκριμένες παθήσεις, απάντησαν πως προκαλεί διάφορες μορφές καρκίνου.

19. Θα θέλατε να σταματήσετε το κάπνισμα ;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΝΑΙ	11	68,75%
ΟΧΙ	5	31,25%

- Από τους 16 συνολικά μαθητές το μεγαλύτερο ποσοστό 68,75% δήλωσε ότι θα ήθελε να σταματήσει το κάπνισμα , ενώ το 31,25% απάντησε πως δεν θα επιθυμούσε να κόψει το κάπνισμα .

20. Έχετε προσπαθήσει αν το σταματήσετε;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΝΑΙ	6	37,5%
ΟΧΙ	10	62,5%

- Στο σύνολο των 16 καπνιστών, το 37,5% απάντησε πως έχει προσπαθήσει να σταματήσει το κάπνισμα , ενώ η πλειοψηφία 62,5% δήλωσε πως δεν έχει προσπαθήσει να το σταματήσει.

Αν ναι , για πόσο καιρό;

ΗΜΕΡΕΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
0-30	6	100%
30-60	0	0%
60-90	0	0%
90-120	0	0%
>120	0	0%

- Επί του συνόλου των 6 καπνιστών που έχουν προσπαθήσει να σταματήσουν το κάπνισμα ,όλοι (100%) το σταμάτησαν για 0-30 ημέρες.

21. Μετά από τι διακόψατε το κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΠΙΕΣΗ	2	33,33%
ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΥΓΕΙΑ	0	0%
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ	4	66,66%
ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΦΙΛΩΝ	0	0%
ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΠΟΦΑΣΗ	0	0%

- Από τους 6 συνολικά καπνιστές που έχουν προσπαθήσει να σταματήσουν το κάπνισμα, το 33,33% το σταμάτησε μετά από πίεση των γονέων, ενώ το 66,66% το σταμάτησε μετά από οικονομικό πρόβλημα.

22. Σταματώντας το κάπνισμα τι νιώσατε;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΝΕΥΡΙΚΟΤΗΤΑ	2	33,33%
ΥΠΝΗΛΙΑ	0	0%
ΠΟΛΥΦΑΓΙΑ	0	0%
ΤΙΠΟΤΑ	4	66,66%

- Στο σύνολο των 6 καπνιστών που έχουν προσπαθήσει να σταματήσουν το κάπνισμα, το 33,33% απάντησε πως ένωσε νευρική κατάσταση, ενώ η πλειοψηφία, 66,66% δήλωσε πως δεν ένωσε τίποτα.

23. Πιστεύετε ότι είναι δύσκολο να σταματήσει κάποιος το κάπνισμα ;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	16	9	100%	56,25%
ΟΧΙ	0	7	0%	43,75%

- Το 100% των 16 καπνιστών, συνολικά απάντησε πως το θεωρεί δύσκολο να σταματήσει κάποιος το κάπνισμα. Στο σύνολο των 16 μη καπνιστών το

56,25% απάντησε πως το θεωρεί δύσκολο , ενώ το 43,75% δήλωσε πως το θεωρεί εύκολο.

24. Ποιος θεωρείτε πως είναι ο καλύτερος τρόπος να σταματήσει κάποιος το κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΑΠΟΤΟΜΑ	6	18,75%
ΣΤΑΔΙΑΚΑ	26	81,25%

- Από το σύνολο των 32 μαθητών που ρωτήθηκαν , το 18,75% απάντησε πως ο καλύτερος τρόπος για να σταματήσει κάποιος το κάπνισμα , είναι να το σταματήσει απότομα , ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό 81,25% δήλωσε πως ο καλύτερος τρόπος είναι να το σταματήσει σταδιακά.

25 . Γνωρίζετε τι είναι το παθητικό κάπνισμα ;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	12	15	75%	93,75%
ΟΧΙ	4	1	25%	6,25%

- Συνολικά από τους 16 καπνιστές , η πλειοψηφία 75% απάντησε πως γνωρίζει τι είναι το παθητικό κάπνισμα , ενώ το 25% απάντησε ότι δεν το γνωρίζει. Στο σύνολο των 16 μη καπνιστών , το μεγαλύτερο ποσοστό 93,75% απάντησε ότι γνωρίζει τι είναι το παθητικό κάπνισμα , ενώ μόλις το 6,25% δήλωσε ότι δεν το γνωρίζει.

26. Πιστεύετε πως το παθητικό κάπνισμα είναι βλαβερό για την υγεία των μη καπνιστών ;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	13	16%	81,25%	100%
ΟΧΙ	3	0%	18,75%	0%

- Επί του συνόλου των 16 καπνιστών , η πλειοψηφία 81,25% δήλωσε πως το παθητικό κάπνισμα είναι βλαβερό για την υγεία των μη καπνιστών , ενώ το 18,75% απάντησε πως δεν είναι βλαβερό. Στο σύνολο των 16 μη καπνιστών , το 100% αυτών απάντησε πως το παθητικό κάπνισμα είναι βλαβερό για τους μη καπνιστές.

27. Πιστεύετε πως κάποιος που δεν καπνίζει έχει το δικαίωμα να απαιτήσει από τους γύρω του καπνιστές να σβήσουν τα τσιγάρα τους;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	8	6	50%	37,5%
ΟΧΙ	8	10	50%	62,5%

- Από τους 16 συνολικά καπνιστές , το 50% απάντησε πως οι μη καπνιστές έχουν το δικαίωμα να απαιτήσουν από τους καπνιστές να σβήσουν τα τσιγάρα τους , ενώ το άλλο 50% απάντησε πως δεν έχουν τέτοιο δικαίωμα. Αντίστοιχα στο σύνολο των 16 μη καπνιστών , το 37,5% απάντησε πως οι μη καπνιστές έχουν αυτό το δικαίωμα , ενώ το 62,5% δήλωσε ότι δεν έχουν τέτοιο δικαίωμα. Αξιοσημείωτο είναι ότι , οι μισοί από τους καπνιστές το 50% πιστεύουν σε αυτό το δικαίωμα , ενώ από τους μη καπνιστές λιγότεροι από τους μισούς υποστηρίζουν κάτι τέτοιο.

28.Εφόσον δεν καπνίζετε πως αντιδράτε σε μία παρέα καπνιστών;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΤΟΥΣ ΛΕΤΕ ΝΑ ΣΒΗΣΟΥΝ ΤΑ ΤΣΙΓΑΡΑ ΤΟΥΣ	6	37,5%
ΥΠΟΜΕΝΕΤΕ ΤΟΝ ΚΑΠΝΟ ΤΟΥΣ	9	56,25%

ΦΕΥΓΕΤΕ	1	6,25%
---------	---	-------

- Στο σύνολο των 16 μη καπνιστών , το 37,5% απάντησε πως λέει στους καπνιστές να σβήσου τα τσιγάρα τους , οι πλειοψηφία 56,25% δήλωσε πως υπομένει τον καπνό τους, ενώ μόλις το 6,25% απάντησε ότι φεύγει.

29. Είστε καπνιστής και σας ζητάνε στην παρέα να μην καπνίσετε. Πώς αντιδράτε;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΣΒΗΝΕΤΕ ΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ	5	31,25%
ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΕ ΤΣΙΓΑΡΟ	2	12,5%
ΦΕΥΓΕΤΕ	6	37,5%
ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ	3	18,75%

- Επί του συνόλου των 16 καπνιστών , το 31,25% απάντησε ότι σβήνει το τσιγάρο , το 12,5% δήλωσε ότι προσφέρει στους άλλους τσιγάρο, το 37,5% απάντησε ότι φεύγει, ενώ το 18,75% δήλωσε ότι συνεχίζει να καπνίζει.

ΕΝΙΑΙΟ ΛΥΚΕΙΟ ΓΑΖΙΟΥ

Κάπνισμα κατά φύλο

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ
ΝΑΙ	8	10	32%	50%
ΌΧΙ	17	10	68%	50%
ΣΥΝΟΛΟ	25	20	100%	100%

- Στο σύνολο των 25 αγοριών μαθητών του σχολείου , βρέθηκε ότι το 32% αυτών καπνίζει , ενώ το 68% δεν καπνίζει. Στο σύνολο των 20 κοριτσιών μαθητών του σχολείου που ερωτήθηκαν , το 50% αυτών δήλωσε ότι καπνίζει , ενώ το ίδιο ποσοστό (50%) δήλωσε ότι δεν καπνίζει.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

33. Α) Καπνίζετε :

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	18	40%
ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	27	60%
ΣΥΝΟΛΟ	45	100%

- Στο σύνολο των 45 μαθητών που ερωτήθηκαν , βρέθηκε ότι το 40% αυτών είναι καπνιστές , ενώ το 60% αυτών δεν είναι καπνιστές.

Β) Αν ναι πόσα τσιγάρα την ημέρα :

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
0-10	9	50%
10-20	8	44,44%
20-30	1	5,55%
30-40	0	0%
40-50	0	0%
50-60	0	0%

- Στο σύνολο των 18 μαθητών που δήλωσαν ότι καπνίζουν , το 50% καπνίζει 0-10 τσιγάρα την ημέρα , το 44,44% καπνίζει 10-20 τσιγάρα ημερησίως , ενώ ένα πολύ μικρότερο ποσοστό 5,55% καπνίζει 20-30 τσιγάρα ημερησίως.

34. Εάν δεν είστε καπνιστής έχετε ποτέ δοκιμάσει;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΔΟΚΙΜΑΣΕΙ	7	25,92%
ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΔΟΚΙΜΑΣΕΙ	20	74,07%
ΣΥΝΟΛΟ	27	99,99%

- Στο σύνολο των 27 μαθητών που είναι μη καπνιστές , το 25,92% , δήλωσε ότι έχει δοκιμάσει να καπνίσει , ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό ,74,07% δήλωσε ότι δεν έχει δοκιμάσει.

35. Εάν δεν είστε συστηματικός καπνιστής;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΧΕΤΕ ΔΟΚΙΜΑΣΕΙ ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ	3	20%
ΚΑΠΝΙΖΑΤΕ ΓΙΑ ΛΙΓΟ ΚΑΙ ΣΤΑΜΑΤΗΣΑΤΕ ΟΡΙΣΤΙΚΑ	3	20%
ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ ΜΟΝΟ ΣΤΗΝ ΠΑΡΕΑ	9	60%

- Στο σύνολο των 15 ατόμων που είναι μη συστηματικοί καπνιστές , το 20% , αυτών έχει δοκιμάσει κάποιες φορές , το 20% κάπνιζε για λίγο και ύστερα διέκοψε , ενώ το 60% δήλωσε ότι καπνίζει μόνο στην παρέα.

36. Όταν καπνίζετε εισπνέετε τον καπνό;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΣΠΑΝΙΑ	2	11,11%
ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	2	11,11%
ΠΑΝΤΑ	13	72,22%
ΠΟΤΕ	1	5,55%

- Στο σύνολο των 18 μαθητών το 11,11% δήλωσε ότι σπάνια εισπνέει τον καπνό , όταν καπνίζει , ένα ίσο ποσοστό (11,11%) απάντησε πως εισπνέει τον καπνό μερικές φορές , η πλειοψηφία (72,22%) δήλωσε πως πάντα εισπνέει τον καπνό , ενώ ένα ποσοστό 5,55% δήλωσε ότι ποτέ δεν εισπνέει τον καπνό

37. Πόσο χρόνων ήσασταν όταν αργίσατε το κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΑΠΟ 11	0	0%
11-15 ΕΤΩΝ	6	33,33%
16-20 ΕΤΩΝ	12	66,66%

- Από τους 18 μαθητές καπνιστές συνολικά , κανένα άτομο δεν απάντησε πως άρχισε το κάπνισμα σε ηλικία κάτω των 11 ετών (0%) το 33,33% απάντησε πως άρχισε το κάπνισμα σε ηλικία μεταξύ 11-15 ετών , ενώ το 66,66% δήλωσε πως άρχισε το κάπνισμα μεταξύ 16 και 20 ετών.

38. Πως νιώσατε την πρώτη φορά που καπνίσατε;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΝΙΩΣΑ ΟΤΙ ΗΜΟΥΝ ΣΠΟΥΔΑΙΟΣ /Α	2	11,11%
ΕΝΙΩΣΑ ΑΗΔΙΑ ΔΕΝ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕ	5	27,77%
ΕΝΙΩΣΑ ΔΥΣΦΟΡΙΑ	11	61,11%

- Επί του συνόλου των 18 καπνιστών που απάντησαν , το 11,11% δήλωσε ότι ένωσε σπουδαίως την πρώτη φορά που κάπνισε , το 27,77% δήλωσε πως ένωσε αηδία και δεν του άρεσε καθόλου , ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό (61,11%) απάντησε πως ένωσε δυσφορία έπειτα όμως το συνήθισε και άρχισε να του αρέσει

39. Γιατί αργίσατε το κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΑΠΟ ΠΕΡΙΕΡΓΕΙΑ	6	33,33%
ΑΠΟ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΕ ΟΣΟΥΣ ΕΛΕΓΑΝ ΝΑ ΜΗΝ ΚΑΠΝΙΣΩ ΠΟΤΕ	0	0%
ΕΠΕΙΔΗ ΟΛΟΙ ΣΤΗΝ ΠΑΡΕΑ ΚΑΠΝΙΖΟΥΝ	5	27,77%
ΤΥΧΑΙΑ	7	38,88%

- Ένα ποσοστό 33,33% του συνόλου των 18 μαθητών καπνιστών , απάντησε ότι άρχισε το κάπνισμα από περιέργεια , κανένα άτομο δεν απάντησε ότι ξεκίνησε το κάπνισμα από αντίδραση σε όσους του έλεγαν να μην καπνίσει ποτέ , ποσοστό 27,77% δήλωσε ότι άρχισε να καπνίζει επειδή όλοι στην παρέα καπνίζουν ενώ το 38,88% δήλωσε ότι ξεκίνησε τυχαία να καπνίζει.

40. Πως πήρατε το πρώτο σας τσιγάρο;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΤΟ ΖΗΤΗΣΑ ΑΠΟ ΦΙΛΟΥΣ Ή ΣΥΓΓΕΝΕΙΣ ΜΟΥ ΤΟ ΠΡΟΣΦΕΡΑΝ ΦΙΛΟΙ Ή ΣΥΓΓΕΝΕΙΣ	6	33,33%
ΤΟ ΠΗΡΑ ΚΡΥΦΑ	5	27,77%
ΜΟΥ ΤΟ ΕΔΩΣΑΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΜΟΥ	0	0%
ΤΟ ΑΓΟΡΑΣΑ ΜΟΝΟΣ ΜΟΥ	2	11,11%

- Στο σύνολο των 18 καπνιστών , το 33,33% απάντησε ότι το ζήτησε από φίλους ή συγγενείς , το 27,77% απάντησε ότι πήρε το πρώτο του τσιγάρο κρυφά από το πακέτο των γονιών του , κανένα άτομο δεν απάντησε ότι το πρώτο του τσιγάρο του το πρόσφεραν οι γονείς του , ενώ ένα ποσοστό 11,11% απάντησε ότι το πρώτο του τσιγάρο το αγόρασε μόνο του.

41. Ποιοι καπνίζουν στην οικογένεια;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΜΗΤΕΡΑ	1	1	5,55%	3,70%
ΠΑΤΕΡΑΣ	3	2	16,66%	7,40%
ΔΥΟ ΓΟΝΕΙΣ	7	7	38,88%	25,92%
ΑΔΕΡΦΙΑ	1	2	5,55%	7,40%
ΟΛΟΙ	3	0	16,66%	0%
ΚΑΝΕΙΣ	1	13	5,55%	48,14%
ΜΗΤΕΡΑ- ΑΔΕΡΦΙΑ	0	2	0%	7,40%
ΠΑΤΕΡΑΣ- ΑΔΕΡΦΙΑ	2	0	11,11%	0%

- Από το σύνολο των 18 μαθητών καπνιστών , το 5,55% δήλωσε ότι καπνίζει η μητέρα , το 16,66% απάντησε πως στην οικογένεια καπνίζει ο πατέρας , ένα σημαντικό ποσοστό 38,88% δήλωσε ότι καπνίζουν και οι δυο γονείς στην οικογένεια. Ποσοστό 5,55% απάντησε πως στην οικογένεια καπνίζουν τα αδέρφια , το 16,66% απάντησε πως καπνίζουν όλοι στην οικογένεια , μόνο το 5,55% δήλωσε ότι δεν καπνίζει κανείς στην οικογένεια. Κανείς από τους καπνιστές δεν δήλωσε ότι στην οικογένεια καπνίζουν η μητέρα και τα αδέρφια , ενώ το 11,11% απάντησε πως καπνίζουν ο πατέρας και τα αδέρφια στην οικογένεια. Επί του συνόλου των 27 μαθητών μη καπνιστών , το 3,70% δήλωσε ότι στην οικογένεια καπνίζει η μητέρα , το 7,40% απάντησε ότι καπνίζει ο πατέρας , ένα σημαντικό ποσοστό 25,92% δήλωσε ότι στην οικογένεια καπνίζουν και οι δυο γονείς , το 7,40% απάντησε ότι καπνίζουν μόνο τα αδέρφια , ενώ κανείς δεν απάντησε ότι στην οικογένεια καπνίζουν όλοι. Η πλειοψηφία (48,14%) δήλωσε ότι δεν καπνίζει κανείς στην οικογένεια , ποσοστό 7,40% απάντησε ότι καπνίζουν η μητέρα και τα αδέρφια , ενώ κανείς μη καπνιστής δεν δήλωσε ότι καπνίζουν ο πατέρας και τα αδέρφια

στην οικογένεια. Είναι αξιοσημείωτο ότι από τους 18 μαθητές καπνιστές μόνο το 5,55% δήλωσε ότι δεν καπνίζει κανείς στην οικογένεια , ενώ από τους 27 μαθητές μη καπνιστές , η πλειοψηφία (48,14%) απάντησε ότι δεν καπνίζει κανείς στην οικογένεια .Τέλος από τους καπνιστές ένα 16,66% δήλωσε ότι καπνίζουν όλοι στην οικογένεια , ενώ στην ίδια ερώτηση από τους μη καπνιστές κανείς δεν απάντησε (0%) ότι όλοι στην οικογένεια καπνίζουν.

10.Οι γονείς σας γνωρίζουν ότι καπνίζετε;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΝΑΙ	4	22,22%
ΟΧΙ	14	77,77%

- Στο σύνολο των 18 μαθητών που καπνίζουν , μόνο το 22,22% αυτών απάντησαν ότι οι γονείς γνωρίζουν ότι αυτοί καπνίζουν , ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό 77,77% απάντησαν ότι οι γονείς τους δεν το γνωρίζουν.

11.Εφόσον το γνωρίζουν πως αντέδρασαν;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΦΩΝΑΖΑΝ	1	25%
ΕΞΗΓΗΣΑΝ ΤΙΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ	3	75%
ΔΕΝ ΕΙΧΑΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑ	0	0%
ΑΔΙΑΦΟΡΗΣΑΝ	0	0%

- Στο σύνολο των 4 μαθητών που απάντησαν , το 25% δήλωσε πως οι γονείς φώναζαν και είπαν να σταματήσει το κάπνισμα , ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό 75% δήλωσε ότι οι γονείς εξήγησαν τις βλαβερές συνέπειες του καπνού , τους συμβούλεψαν να το κόψουν και είπαν πως αν δεν τα καταφέρουν θα ήθελαν να το ξέρουν. Κανένα άτομο (0%) δεν απάντησε ότι οι γονείς το δέχτηκαν αμέσως χωρίς να έχουν πρόβλημα , ή ότι οι γονείς αδιαφόρησαν.

12. Πόσα χρήματα σας δίνουν οι γονείς σας την εβδομάδα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
--	---------	---------

	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
< 3 €	1	4	5,55%	14,81%
3€ - 6€	6	8	33,33%	29,62%
6€ - 12€	4	8	22,22%	29,62%
> 15€	7	7	38,88%	25,92%

- Επί του συνόλου των 18 καπνιστών , ποσοστό 5,55% δήλωσε ότι οι γονείς δίνουν λιγότερο από 3€ την εβδομάδα , το 33,33% απάντησε πως λαμβάνει 3-6€ την εβδομάδα , το 22,22% δήλωσε ότι δίνονται από τους γονείς 6-12€ εβδομαδιαίως , ενώ οι περισσότεροι (38,88%) δήλωσαν ότι λαμβάνουν πάνω από 15€ την εβδομάδα. Στο σύνολο των 27 μαθητών που δεν καπνίζουν , το 14,81% απάντησε ότι οι γονείς δίνουν κάτω από 3€ την εβδομάδα , το 29,62% δήλωσε ότι λαμβάνει από τους γονείς 3-6€ εβδομαδιαίως , το ίδιο ποσοστό (29,62%) δήλωσε ότι οι γονείς δίνουν 6-12€ την εβδομάδα , ενώ το 25,92% απάντησε πως οι γονείς δίνουν παραπάνω από 15€ την εβδομάδα.

13.Η καλύτερος / η σου φίλος-η καπνίζει;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	10	8	55,55%	29,62%
ΌΧΙ	8	19	44,44%	70,37%

- Στο σύνολο των 18 μαθητών καπνιστών , οι περισσότεροι (55,55%) απάντησαν ότι ο/ η καλύτερος / η φίλος / η τους καπνίζει , ενώ ένα σημαντικό ποσοστό (44,44%) απάντησε ότι ο /η καλύτερος / η φίλος /η δεν καπνίζει. Στο σύνολο των 27 μαθητών μη καπνιστών ένα ποσοστό 29,62% δήλωσε ότι ο /η καλύτερος /η φίλος /η καπνίζει , ενώ η πλειοψηφία με ποσοστό 70,37% απάντησε πως ο /η καλύτερος /η φίλος /η του ,δεν καπνίζει.

14.Πως αντέδρασε ο φίλος-η όταν έμαθε ότι εσείς αρχίσατε το κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΙΠΕ ΠΩΣ ΚΑΝΕΙ ΚΑΚΟ	11	61,11%
ΧΑΡΗΚΕ	1	5,55%

ΑΔΙΑΦΟΡΗΣΕ	6	33,33%
------------	---	--------

- Η πλειοψηφία του συνόλου των 18 καπνιστών (61,11%) απάντησε πως ο/ η φίλος/ η του είτε πως το κάπνισμα κάνει κακό και καλό θα ήταν να το σταματήσει , το μικρότερο ποσοστό 5,55% απάντησε πως ο/ η φίλος/ η χάρηκε γιατί ήταν από τους λίγους στην παρέα που δεν είχε αρχίσει το κάπνισμα , ενώ ένα ποσοστό 33,33% δήλωσε ότι ο/ η φίλος/ η αδιαφόρησε και είτε να κάνει ό,τι θέλει.

15. Σε ποιους χώρους καπνίζετε συνήθως (κατά σειρά προτίμησης)

A) ΣΠΙΤΙ

ΣΠΙΤΙ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	1	20%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	2	40%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	2	40%

- Στο σύνολο των 5 καπνιστών που απάντησαν το σπίτι σαν χώρο καπνίσματος , κανείς (0%) δεν το δήλωσε σαν 1^η επιλογή , το 20% αυτών δήλωσαν το σπίτι σαν 2^η επιλογή , το 40% το δήλωσαν σαν 3^η επιλογή, ενώ το ίδιο ποσοστό (40%) δήλωσε το σπίτι σαν 4^η επιλογή.

B) ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	3	37,5%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	3	37,5%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	1	12,5%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	1	12,5%

- Από το σύνολο των 8 μαθητών καπνιστών, που επέλεξαν να απαντήσουν το διάλειμμα σαν χώρο που συνηθίζουν να καπνίζουν, ένα ποσοστό 37,5% το δήλωσε σαν 1^η επιλογή, ένα ίδιο ποσοστό (37,5%) δήλωσε το διάλειμμα σαν 2^η επιλογή, το 12,5% το δήλωσε σαν 3^η επιλογή , ενώ το ίδιο ποσοστό σαν 4^η επιλογή.

Γ) ΣΠΙΤΙ ΦΙΛΩΝ

ΣΠΙΤΙ ΦΙΛΩΝ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	3	37,5%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	2	25%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	2	25%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	1	12,5%

- Επί του συνόλου των 8 καπνιστών που απάντησαν το σπίτι των φίλων σαν χώρο καπνίσματος, το 37,5% αυτών δήλωσε ότι το σπίτι των φίλων είναι η 1^η επιλογή ανάμεσα στους συνηθέστερους χώρους καπνίσματος, το 25% δήλωσε το σπίτι φίλων σαν 2^η επιλογή, ένα ίδιο ποσοστό (25%) δήλωσε το χώρο αυτό σαν 3^η επιλογή, και το 12,5% δήλωσε το σπίτι των φίλων σαν 4^η επιλογή.

Δ) ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ

ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	12	70,58%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	3	17,64%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	1	5,88%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	1	5,88%

- Στο σύνολο των 17 καπνιστών που απάντησαν το χώρο διασκέδασης ως συνηθέστερο τόπο καπνίσματος, το μεγαλύτερο ποσοστό (70,58%) δήλωσε το χώρο διασκέδασης σαν 1^η επιλογή, το 17,64% δήλωσε το χώρο αυτό σαν 2^η επιλογή, το 5,88% δήλωσε το χώρο διασκέδασης σαν 3^η επιλογή, ενώ το ίδιο ποσοστό (5,88%) το δήλωσε σαν 4^η επιλογή.

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΣΠΙΤΙ	5	27,77%
ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	8	44,44%
ΣΠΙΤΙ ΦΙΛΩΝ	8	44,44%
ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ	17	94,44%
ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΤΟΥΑΛΕΤΕΣ	0	0%

- Η πλειοψηφία (94,44%) του συνόλου των 18 μαθητών καπνιστών, απάντησε ότι ο χώρος διασκέδασης είναι ο συνηθέστερος χώρος όπου καπνίζει, το 44,44% δήλωσε ότι καπνίζει συνήθως την ώρα του διαλείμματος στο χώρο του σχολείου, ένα ίδιο ποσοστό (44,44%) δήλωσε ότι το σπίτι των φίλων αποτελεί χώρο όπου καπνίζουν συνήθως, ενώ το 27,77% απάντησε το σπίτι σαν συνηθέστερο χώρο καπνίσματος.

16.Πότε νιώθετε την ανάγκη να καπνίσετε περισσότερο; (κατά σειρά προτίμησης)

A) ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	2	100%

- Στο σύνολο των 2 καπνιστών που επέλεξαν την συγκέντρωση, το 100% αυτών την δήλωσε σαν 4^η επιλογή.

B) ΜΟΝΑΞΙΑ

ΜΟΝΑΞΙΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	3	42,85%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	2	28,57%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	1	14,28%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	1	14,28%

- Στο σύνολο των 7 καπνιστών που απάντησαν πως καπνίζουν περισσότερο όταν νιώθουν μόνοι, το 42,85% το δήλωσε σαν 1^η επιλογή, το 28,57% δήλωσε το αίσθημα της μοναξιάς σαν 2^η επιλογή, το 14,28% δήλωσε τη μοναξιά σαν 3^η επιλογή, ενώ το ίδιο ποσοστό (14,28%) δήλωσε το αίσθημα της μοναξιάς σαν 4^η επιλογή.

Γ) ΝΕΥΡΑ

ΝΕΥΡΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	3	37,50%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	4	50%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	1	12,50%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%

- Στο σύνολο των 8 καπνιστών που απάντησαν πως νιώθουν την ανάγκη να καπνίσουν περισσότερο όταν είναι νευριασμένοι, το 37,5% το δήλωσε σαν 1^η επιλογή, το 50% δήλωσε το νεύρα σαν 2^η επιλογή, το 12,5% σαν 3^η επιλογή, ενώ κανείς δεν δήλωσε την ανάγκη να καπνίσει περισσότερο όταν είναι νευριασμένος, σαν 4^η επιλογή.

Δ) ΚΑΦΕΣ / ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΗ

ΚΑΦΕΣ/ ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	9	75%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	2	16,66%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	1	8,33%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%

- Στο σύνολο των 12 καπνιστών που απάντησαν πως νιώθουν την ανάγκη να καπνίσουν περισσότερο όταν πίνουν καφέ ή οινόπνευματώδη, το 75% το δήλωσε σαν 1^η επιλογή, το 16,66% το επέλεξε σαν 2^η επιλογή, το 8,33% το δήλωσε σαν 3^η επιλογή, ενώ κανείς (0%) δεν το δήλωσε σαν 4^η επιλογή.

Ε) ΣΤΕΝΑΧΩΡΙΑ

ΣΤΕΝΑΧΩΡΙΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	3	75%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	1	25%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%

- Στο σύνολο των 4 μαθητών καπνιστών που απάντησαν πως νιώθουν την ανάγκη να καπνίσουν περισσότερο όταν είναι στεναχωρημένοι, το 75% το δήλωσε σαν 1^η επιλογή, το 25% το δήλωσε σαν 2^η επιλογή. Κανείς (0%) δεν δήλωσε την ανάγκη να καπνίσει περισσότερο, σαν 3^η & 4^η επιλογή.

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ	2	11,11%
ΜΟΝΑΞΙΑ	7	38,88%
ΝΕΥΡΑ	8	44,44%
ΚΑΦΕΣ/ ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΗ	12	66,66%
ΣΤΕΝΑΧΩΡΙΑ	4	22,22%

- Από το σύνολο των 18 καπνιστών, η πλειοψηφία (66,66%) απάντησε πως νιώθει την ανάγκη να καπνίσει περισσότερο όταν πίνει καφέ ή οινοπνευματώδη, το 44,44% απάντησε πως καπνίζει περισσότερο όταν έχει νεύρα, το 38,88% καπνίζει περισσότερο όταν νιώθει μοναξιά, το 22,22% δηλώνει ότι καπνίζει περισσότερο όταν έχει κάποια στεναχώρια, ενώ μόνο το 11,11% δηλώνει ότι καπνίζει περισσότερο όταν θέλει να συγκεντρωθεί.

17) Τι νομίζετε ότι προσφέρει το κάπνισμα; (κατά σειρά προτίμησης)

A) ΕΚΤΟΝΩΣΗ/ ΗΡΕΜΙΑ

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΕΚΤΟΝΩΣΗ/ ΗΡΕΜΙΑ				
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	10	9	100%	90%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	1	0%	10%

3η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0	0%	0%
------------	---	---	----	----

- Το 100% του σύνολο των 10 καπνιστών που απάντησαν πως το κάπνισμα προσφέρει εκτόνωση ή ηρεμία, το δήλωσαν σαν 1^η επιλογή. Η πλειοψηφία (90%) του συνόλου των 10 μη καπνιστών που απάντησαν πως ο κάπνισμα προσφέρει εκτόνωση/ ηρεμία, το δήλωσε σαν 1^η επιλογή, ενώ το 10% δήλωσε την εκτόνωση/ ηρεμία σαν 2^η επιλογή. Κανείς από τους καπνιστές και τους μη καπνιστές δεν δήλωσαν την εκτόνωση/ ηρεμία σαν 3^η επιλογή.

Β) ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ/ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ/ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	2	0	50%	0%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	2	4	50%	80%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	1	0%	20%

- Στο σύνολο των 4 καπνιστών που απάντησαν πως το κάπνισμα προσφέρει ευχαρίστηση/ ικανοποίηση, το 50% το δήλωσε σαν 1^η επιλογή, ενώ το υπόλοιπο 50% το επέλεξε σαν 2^η επιλογή. Κανείς από τους καπνιστές δεν έθεσε την ευχαρίστηση/ ικανοποίηση σαν 3^η επιλογή. Στο σύνολο των 5 μη καπνιστών που απάντησαν την ευχαρίστηση/ ικανοποίηση, κανείς (0%) δεν τη δήλωσε σαν 1^η επιλογή, η πλειοψηφία (80%) την δήλωσε σαν 2^η επιλογή, ενώ το 20% την έθεσαν σαν 3^η επιλογή.

Γ) ΚΥΡΟΣ

ΚΥΡΟΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	2	1	100%	33,33%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0	0%	0%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	2	0%	66,66%

- Η απόλυτη πλειοψηφία (100%) του συνόλου των 2 καπνιστών που απάντησαν ότι το κάπνισμα προσφέρει κύρος, το δήλωσαν σαν 1^η επιλογή. Στο σύνολο των 3 μη καπνιστών που απάντησαν ότι το κάπνισμα προσφέρει κύρος, το 33,33% το δήλωσε σαν 1^η επιλογή, κανείς (0%) δεν δήλωσε το κύρος σαν 2^η επιλογή, ενώ το 66,66% δήλωσε το κύρος σαν 3 επιλογή.

Δ) ΤΙΠΟΤΑ

ΤΙΠΟΤΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
1 ^η ΕΠΙΛΟΓΗ	4	17	22,22%	62,69%

- Το 100% του συνόλου των 4 καπνιστών που απάντησαν ότι το κάπνισμα δεν προσφέρει τίποτα, το έθεσαν ως 1^η επιλογή. Το 100% του συνόλου των 17 μη καπνιστών, που απάντησαν ότι το κάπνισμα δεν προσφέρει τίποτα, το δήλωσαν σαν 1^η επιλογή.

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΕΚΤΟΝΩΣΗ/ ΗΡΕΜΙΑ	10	10	55,55%	37,03%
ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ/ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ	4	5	22,22%	18,51%
ΚΥΡΟΣ	2	3	11,11%	11,11%
ΤΙΠΟΤΑ	4	17	22,22%	62,96%

- Από το σύνολο των 18 καπνιστών, το 22,22% απάντησε ότι το κάπνισμα δεν προσφέρει τίποτα, το μεγαλύτερο ποσοστό (55,55%) απάντησε ότι το κάπνισμα προσφέρει εκτόνωση/ ηρεμία, το 22,22% δήλωσε ότι το κάπνισμα προσφέρει ευχαρίστηση/ ικανοποίηση, ενώ το 11,11% δήλωσε ότι το κάπνισμα προσφέρει κύρος. Στο σύνολο των 27 μη καπνιστών, το μεγαλύτερο ποσοστό (62,96%) απάντησε ότι το κάπνισμα δεν προσφέρει τίποτα, ένα σημαντικό ποσοστό (37,03%) απάντησε ότι το κάπνισμα προσφέρει εκτόνωση

και ηρεμία, το 18,51% απάντησε ότι προσφέρει ευχαρίστηση και ικανοποίηση, ενώ το 11,11% δήλωσε ότι το κάπνισμα προσφέρει κύρος. Αξιοσημείωτο είναι ότι η πλειοψηφία των μη καπνιστών απάντησαν ότι το κάπνισμα δεν προσφέρει τίποτα, αλλά και το ότι το ¼ των καπνιστών δήλωσαν επίσης ότι το κάπνισμα δεν προσφέρει τίποτα.

18) Γνωρίζετε ότι το κάπνισμα ευθύνεται για σοβαρές παθήσεις;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	18	26	100%	96,29%
ΌΧΙ	0	1	0%	3,70%

- Το 100% του συνόλου των 18 μαθητών καπνιστών, δήλωσαν ότι γνωρίζουν πως το κάπνισμα ευθύνεται για πολλές ασθένειες. Στο σύνολο των 27 μαθητών μη καπνιστών, η πλειοψηφία (96,29%) απάντησε ότι γνωρίζει πως το κάπνισμα μπορεί να προκαλέσει σοβαρές παθήσεις, ενώ μόλις το 3,70% απάντησε πως δεν το γνωρίζει.

Αν ναι , ποιες είναι αυτές ;

ΠΑΘΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΚΑΡΚΙΝΟΣ	13	14	72,22%	53,84%
ΚΑΡΔΙΑ	1	2	5,55%	7,69%
ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ	1	1	5,55%	3,84%
ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΩ	2	3	11,11%	11,54%
ΟΛΕΣ	2	3	5,55%	23,07%

- Από το σύνολο των 18 καπνιστών που δήλωσαν ότι γνωρίζουν πως το κάπνισμα ευθύνεται για πολλές παθήσεις, το 72,22% απάντησε ότι το κάπνισμα προκαλεί διάφορες μορφές καρκίνου, το 5,55% δήλωσε ότι το κάπνισμα προκαλεί καρδιαγγειακά νοσήματα, ένα ίδιο ποσοστό (5,55%) απάντησε ότι το κάπνισμα προκαλεί αναπνευστικές παθήσεις, ενώ το ίδιο ποσοστό (5,55%) απάντησε ότι το κάπνισμα μπορεί να ευθύνεται για όλες τις παραπάνω παθήσεις. Ωστόσο υπάρχει και ένα ποσοστό 11,11% το οποίο ενώ είχε απαντήσει ότι γνωρίζει πως το κάπνισμα βλάπτει, δεν γνωρίζει ποιες συγκεκριμένες παθήσεις μπορεί να προκαλέσει. Από τους 26 μαθητές μη

καπνιστές, που δήλωσαν ότι γνωρίζουν ότι το κάπνισμα είναι υπεύθυνο για πολλές σοβαρές παθήσεις, το μεγαλύτερο ποσοστό (53,84%) απάντησε ότι το κάπνισμα προκαλεί καρκίνο, το 7,69% δήλωσε ότι το κάπνισμα προκαλεί καρδιαγγειακές παθήσεις, το 3,84% απάντησε ότι προκαλεί αναπνευστικά προβλήματα, ενώ ένα σημαντικό ποσοστό (23,07%) απάντησε πως το κάπνισμα ευθύνεται για όλες τις παραπάνω παθήσεις και το 11,54% δήλωσε ότι δεν γνωρίζει συγκεκριμένες παθήσεις. Οι περισσότεροι από τους καπνιστές και μη καπνιστές, δήλωσαν ότι το κάπνισμα προκαλεί καρκίνο. Καρδιαγγειακές και αναπνευστικές παθήσεις γνώριζαν ελάχιστοι καπνιστές, ενώ αντίθετα ένα σημαντικό ποσοστό μη καπνιστών το γνώριζαν.

19) Θα θέλατε να σταματήσετε το κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΝΑΙ	8	44,44%
ΌΧΙ	10	55,55%

- Στο σύνολο των 18 καπνιστών, το 44,44% απάντησε ότι θα ήθελε να σταματήσει το κάπνισμα, ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό 55,55% δήλωσε πως δεν θα ήθελε να διακόψει το κάπνισμα.

20) Έχετε προσπαθήσει να το σταματήσετε;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΝΑΙ	11	61,11%
ΌΧΙ	7	38,88%

- Το μεγαλύτερο ποσοστό (61,11%) του συνόλου των 18 καπνιστών δήλωσε ότι έχει προσπαθήσει να σταματήσει το κάπνισμα, ενώ το 38,88% απάντησε πως δεν προσπαθήσει ποτέ να διακόψει το κάπνισμα.

Αν ναι για πόσο καιρό;

ΗΜΕΡΕΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
0-30	7	63,63%

30-60	1	9,09%
60-90	1	9,09%
90-120	1	9,09%
>120	1	9,09%

- Η πλειοψηφία (63,63%) του συνόλου των 11 καπνιστών που δήλωσαν ότι έχουν προσπαθήσει να διακόψουν το κάπνισμα, απάντησαν ότι διέκοψαν το κάπνισμα για διάστημα 0-30 ημέρες, το 9,09% απάντησε ότι το σταμάτησε για διάστημα 30-60 ημέρες, το 9,09% απάντησε ότι το διέκοψε για 60-90 ημέρες, το 9,09% το σταμάτησε για 90-120 ημέρες, ενώ το ίδιο και πάλι ποσοστό (9,09%) διέκοψε το κάπνισμα για περισσότερες από 120 ημέρες.

21) Μετά από τί διακόψατε το κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΠΙΕΣΗ ΓΟΝΕΩΝ	2	18,18%
ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΥΓΕΙΑΣ	3	27,27%
ΟΙΚΟΝ. ΠΡΟΒΛΗΜΑ	0	0%
ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΦΙΛΩΝ	3	27,27%
ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΠΟΦΑΣΗ	3	27,27%

- Στο σύνολο των 11 καπνιστών που απάντησαν ότι έχουν προσπαθήσει να διακόψουν το κάπνισμα, το 18,18% απάντησε ότι σταμάτησε το κάπνισμα μετά από πίεση των γονέων, το 27,27% απάντησε ότι σταμάτησε ύστερα από πρόβλημα υγείας, κανείς (0%) δεν απάντησε ότι διέκοψε το κάπνισμα μετά από οικονομικό πρόβλημα, το 27,27% διέκοψε το κάπνισμα ύστερα από συμβουλή φίλων, ενώ ένα ίδιο ποσοστό (27,27%) σταμάτησε το κάπνισμα ύστερα από προσωπική απόφαση.

22) Σταματώντας το κάπνισμα τι νιώσατε;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΝΕΥΡΙΚΟΤΗΤΑ	4	36,36%
ΥΠΝΗΛΙΑ	1	9,09%
ΠΟΛΥΦΑΓΙΑ	4	36,36%

ΤΙΠΟΤΑ	2	18,18%
--------	---	--------

- Επί του συνόλου των 11 καπνιστών που δήλωσαν ότι έχουν προσπαθήσει να σταματήσουν το κάπνισμα, ποσοστό 36,36% απάντησε ότι σταματώντας το κάπνισμα ένωσε νευρικότητα, το 9,09% απάντησε ότι ένωσε υπνηλία, το 36,36%, ένωσε πολυφαγία, ενώ το 18,18% απάντησε πως σταματώντας το κάπνισμα δεν ένωσε τίποτα.

23) Πιστεύετε ότι είναι δύσκολο να σταματήσει κάποιος το κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	8	17	44,44%	62,96%
ΌΧΙ	10	10	55,55%	37,03%

- Στο σύνολο των 18 καπνιστών, το 44,44% απάντησε ότι θεωρεί πως είναι δύσκολο να σταματήσει κάποιος το κάπνισμα, ενώ το 55,55% δήλωσε πως είναι εύκολο να σταματήσει κάποιος το κάπνισμα. Στο σύνολο των 27 μη καπνιστών, η πλειοψηφία (62,96%) δήλωσε ότι είναι δύσκολο να σταματήσει κανείς το κάπνισμα, ενώ το 37,03% απάντησε ότι αντίθετα είναι εύκολο να διακόψει κάποιος το κάπνισμα. Αξιοσημείωτο είναι ότι η πλειοψηφία των καπνιστών πιστεύει ότι είναι εύκολο να διακόψει κάποιος το κάπνισμα, ενώ η πλειοψηφία των μη καπνιστών θεωρεί ότι είναι δύσκολο να διακόψει κανείς το κάπνισμα.

24) Ποιος θεωρείτε ότι είναι ο καλύτερος τρόπος να σταματήσει κάποιος το κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΑΠΟΤΟΜΑ	19	42,22%
ΣΤΑΔΙΑΚΑ	26	57,77%

- Επί του συνόλου των 45 μαθητών που ερωτήθηκαν, το 42,22% απάντησε ότι ο καλύτερος τρόπος να σταματήσει κάποιος το κάπνισμα, είναι να το διακόψει απότομα, ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό (57,77%) δήλωσε ότι ο καλύτερος τρόπος είναι να σταματήσει κανείς το κάπνισμα ελαττώνοντάς το σταδιακά.

25) Γνωρίζετε τι είναι το παθητικό κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	17	24	94,44%	88,88%
ΌΧΙ	1	3	5,55%	11,11%

- Η πλειοψηφία (94,44%) του συνόλου των 18 καπνιστών απάντησε ότι γνωρίζει τι είναι το παθητικό κάπνισμα, ενώ ποσοστό 5,55% δήλωσε ότι δεν γνωρίζει τι είναι το παθητικό κάπνισμα. Στο σύνολο των 27 μη καπνιστών, το μεγαλύτερο ποσοστό (88,88%) απάντησε ότι γνωρίζει τι είναι το παθητικό κάπνισμα, ενώ το 11,11% απάντησε ότι δεν γνωρίζει.

26) Πιστεύετε ότι το παθητικό κάπνισμα είναι βλαβερό για την υγεία των μη καπνιστών ;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	17	24	94,44%	88,88%
ΌΧΙ	1	3	5,55%	11,11%

- Επί του συνόλου των 18 καπνιστών, ποσοστό 94,44% δήλωσε ότι το παθητικό κάπνισμα είναι βλαβερό για την υγεία των μη καπνιστών, ενώ μόνο το 5,55% απάντησε ότι δεν είναι βλαβερό. Στο σύνολο των 27 μη καπνιστών, ποσοστό 88,88% απάντησε ότι το παθητικό κάπνισμα είναι βλαβερό για την υγεία των μη καπνιστών, ενώ ένα ποσοστό 11,11% απάντησε ότι το παθητικό κάπνισμα δεν είναι βλαβερό για την υγεία των μη καπνιστών.

27) Πιστεύετε ότι κάποιος που δε καπνίζει έχει το δικαίωμα να απαιτήσει από τους γύρω του καπνιστές , να σβήσουν τα τσιγάρα τους σε κλειστό χώρο;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	14	22	77,77%	81,48%
ΌΧΙ	4	5	22,22%	18,51%

- Στο σύνολο των 18 καπνιστών, το μεγαλύτερο ποσοστό 77,77% πιστεύει ότι κάποιος μη καπνιστής έχει το δικαίωμα να απαιτήσει από τους γύρω του καπνιστές να σβήσουν τα τσιγάρα τους όταν βρίσκονται σε κλειστό χώρο, ενώ ένα ποσοστό 22,22% πιστεύει ότι ένας μη καπνιστής δεν έχει τέτοιο δικαίωμα. Στο σύνολο των 27 μη καπνιστών, η πλειοψηφία(81,48%) πιστεύει ότι κάποιος που δεν καπνίζει έχει το δικαίωμα να απαιτήσει από τους καπνιστές να σβήσουν τα τσιγάρα τους σε κλειστό χώρο, ενώ ένα ποσοστό 18,51% θεωρεί ότι ένας μη καπνιστής δεν έχει αυτό το δικαίωμα. Τα ποσοστά καπνιστών και μη καπνιστών (22,22% και 18,51% αντίστοιχα) που δεν αναγνωρίζουν το παραπάνω δικαίωμα είναι αρκετά σημαντικά.

28)Εφόσον δεν καπνίζετε ,πως αντιδράτε σε μια παρέα καπνιστών;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΤΟΥΣ ΛΕΤΕ ΝΑ ΣΒΗΣΟΥΝ ΤΑ ΤΣΙΓΑΡΑ	9	33,33%
ΥΠΟΜΕΝΕΤΕ ΤΟΝ ΚΑΠΝΟ	10	37,03%
ΦΕΥΓΕΤΕ	8	29,62%

- Στο σύνολο των 27 μη καπνιστών ποσοστό 33,33% απάντησε ότι λέει στους καπνιστές να σβήσουν τα τσιγάρα τους, το μεγαλύτερο

ποσοστό 37, 03% δηλώνει ότι υπομένει τον καπνό τους, ενώ το 29,62% απάντησε ότι φεύγει από την παρέα.

29)Είστε καπνιστής και σας ζητάνε στην παρέα να μην καπνίσετε πως αντιδράτε;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΣΒΗΝΕΤΕ ΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ	13	72,22%
ΤΟΥΣ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΕ ΤΣΙΓΑΡΟ	1	5,55%
ΦΕΥΓΕΤΕ	2	11,11%
ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΕ ΝΑ ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ	2	11,11%

- Στο σύνολο των 18 καπνιστών, το μεγαλύτερο ποσοστό 72,22% απάντησε πως όταν στην παρέα ζητάνε να μην καπνίσει, σβήνει το τσιγάρο, ένα μικρό ποσοστό 5,55% δηλώνει ότι προσφέρει τσιγάρο σε αυτόν που ζητάει να μην καπνίσει, το 11,11% απάντησε ότι φεύγει από την παρέα, ενώ το ίδιο ποσοστό (11,11%) απάντησε ότι συνεχίζει να καπνίζει.

1^ο ΤΕΕ ΜΟΙΡΩΝ

Κάπνισμα κατά φύλο

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ
ΝΑΙ	10	6	58,82%	46,15%
ΟΧΙ	7	7	41,17%	53,84%
ΣΥΝΟΛΟ	17	13	99,99%	99,99%

- Στο σύνολο των 17 αγοριών μαθητών του σχολείου, βρέθηκε ότι το 58,82% αυτών καπνίζει, ενώ το 41,17% δεν καπνίζει. Από το σύνολο των 13 κοριτσιών μαθητών του σχολείου το 46,15% αυτών καπνίζει, ενώ το 53,84% αυτών δεν καπνίζει.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ:

1. α) Καπνίζετε ;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	16	53,33%
ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	14	46,66%
ΣΥΝΟΛΟ	30	99,99%

- Επί του συνόλου των 30 μαθητών, που ρωτήθηκαν, βρέθηκε ότι το 53,33% αυτών είναι καπνιστές, ενώ το 46,66% ότι δεν είναι καπνιστές.

β) Αν ναι πόσα τσιγάρα την ημέρα ;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
0-10	1	6,25%
10-20	5	31,25%
20-30	5	31,25%
30-40	3	18,75%
40-50	0	0%
50-60	2	12,5%
ΣΥΝΟΛΟ	16	100%

- Στο σύνολο των 16 μαθητών που δήλωσαν ότι καπνίζουν , το 6,25% απάντησε ότι καπνίζει 0-10 τσιγάρα την ημέρα, το 31,25% απάντησε πως καπνίζει 10-20 τσιγάρα την ημέρα, το ίδιο ποσοστό (31,25%) ισχυρίστηκε πως καπνίζει 20-30 τσιγάρα την ημέρα, το 18,75% δήλωσε πως καπνίζει 30-40 τσιγάρα ημερησίως, κανένας δεν απάντησε πως καπνίζει 40-50 τσιγάρα την ημέρα , ενώ το 12,5% δήλωσε πως καπνίζει 50-60 τσιγάρα την ημέρα.

2. Εάν δεν είστε καπνιστής έχετε ποτέ δοκιμάσει;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΔΟΚΙΜΑΣΕΙ	6	42,85%
ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΔΟΚΙΜΑΣΕΙ	8	57,14%
ΣΥΝΟΛΟ	14	99,99%

- Από τους 14 συνολικά μαθητές που δεν καπνίζουν, το 42,85% απάντησε πως έχει δοκιμάσει, ενώ το 57,14% δήλωσε πως δεν έχει δοκιμάσει.

3. Εάν δεν είστε συστηματικός καπνιστής;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΧΕΤΕ ΔΟΚΙΜΑΣΕΙ ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ	0	0%
ΚΑΠΝΙΖΑΤΕ ΓΙΑ ΛΙΓΟ ΚΑΙ ΣΤΑΜΑΤΗΣΑΤΕ ΟΡΙΣΤΙΚΑ	0	0%
ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ ΜΟΝΟ ΣΤΗΝ ΠΑΡΕΑ	4	100%
ΣΥΝΟΛΟ	4	100%

- Από το σύνολο των 4 μη συστηματικών καπνιστών που απάντησαν την ερώτηση, το 100% δήλωσε πως καπνίζει μόνο στην παρέα.

4. Όταν καπνίζετε εισπνέετε τον καπνό;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΣΠΑΝΙΑ	0	0%
ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	1	6,25%
ΠΑΝΤΑ	15	93,75%
ΠΟΤΕ	0	0%
ΣΥΝΟΛΟ	16	100%

- Συνολικά από τους 16 καπνιστές κανένας δεν απάντησε πως εισπνέει σπάνια το καπνό , μόλις το 6,25% είπε πως τον εισπνέει μερικές φορές , το μεγαλύτερο ποσοστό (93,75%) δήλωσε πως εισπνέει πάντα τον καπνό, ενώ κανένας δεν απάντησε πως δεν εισπνέει ποτέ το καπνό.

5. Πόσο χρόνων ήσασαν όταν αργίσατε το κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΑΠΟ 11	3	18,75%
11-15 ΕΤΩΝ	3	18,75%
16-20 ΕΤΩΝ	10	62,5%
ΣΥΝΟΛΟ	16	100%

- Επί του συνόλου των 16 μαθητών καπνιστών, το 18,75% απάντησε πως άρχισε το κάπνισμα σε ηλικία μικρότερη των 11χρονών, το 18,75% δήλωσε πως άρχισε το κάπνισμα μεταξύ 11-15 ετών, ενώ η πλειοψηφία (62,5%) άρχισε να καπνίζει μεταξύ 16-20 ετών.

6. Πως νιώσατε την πρώτη φορά που καπνίσατε;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΝΙΩΣΑ ΟΤΙ ΗΜΟΥΝ ΣΠΟΥΔΑΙΟΣ	2	12,5%
ΕΝΙΩΣΑ ΑΗΔΙΑ ΔΕΝ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕ	3	18,75%
ΕΝΙΩΣΑ ΔΥΣΦΟΡΙΑ	11	68,75%
ΣΥΝΟΛΟ	16	100%

- Στο σύνολο των 16 καπνιστών ,το 12,5% απάντησε πως ένιωσε σπουδαίος, το 18,75% δήλωσε ότι ένιωσε αηδία και δεν του άρεσε καθόλου, ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό (68,75%) απάντησε πως ένιωσε δυσφορία στην αρχή, όμως έπειτα το συνήθισε και άρχισε να του αρέσει.

7. Γιατί αργίσατε το κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΑΠΟ ΠΕΡΙΕΡΓΕΙΑ	5	31,25%
ΑΠΟ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ	2	12,5%
ΕΠΕΙΔΗ ΟΛΟΙ ΣΤΗΝ ΠΑΡΕΑ ΚΑΠΝΙΖΟΥΝ	2	12,5%
ΤΥΧΑΙΑ	7	43,75%
ΣΥΝΟΛΟ	16	100%

- Στο σύνολο των 16 καπνιστών, το 31,25% δήλωσε πως άρχισε το κάπνισμα από περιέργεια, το 12,5% απάντησε πως άρχισε το κάπνισμα από αντίδραση σε όσους του έλεγαν να μη καπνίσει, το ίδιο ποσοστό (12,5%) δήλωσε πως άρχισε να καπνίζει επειδή όλοι στη παρέα καπνίζουν, ενώ ένα μεγάλο ποσοστό (43,75%) απάντησε πως άρχισε να καπνίζει τυχαία.

8. Πως πήρατε το πρώτο σας τσιγάρο;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΤΟ ΖΗΤΗΣΑ ΑΠΟ ΦΙΛΟΥΣ Ή ΣΥΓΓΕΝΕΙΣ	2	7,69%
ΜΟΥ ΤΟ ΠΡΟΣΦΕΡΑΝ ΦΙΛΟΙ Ή ΣΥΓΓΕΝΕΙΣ	6	23,07%
ΤΟ ΠΗΡΑ ΚΡΥΦΑ	8	30,76%
ΜΟΥ ΤΟ ΕΔΩΣΑΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΜΟΥ	1	3,84%
ΤΟ ΑΓΟΡΑΣΑ ΜΟΝΟΣ ΜΟΥ	6	23,07%
ΜΗ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝΤΕΣ	3	11,53%
ΣΥΝΟΛΟ	26	99,96%

- Επί του συνόλου των 26 ατόμων που απάντησαν στην ερώτηση, το 7,69% δήλωσε πως το ζήτησε από φίλους ή συγγενείς, το 23,07% απάντησε πως του το πρόσφεραν φίλοι ή συγγενείς, το 30,76% απάντησε πως το πήρε κρυφά από το πακέτο των γονιών του, το 3,84% δήλωσε πως του το έδωσαν οι γονείς του, ένα ποσοστό 23,07% απάντησε πως το αγόρασε μόνος του, ενώ το 11,53% δεν απάντησε στην ερώτηση. Αξίζει να σημειωθεί πως στην ερώτηση αυτή απάντησαν εκτός από τους καπνιστές και κάποιοι από τους μη συστηματικούς καπνιστές.

9. Ποιοι καπνίζουν στην οικογένεια;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΜΗΤΕΡΑ	1	0	6,25%	0%
ΠΑΤΕΡΑΣ	4	3	25%	21,42%
ΔΥΟ ΓΟΝΕΙΣ	4	1	25%	7,14%
ΑΔΕΡΦΙΑ	3	2	18,75%	14,28%
ΟΛΟΙ	0	0	0%	0%
ΚΑΝΕΙΣ	0	8	0%	57,14%
ΜΗΤΕΡΑ-ΑΔΕΡΦΙΑ	0	0	0%	0%
ΠΑΤΕΡΑΣ-ΑΔΕΡΦΙΑ	4	0	25%	0%
ΣΥΝΟΛΟ	16	14	100%	99,98%

- Από τους 16 συνολικά καπνιστές, το 6,25% απάντησε πως στην οικογένεια καπνίζει μόνο η μητέρα, το 25% δήλωσε ότι στην οικογένεια καπνίζει μόνο ο πατέρας, το 25% απάντησε πως καπνίζουν και οι δύο γονείς, το 18,75% ισχυρίστηκε ότι καπνίζουν μόνο τ' αδέρφια, κανένας δεν απάντησε πως καπνίζουν όλοι, ή πως δεν καπνίζει κανείς, ή ότι καπνίζουν η μητέρα και τ' αδέρφια στην οικογένεια, ενώ το 25% απάντησε πως καπνίζουν ο πατέρας και τα αδέρφια στην οικογένεια

Από το σύνολο των 14 μη καπνιστών κανένας δεν δήλωσε ότι καπνίζει μόνο η μητέρα στην οικογένεια, το 21,42% απάντησε πως καπνίζει μόνο ο πατέρας, το 7,14% απάντησε πως καπνίζουν και οι δύο γονείς, το 14,28% είπε πως καπνίζουν μόνο τ' αδέρφια, κανένας δεν απάντησε πως καπνίζουν όλοι, το 57,14% δήλωσε πως δεν καπνίζει κανένας στην οικογένεια, ενώ κανένας δεν απάντησε πως καπνίζουν η μητέρα και τ' αδέρφια, ή ο πατέρας και τα αδέρφια στην οικογένεια. Αξιοσημείωτο είναι ότι η πλειοψηφία (57,14%) των μη καπνιστών δήλωσε πως δεν καπνίζει κανένας στην οικογένεια, ενώ κανένας από τους καπνιστές δεν απάντησε το ίδιο.

10. Οι γονείς σας γνωρίζουν ότι καπνίζετε;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΝΑΙ	10	62,5%
ΌΧΙ	6	37,5%
ΣΥΝΟΛΟ	16	100%

- Στο σύνολο των 16 καπνιστών το μεγαλύτερο ποσοστό (62,5%) απάντησε πως το γνωρίζουν, ενώ το 37,5% δήλωσε πως δεν το γνωρίζουν.

11. Εφόσον το γνωρίζουν πως αντέδρασαν;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΦΩΝΑΖΑΝ	4	40%
ΕΞΗΓΗΣΑΝ ΤΙΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ	4	40%
ΔΕΝ ΕΙΧΑΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑ	0	0%
ΑΔΙΑΦΟΡΗΣΑΝ	2	20%
ΣΥΝΟΛΟ	10	100%

- Συνολικά από τους 16 καπνιστές που απάντησαν πως οι γονείς τους γνωρίζουν πως αυτοί καπνίζουν, το 40% δήλωσε πως οι γονείς τους φώναζαν, το ίδιο ποσοστό (40%) απάντησε πως εξήγησαν τις βλαβερές συνέπειες του καπνού και τους συμβούλεψαν να το κόψουν, ενώ το 20% ισχυρίστηκε πως οι γονείς αδιαφόρησαν.

12. Πόσα γρήματα σας δίνουν οι γονείς σας την εβδομάδα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
< 3 €	0	2	0%	14,28%
3€ - 6€	1	3	6,25%	21,42%
6€ - 12€	3	6	18,75%	42,85%
> 15€	12	3	75%	21,42%
ΣΥΝΟΛΟ	16	14	100%	99,97%

- Στο σύνολο των 16 καπνιστών, κανένας δεν απάντησε πως παίρνει από τους γονείς κάτω από 3€ την εβδομάδα, το 6,25% δήλωσε πως λαμβάνει από 3-6€ την εβδομάδα από τους γονείς, το 18,75% απάντησε πως παίρνει από τους γονείς 6-12€ την εβδομάδα, ενώ η πλειοψηφία 75% ισχυρίστηκε πως παίρνει πάνω από 15€. Αντίστοιχα στο σύνολο των 14 μη καπνιστών, το 14,28% απάντησε πως παίρνει από τους γονείς κάτω από 3€ την εβδομάδα, το 21,42% δήλωσε πως παίρνει 3-6€ την εβδομάδα, το 42,85% απάντησε πως λαμβάνει 6-12€ την εβδομάδα, ενώ το 21,42% απάντησε πως παίρνει από τους γονείς πάνω από 15€ την εβδομάδα. Αξιοσημείωτο είναι πως η πλειοψηφία (75%) των καπνιστών, παίρνει από τους γονείς πάνω από 15€ την εβδομάδα, ενώ μόλις το 21,42% των μη καπνιστών λαμβάνει το ίδιο ποσό.

13. Ο/Η καλύτερος-η σου φίλος-η καπνίζει;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	15	8	93,75%	57,14%
ΌΧΙ	1	6	6,25%	42,85%
ΣΥΝΟΛΟ	16	14	100%	99,99%

- Από τους 16 συνολικά καπνιστές, το μεγαλύτερο ποσοστό 93,75% απάντησε πως ο /η καλύτερος /η φίλος /η του καπνίζει, ενώ μόλις το 6,25% δήλωσε πως δεν καπνίζει. Επί του συνόλου των 14 μη καπνιστών, το 57,14% απάντησε πως ο /η καλύτερος /η φίλος /η καπνίζει, ενώ το 42,85% δήλωσε πως δεν καπνίζει.

14. Πως αντέδρασε ο-η φίλος-η σου όταν έμαθε ότι αργίσατε το κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΠΙΑΝ ΠΩΣ ΚΑΝΕΙ ΚΑΚΟ	13	81,25%
ΧΑΡΗΚΑΝ	2	12,5%
ΑΔΙΑΦΟΡΗΣΑΝ	1	6,25%
ΣΥΝΟΛΟ	16	100%

- Στο σύνολο των 16 καπνιστών, η πλειοψηφία (81,25%) δήλωσε πως ο /η φίλος /η του είπε πως το κάπνισμα κάνει κακό και καλά θα κάνει να το σταματήσει, το 12,5% απάντησε πως ο /η φίλος /η του χάρηκε, ενώ το 6,25% δήλωσε ο /η φίλος /η του αδιαφόρησε.

15. Σε ποιους χώρους καπνίζετε συνήθως (κατά σειρά προτίμησης)

ΣΠΙΤΙ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	2	14,28%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	2	14,28%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	3	21,42%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	7	50%

- Επί του συνόλου των 14 ατόμων που απάντησαν το σπίτι σαν χώρο καπνίσματος, το 14,28% το επέλεξε σαν 1^η επιλογή, το 14,28% το δήλωσε σαν 2^η επιλογή, το 21,42% το επέλεξε σαν 3η επιλογή, ενώ η πλειοψηφία (50%) το δήλωσε σαν 4η επιλογή.

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	2	13,33%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	7	46,66%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	2	13,33%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	4	26,66%

- Στο σύνολο των 15 ατόμων που επέλεξαν το διάλειμμα σαν χώρο που καπνίζουν περισσότερο, το 13,33% το δήλωσε σαν 1^η επιλογή, το 46,66% το επέλεξε σαν 2^η επιλογή, το 13,33% το δήλωσε σαν 3^η επιλογή, ενώ το 26,66% το δήλωσε σαν 4^η επιλογή.

ΣΠΙΤΙ ΦΙΛΩΝ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	4	25%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	5	31,25%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	7	43,75%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%

- Συνολικά από τα 16 άτομα που επέλεξαν το σπίτι των φίλων σαν χώρο που καπνίζουν περισσότερο, το 25% το δήλωσε σαν 1^η επιλογή, το 31,25% το επέλεξε σαν 2^η επιλογή, ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό (43,75%) το δήλωσε σαν 3^η επιλογή και κανένας δεν το δήλωσε σαν 4^η επιλογή.

ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	8	50%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	2	12,5%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	4	25%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	2	12,5%

- Στο σύνολο των 16 ατόμων που επέλεξαν τη διασκέδαση σαν χώρο που καπνίζουν συνήθως, η πλειοψηφία (50%) την επέλεξε σαν 1^η επιλογή, το 12,5% την δήλωσε σαν 2^η επιλογή, το 25% την επέλεξε σαν 3^η επιλογή, ενώ το 12,5% τη δήλωσε σαν 4^η επιλογή.

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΣΠΙΤΙ	14	87,5%
ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	15	93,75%
ΣΠΙΤΙ ΦΙΛΩΝ	16	100%
ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ	16	100%

- Επί του συνόλου των 16 καπνιστών που απάντησαν, το 87,5% δήλωσε ότι το σπίτι είναι ο συνηθέστερος χώρος για να καπνίσει, το 93,75% απάντησε ότι καπνίζει συνήθως την ώρα του διαλείμματος, 100% δήλωσε ότι το σπίτι φίλων είναι ο χώρος που καπνίζει συνήθως, ενώ το ίδιο ποσοστό (100%) απάντησε ότι ο χώρος διασκέδασης είναι ο συνηθέστερος χώρος που καπνίζει.

**16. Πότε νιώθετε την ανάγκη να καπνίσετε περισσότερο ;
(κατά σειρά προτίμησης)**

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	2	14,28%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	3	21,42%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	5	35,71%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	4	28,57%

- Συνολικά από τα 14 άτομα, που απάντησαν ότι καπνίζουν περισσότερο όταν θέλουν να συγκεντρωθούν, το 14,28% το επέλεξε σαν 1^η επιλογή , το 21,42%το δήλωσε σαν 2^η επιλογή ,το 35,71% το απάντησε σαν 3^η επιλογή ,ενώ το 28,57% το δήλωσε σαν 4^η επιλογή.

ΜΟΝΑΞΙΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	1	6,66%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	5	33,33%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	5	33,33%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	4	26,66%

- Στο σύνολο των 15 ατόμων που επέλεξαν τη μοναξιά, μόλις το 6,66% την δήλωσε σαν 1^η επιλογή ,το 33,33% την επέλεξε σαν 2^η επιλογή, το ίδιο ποσοστό (33,33%), την επέλεξε σαν 3^η επιλογή, ενώ το 26,66% την επέλεξε σαν 4^η επιλογή.

ΝΕΥΡΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	4	25%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	5	31,25%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	3	18,75%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	4	25%

- Από τους 16 συνολικά καπνιστές που νιώθουν την ανάγκη να καπνίσουν περισσότερο όταν είναι νευριασμένοι ,το 25% το δήλωσε σαν 1^η επιλογή, το 31,25% το απάντησε σαν 2^η επιλογή ,το 18,75% το δήλωσε σαν 3^η επιλογή, ενώ το 25% το επέλεξε σαν 4^η επιλογή.

ΚΑΦΕΣ/ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	9	60%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	3	20%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	2	13,33%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	1	6,66%

- Στο σύνολο των 15 ατόμων που επέλεξαν τη λήψη καφέ, η πλειοψηφία (60%) το απάντησε σαν 1^η επιλογή, το 20% το επέλεξε σαν 2^η επιλογή, το 13,33% το δήλωσε σαν 3^η επιλογή, ενώ μόλις το 6,66% το δήλωσε 4^η επιλογή.

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ	14	87,5%
ΜΟΝΑΞΙΑ	15	93,75%
ΝΕΥΡΑ	16	100%
ΚΑΦΕ	15	93,75%

- Από το σύνολο των 16 καπνιστών, το 87,5% επέλεξε την ανάγκη να καπνίσει περισσότερο όταν θέλει να συγκεντρωθεί, το 93,75% επέλεξε την ανάγκη να καπνίσει περισσότερο όταν νιώθει μοναξιά, το 100% επέλεξε την ανάγκη να καπνίσει περισσότερο όταν είναι νευριασμένος, ενώ το 93,75% επέλεξε την ανάγκη να καπνίσει περισσότερο όταν πίνει καφέ.

17. Τι νομίζετε ότι προσφέρει το κάπνισμα: (κατά σειρά προτίμησης)

ΕΚΤΟΝΩΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	7	0	46,66%	0%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	6	0	40%	0%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	2	0	13,33%	0%

- Στο σύνολο των 15 καπνιστών που απάντησαν την εκτόνωση το 46,66% την επέλεξε σαν 1^η επιλογή, το 40% την δήλωσε σαν 2^η επιλογή, ενώ το 13,33% την επέλεξε σαν 3^η επιλογή. Από τους μη καπνιστές κανένας δεν απάντησε πως το κάπνισμα προσφέρει εκτόνωση.

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ				
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	8	0	53,33%	0%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	4	0	26,66%	0%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	3	0	20%	0%

- Στο σύνολο των 15ατόμων καπνιστών που απάντησαν την ευχαρίστηση ,η πλειοψηφία (53,33%) τη δήλωσε σαν 1^η επιλογή ,το 26,66% τη δήλωσε σαν 2^η επιλογή, ενώ το 20% την επέλεξε σαν 3^η επιλογή. Από τους μη καπνιστές κανένας δεν απάντησε πως το κάπνισμα προσφέρει ευχαρίστηση .

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΚΥΡΟΣ				
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	1	0	11,11%	0%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	4	0	44,44%	0%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	4	0	44,44%	0%

- Συνολικά από τους 9 καπνιστές που απάντησαν το κύρος ,μόλις το 11,11% το δήλωσε σαν 1^η επιλογή , το 44,44%το επέλεξε σαν 2^η επιλογή , ενώ το ίδιο ποσοστό (44,44%)το δήλωσε σαν 3^η επιλογή. Από τους μη καπνιστές κανένας δεν απάντησε πως το κάπνισμα προσφέρει κύρος.

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΤΙΠΟΤΑ				
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	14	0%	100%

- Από το σύνολο των καπνιστών κανένας δεν απάντησε πως το κάπνισμα δεν προσφέρει τίποτα. Αντίθετα στο σύνολο των 14 μη που απάντησαν πως το κάπνισμα δεν προσφέρει τίποτα, όλοι (100%) το επέλεξαν σαν πρώτη επιλογή.

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ

ΕΚΤΟΝΩΣΗ	15	0	93,75%	0%
ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ	15	0	93,75%	0%
ΚΥΡΟΣ	9	0	56,25%	0%
ΤΙΠΟΤΑ	0	14	0%	100%

- Επί του συνόλου των 16 καπνιστών , το 93,75% απάντησε πως το κάπνισμα προσφέρει εκτόνωση, το 93,75% δήλωσε πως το κάπνισμα προσφέρει ευχαρίστηση , ενώ το 56,25% απάντησε πως το κάπνισμα προσφέρει κύρος και κανένας από τους καπνιστές δεν δήλωσε ότι το κάπνισμα δεν προσφέρει τίποτα. Αντίθετα στο σύνολο των 14 μη καπνιστών , το 100% αυτών απάντησε πως το κάπνισμα δεν προσφέρει τίποτα, ενώ κανένας δεν δήλωσε πως το κάπνισμα προσφέρει εκτόνωση, ευχαρίστηση ή κύρος. Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι όλοι οι μη καπνιστές (100%) απάντησαν πως το κάπνισμα δεν προσφέρει τίποτα, ενώ από τους καπνιστές κανένας δεν δήλωσε το ίδιο.

18. Γνωρίζετε ότι το κάπνισμα ευθύνεται για σοβαρές παθήσεις ,αν ναι ποιες;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	12	12	75%	85,71%
ΌΧΙ	4	2	25%	14,28%

- Στο σύνολο των 16 καπνιστών το 75% απάντησε πως γνωρίζει ότι το κάπνισμα ευθύνεται για πολλές σοβαρές παθήσεις . ενώ το 25% δήλωσε πως δε το γνωρίζει .Επί του συνόλου των 14 μη καπνιστών το 85,71% απάντησε πως γνωρίζει πως το κάπνισμα ευθύνεται για πολλές σοβαρές παθήσεις , ενώ το 14,28% απάντησε πως δεν το γνωρίζει.

ΠΑΘΗΣΕΙΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΚΑΡΚΙΝΟΣ	8	5	50%	35,71%
ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΕΣ	5	5	31,25%	35,71%
ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΕΣ	1	3	6,25%	21,42%
ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΩ	2	1	12,5%	7,14%

- Συνολικά από τους 16 καπνιστές , ένα μεγάλο ποσοστό (50%) απάντησε ότι το κάπνισμα ευθύνεται για διάφορες μορφές καρκίνου , το 31,25% δήλωσε ότι προκαλεί καρδιαγγειακές παθήσεις ,το 6,25% είπε πως το κάπνισμα προκαλεί παθήσεις του αναπνευστικού .Ένα ποσοστό 12,5 παρόλο που απάντησε ότι γνωρίζει πως το κάπνισμα προκαλεί σοβαρές παθήσεις , ωστόσο είπε πως δεν γνωρίζει ποιές .Πρέπει να σημειωθεί ότι 4 από τους καπνιστές , οι οποίοι απάντησαν ότι δεν γνωρίζουν πως το κάπνισμα ευθύνεται για σοβαρές παθήσεις, ωστόσο απάντησαν πως προκαλεί διάφορες μορφές καρκίνου .Από το σύνολο των 14 μη καπνιστών , ένα ποσοστό 35,71% απάντησε ότι το κάπνισμα προκαλεί διάφορες μορφές καρκίνου , το ίδιο ποσοστό (35,71%) δήλωσε ότι ευθύνεται για καρδιαγγειακές παθήσεις , το 21,42% είπε πως προκαλεί παθήσεις του αναπνευστικού. Ένα ποσοστό 7,14% παρόλο που απάντησε πως γνωρίζει ότι το κάπνισμα προκαλεί σοβαρές παθήσεις, ωστόσο δεν γνωρίζει ποιες .Πρέπει να σημειωθεί ότι 2 από τους μη καπνιστές , οι οποίοι απάντησαν ότι δεν γνωρίζουν πως το κάπνισμα ευθύνεται για σοβαρές παθήσεις, ωστόσο απάντησαν πως προκαλεί διάφορες μορφές καρκίνου.

19. Θα θέλατε να σταματήσετε το κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΝΑΙ	9	56,25%
ΌΧΙ	7	43,75%

- Επί του συνόλου των 16 καπνιστών, το μεγαλύτερο ποσοστό (56,25%) απάντησε πως θα ήθελε να σταματήσει το κάπνισμα, ενώ το 43,75% δήλωσε ότι δεν θα επιθυμούσε να διακόψει το κάπνισμα.

20. Έχετε προσπαθήσει να το σταματήσετε; Αν ναι ,για πόσο;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΝΑΙ	9	56,25%
ΌΧΙ	7	43,75%

- Από τους 16 συνολικά καπνιστές, το μεγαλύτερο ποσοστό (56,25%) απάντησε πως έχει προσπαθήσει να σταματήσει το κάπνισμα, ενώ το 43,75% δήλωσε πως δεν έχει δοκιμάσει να το σταματήσει

ΗΜΕΡΕΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
0-30	4	44,44%
30-60	3	33,33%
60-90	2	22,22%
90-120	0	0%
>120	0	0%

- Στο σύνολο των 9 καπνιστών που έχουν προσπαθήσει να σταματήσουν το κάπνισμα, το 44,44% το σταμάτησε για 0-30 ημέρες, το 33,33% το διέκοψε για 30-60 ημέρες, το 22,22% το σταμάτησε για 60-90 ημέρες.

21. Μετά από τι διακόψατε το κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΠΙΕΣΗ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ	2	22,22%
ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΥΓΕΙΑΣ	2	22,22%
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ	0	0%
ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΦΙΛΩΝ	0	0%
ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΠΟΦΑΣΗ	5	55,55%

- Από το σύνολο των 9 μαθητών που προσπάθησαν να διακόψουν το κάπνισμα, το 22,22% το διέκοψε μετά από πίεση των γονέων, το ίδιο ποσοστό (22,22%) το σταμάτησε μετά από πρόβλημα υγείας, ενώ η πλειοψηφία (55,55%) το διέκοψε μετά από προσωπική απόφαση.

22. Σταματώντας το κάπνισμα τι νιώσατε;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΝΕΥΡΙΚΟΤΗΤΑ	4	44,44%
ΥΠΝΗΛΙΑ	0	0%
ΠΟΛΥΦΑΓΙΑ	3	33,33%

ΤΙΠΟΤΑ	2	22,22%
--------	---	--------

- Στο σύνολο των 9 καπνιστών που έχουν προσπαθήσει να διακόψουν το κάπνισμα, το 44,44% απάντησε πως ένιωσε νευρικήτητα, κανένας δεν απάντησε πως ένιωσε υπνηλία, το 33,33% απάντησε πως ένιωσε πολυφαγία, ενώ το 22,22% απάντησε πως δεν ένιωσε τίποτα.

23. Πιστεύετε ότι είναι δύσκολο να σταματήσει κάποιος το κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	10	13	62,5%	92,85%
ΌΧΙ	6	1	37,5%	7,14%

- Συνολικά από τους 16 καπνιστές, το 62,5% απάντησε πως θεωρεί δύσκολο το να σταματήσει κάποιος το κάπνισμα, ενώ το 37,5% δεν το θεωρεί δύσκολο. Στο σύνολο των 14 μη καπνιστών, το μεγαλύτερο ποσοστό (92,85%) απάντησε πως θεωρεί δύσκολο να σταματήσει κάποιος το κάπνισμα, ενώ μόλις το 7,14% δήλωσε πως το θεωρεί εύκολο.

24. Ποιος θεωρείτε ότι είναι ο καλύτερος τρόπος να σταματήσει κάποιος το κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΑΠΟΤΟΜΑ	8	26,66%
ΣΤΑΔΙΑΚΑ	22	73,33%

- Επί του συνόλου των 30 μαθητών που ρωτήθηκαν, το 26,66% απάντησε πως ο καλύτερος τρόπος για να σταματήσει κάποιος το κάπνισμα είναι να το διακόψει απότομα, ενώ η πλειοψηφία (73,33%) δήλωσε πως ο καλύτερος τρόπος είναι να το διακόψει σταδιακά.

25. Γνωρίζετε τι είναι το παθητικό κάπνισμα;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	9	11	56,25%	78,57%
ΌΧΙ	7	3	43,75%	21,42%

- Στο σύνολο των 16 καπνιστών το 56,25% απάντησε πως γνωρίζει τι είναι το παθητικό κάπνισμα , ενώ το 43,75% δήλωσε πως δεν γνωρίζει .Αντίστοιχα στο σύνολο των 14 μη καπνιστών , η πλειοψηφία (78,57%) απάντησε πως γνωρίζει τι είναι , ενώ μόλις το 21,42% δήλωσε πως δεν γνωρίζει.

26. Πιστεύετε ότι το παθητικό κάπνισμα είναι βλαβερό για την υγεία των μη καπνιστών ;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	11	13	68,75%	92,85%
ΌΧΙ	5	1	31,25%	7,14%

- Επί του συνόλου των 16 καπνιστών , το 68,75% απάντησε πως το παθητικό κάπνισμα είναι βλαβερό για την υγεία των μη καπνιστών , ενώ το 31,25% δήλωσε πως δεν είναι.Αντίστοιχα στο σύνολο των 14 μη καπνιστών, η πλειοψηφία (92,85%) απάντησε πως το παθ. κάπνισμα είναι βλαβερό για τους μη καπνιστές, ενώ μόλις το 7,14% δήλωσε πως δεν είναι.

27. Πιστεύετε ότι κάποιος που δε καπνίζει έχει το δικαίωμα να απαιτήσει από τους γύρω του καπνιστές , να σβήσουν τα τσιγάρα τους ;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	12	6	75%	42,85%
ΌΧΙ	4	8	25%	57,14%

- Συνολικά από τους 16 καπνιστές, η πλειοψηφία (75%) απάντησε πως έχουν αυτό το δικαίωμα, ενώ το 25% δήλωσε πως οι μη καπνιστές δεν έχουν τέτοιο δικαίωμα. Στο σύνολο των 14 μη καπνιστών, το 42,85% απάντησε πως οι μη καπνιστές έχουν αυτό το δικαίωμα, ενώ το 57,14% δήλωσε πως δεν έχουν τέτοιο δικαίωμα. Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι, ενώ η πλειοψηφία (75%) των καπνιστών πιστεύει ότι οι μη καπνιστές έχουν αυτό το δικαίωμα, από τους μη καπνιστές μόνο το 42,85% πιστεύει το ίδιο.

28. Εφόσον δεν καπνίζετε ,πως αντιδράτε σε μια παρέα καπνιστών;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΤΟΥΣ ΛΕΤΕ ΝΑ ΣΒΗΣΟΥΝ ΤΑ ΤΣΙΓΑΡΑ	4	28,75%
ΥΠΟΜΕΝΕΤΕ ΤΟΝ ΚΑΠΝΟ	5	35,71%
ΦΕΥΓΕΤΕ	5	35,71%

- Από το σύνολο των 14 μη καπνιστών, το 28,57% απάντησε πως λέει στους καπνιστές να σβήσουν τα τσιγάρα τους, το 35,71% δήλωσε πως υπομένει τον καπνό τους ενώ το ίδιο ποσοστό, (35,71%) απάντησε πως φεύγει.

29. Είστε καπνιστής και σας ζητάνε στην παρέα να μην καπνίσετε πως αντιδράτε;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΣΒΗΝΕΤΕ ΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ	4	25%
ΤΟΥΣ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΕ ΤΣΙΓΑΡΟ	2	12,5%
ΦΕΥΓΕΤΕ	5	31,25%
ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΕ ΝΑ ΚΑΠΝ.	5	31,25%

- Στο σύνολο των 16 καπνιστών, το 25% απάντησε πως σβήνει το τσιγάρο, το 12,5% δήλωσε πως τους προσφέρει τσιγάρο, το 31,25% απάντησε πως φεύγει, ενώ το ίδιο ποσοστό (31,25%) απάντησε πως συνεχίζει να καπνίζει.

ΜΑΘΗΤΕΣ ΚΕΝΤΡΟΥ

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	34	23,44%
ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	111	76,55%
ΣΥΝΟΛΟ	145	99,99%

- Στο σύνολο των 145 μαθητών των σχολείων του κέντρου, βρέθηκε ότι το 23,44% αυτών είναι καπνιστές, ενώ η πλειοψηφία, 76,55%, δεν είναι καπνιστές.

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ
ΝΑΙ	11	23	18,64%	26,74%
ΌΧΙ	48	63	81,35%	73,25%
ΣΥΝΟΛΟ	59	86	100%	100%

- Στο σύνολο των 59 αγοριών, μαθητών των σχολείων του κέντρου, μόλις το 18,64% αυτών είναι καπνιστές, ενώ το 81,35% δεν καπνίζει.
Στο σύνολο των 86 κοριτσιών, μαθητριών των σχολείων του κέντρου, το 26,74% αυτών καπνίζει, ενώ το 73,25% δεν καπνίζει.
Όπως παρατηρούμε, στα σχολεία του κέντρου, τα κορίτσια καπνίζουν σε μεγαλύτερο ποσοστό σε σχέση με τα αγόρια.

ΜΑΘΗΤΕΣ ΓΑΖΙΟΥ

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	22	23,15%
ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	73	76,84%
ΣΥΝΟΛΟ	95	100%

- Στο σύνολο των 95 μαθητών των σχολείων του Γαζίου, το 23,15% αυτών είναι καπνιστές, ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό, 76,84%, δεν καπνίζουν.

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ
ΝΑΙ	10	12	21,27%	25%
ΌΧΙ	37	36	78,72%	75%
ΣΥΝΟΛΟ	47	48	100%	100%

- Στο σύνολο των 47 αγοριών, μαθητών των σχολείων του Γαζίου, το 21,27% αυτών καπνίζει, ενώ το 78,72% δεν καπνίζει.

Στο σύνολο των 48 κοριτσιών, μαθητριών των σχολείων του Γαζίου, το 25% αυτών καπνίζει, ενώ η πλειοψηφία, 75%, δεν καπνίζει.

Όπως παρατηρούμε, στα σχολεία του Γαζίου δεν υπάρχει μεγάλη διαφορά στα ποσοστά των αγοριών και κοριτσιών που καπνίζουν, όμως ανάλογα με τον αριθμό τους, φαίνεται πως προηγούνται τα κορίτσια.

ΜΑΘΗΤΕΣ ΜΟΙΡΩΝ

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	32	51,61%
ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	30	48,38%
ΣΥΝΟΛΟ	62	100%

- Στο σύνολο των 62 μαθητών των σχολείων των Μοιρών, το μεγαλύτερο ποσοστό 51,61% αυτών, είναι καπνιστές, ενώ το 48,38% αυτών δεν είναι καπνιστές.

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ
ΝΑΙ	20	12	62,50%	40%
ΌΧΙ	12	18	37,50%	60%
ΣΥΝΟΛΟ	32	30	100%	100%

- Στο σύνολο των 32 αγοριών, μαθητών των σχολείων των Μοιρών, το μεγαλύτερο ποσοστό, 62,50% καπνίζει, ενώ το 37,50% δεν καπνίζει.

Στο σύνολο των 30 κοριτσιών, μαθητριών των σχολείων των Μοιρών, το 40% αυτών καπνίζει, ενώ το 60% δεν καπνίζει.

Παρατηρούμε ότι στα σχολεία των Μοιρών, τα αγόρια καπνίζουν σε μεγαλύτερο ποσοστό, σε σχέση με τα κορίτσια.

ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΤΑ ΦΥΛΟ

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ
ΝΑΙ	41	47	29,71%	28,65%
ΌΧΙ	97	117	70,28%	71,34%
ΣΥΝΟΛΟ	138	164	99,99%	99,99%

- Στο σύνολο των 138 αγοριών μαθητών, το 29,71% αυτών καπνίζει, ενώ το 70,28% εν καπνίζει.

Στο σύνολο των 164 κοριτσιών, το 28,65% αυτών καπνίζει, ενώ το 71,34% δεν καπνίζει.

Παρατηρούμε ότι δεν υπάρχει μεγάλη διαφορά στα ποσοστά, όσον αφορά στο κάπνισμα κατά φύλο, όπου φαίνεται να προηγούνται ελάχιστα τα αγόρια.

ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΛΥΚΕΙΟ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΛΥΚΕΙΟ
ΝΑΙ	26	62	19,69%	36,47%
ΌΧΙ	106	108	80,30%	63,52%
ΣΥΝΟΛΟ	132	170	99,99%	99,99%

- Στο σύνολο των 132 μαθητών των γυμνασίων, το 19,69% αυτών καπνίζει, ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό 80,30% δεν καπνίζει.

Στο σύνολο των 170 μαθητών των λυκείων, το 36,47% αυτών καπνίζει, ενώ το 63,52% δεν καπνίζει.

Παρατηρούμε ότι οι μαθητές των λυκείων καπνίζουν σε μεγαλύτερο ποσοστό, σε σχέση με τους μαθητές των γυμνασίων.

ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΤΑ ΠΕΡΙΟΧΗ

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΕΝΤΡΟ	ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ	ΚΕΝΤΡΟ	ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ
ΝΑΙ	34	54	23,44%	34,39%
ΌΧΙ	111	103	76,55%	65,60%
ΣΥΝΟΛΟ	145	157	99,99%	99,99%

- Στο σύνολο των 145 μαθητών των σχολείων του κέντρου, το 23,44% αυτών καπνίζει, ενώ το 76,55% δεν καπνίζει.

Στο σύνολο των 157 μαθητών των σχολείων της περιφέρειας, το 34,39% αυτών είναι καπνιστές, ενώ το 65,60% δεν καπνίζει.

Παρατηρούμε ότι οι μαθητές των σχολείων της περιφέρειας καπνίζουν σε μεγαλύτερο ποσοστό, σε σχέση με τους μαθητές των σχολείων του κέντρου.

ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	88	29,14%
ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	214	70,86%
ΣΥΝΟΛΟ	302	100%

- Στο σύνολο των 302 μαθητών που ρωτήθηκαν, το 29,14% αυτών καπνίζει, ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό 70,86% δεν καπνίζει.

ΑΝ ΝΑΙ ΠΟΣΑ ΤΣΙΓΑΡΑ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
0-10	41	46,60%
10-20	28	31,81%
20-30	14	15,90%
30-40	3	3,40%
40-50	0	0,00%
50-60	2	2,27%

- Στο σύνολο των 88 μαθητών που είναι καπνιστές, το μεγαλύτερο ποσοστό 46,60% απάντησε πως καπνίζει 0-10 τσιγάρα την ημέρα, το 31,81% από αυτούς δήλωσε ότι καπνίζει 10-20 τσιγάρα την ημέρα, το 15,90% καπνίζει 20-30 τσιγάρα την ημέρα, το 3,40% δήλωσε ότι καπνίζει 30-40 τσιγάρα ημερησίως, κανένας δεν απάντησε πως καπνίζει 40-50 τσιγάρα την ημέρα, ενώ το 2,27% καπνίζει 50-60 τσιγάρα την ημέρα.

ΕΑΝ ΔΕΝ ΕΙΣΤΕ ΚΑΠΝΙΣΤΗΣ ΕΧΕΤΕ ΠΟΤΕ ΔΟΚΙΜΑΣΕΙ ;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΔΟΚΙΜΑΣΕΙ	47	21,96%
ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΔΟΚΙΜΑΣΕΙ	167	78,03%
ΣΥΝΟΛΟ	214	99,99%

- Στο σύνολο των 214 μαθητών που δεν καπνίζουν, το 21,96% απάντησε πως έχει δοκιμάσει να καπνίσει, ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό 78,03% δήλωσε ότι δεν έχει δοκιμάσει.

ΕΑΝ ΔΕΝ ΕΙΣΤΕ ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΟΣ ΚΑΠΝΙΣΤΗΣ:

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΧΕΤΕ ΔΟΚΙΜΑΣΕΙ ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ	9	25,71%
ΚΑΠΝΙΖΑΤΕ ΓΙΑ ΛΙΓΟ ΚΑΙ ΣΤΑΜΑΤΗΣΑΤΕ ΟΡΙΣΤΙΚΑ	5	14,28%
ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ ΜΟΝΟ ΣΤΗΝ ΠΑΡΕΑ	21	60%

- Από τους 35 συνολικά μη συστηματικούς καπνιστές, το 25,71% δήλωσε πως έχει δοκιμάσει κάποιες φορές να καπνίσει, το 14,28% δήλωσε ότι κάπνιζε για λίγο και σταμάτησε οριστικά, ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό 60% απάντησε ότι καπνίζει μόνο στην παρέα.

ΌΤΑΝ ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ ΕΙΣΠΝΕΕΤΕ ΤΟΝ ΚΑΠΝΟ:

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΣΠΑΝΙΑ	4	4,54%
ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	7	7,95%
ΠΑΝΤΑ	74	84,09%
ΠΟΤΕ	3	3,40%
ΣΥΝΟΛΟ	88	99,98%

- Στο σύνολο των 88 καπνιστών, το 4,54% απάντησε πως εισπνέει τον καπνό σπάνια, το 7,95% απάντησε ότι εισπνέει τον καπνό μερικές φορές, η πλειοψηφία των καπνιστών 84,09% δήλωσε ότι εισπνέει πάντα τον καπνό, ενώ το 3,40% δήλωσε πως δεν εισπνέει ποτέ τον καπνό.

ΠΟΣΟ ΧΡΟΝΩΝ ΗΣΑΣΤΑΝ ΌΤΑΝ ΑΡΧΙΣΑΤΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ:

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΑΠΟ 11 ΕΤΩΝ	7	7,95%
11-15 ΕΤΩΝ	47	53,40%
16-20 ΕΤΩΝ	34	38,63%

- Από τους 88 καπνιστές, το 7,95% απάντησε ότι άρχισε το κάπνισμα σε ηλικία μικρότερη των 11 ετών, το μεγαλύτερο ποσοστό 53,40% απάντησε ότι άρχισε να καπνίζει μεταξύ 11-15 ετών, ενώ το 38,63% δήλωσε πως άρχισε το κάπνισμα μεταξύ 16-20 ετών.

ΠΩΣ ΝΙΩΣΑΤΕ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ ΠΟΥ ΚΑΠΝΙΣΑΤΕ;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΝΙΩΣΑ ΟΤΙ ΗΜΟΥΝ ΣΠΟΥΔΑΙΟΣ	8	7,84%
ΕΝΙΩΣΑ ΑΗΔΙΑ, ΔΕΝ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕ ΚΑΘΟΛΟΥ	14	13,72%
ΕΝΙΩΣΑ ΔΥΣΦΟΡΙΑ, ΑΛΛΑ ΜΕΤΑ ΤΟ ΣΥΝΗΘΙΣΑ	80	78,43%

- Στο σύνολο των 102 μαθητών που απάντησαν, το 7,84% αυτών δήλωσε πως ένιωσε ότι είναι σπουδαίος, το 13,72% δήλωσε ότι ένιωσε αηδία και δεν του άρεσε καθόλου, ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό 78,43% απάντησε ότι ένιωσε δυσφορία στην αρχή, όμως έπειτα το συνήθισε και άρχισε να του άρесе. (Την ερώτηση αυτή απάντησαν καπνιστές, μη συστηματικοί καπνιστές καθώς και μη καπνιστές που είχαν δοκιμάσει να καπνίσουν)

ΓΙΑΤΙ ΑΡΧΙΣΑΤΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΑΠΟ ΠΕΡΙΕΡΓΕΙΑ	31	35,22%
ΑΠΟ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ	10	11,36%
ΕΠΕΙΔΗ ΟΛΟΙ ΣΤΗΝ ΠΑΡΕΑ ΚΑΠΝΙΖΟΥΝ	9	10,22%
ΤΥΧΑΙΑ	38	43,18%

- Στο σύνολο των 88 καπνιστών, το 35,22% απάντησε ότι άρχισε το κάπνισμα από περιέργεια, το 11,36% δήλωσε ότι άρχιζε να καπνίζει από αντίδραση σε όσους του είπαν να μην καπνίσει ποτέ, το 10,22% απάντησε πως άρχισε το κάπνισμα επειδή όλοι στην παρέα καπνίζουν, ενώ η πλειοψηφία 43,18% απάντησε ότι άρχισε το κάπνισμα τυχαία.

ΠΩΣ ΠΗΡΑΤΕ ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΣΑΣ ΤΣΙΓΑΡΟ;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΤΟ ΖΗΤΗΣΑ ΑΠΟ ΦΙΛΟΥΣ Ή ΣΥΓΓΕΝΕΙΣ ΜΟΥ ΤΟ ΠΡΟΣΦΕΡΑΝ ΦΙΛΟΙ Ή ΣΥΓΓΕΝΕΙΣ	18	18,36%
ΤΟ ΠΗΡΑ ΚΡΥΦΑ	21	21,42%
ΜΟΥ ΤΟ ΕΔΩΣΑΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΜΟΥ	33	33,67%
ΤΟ ΑΓΟΡΑΣΑ ΜΟΝΟΣ ΜΟΥ	1	1,02%
ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ	22	22,44%
	3	3,06%

- Στο σύνολο των 98 μαθητών που απάντησαν, το 18,36% δήλωσε ότι το πρώτο τσιγάρο το ζήτησε από φίλους ή συγγενείς, το 21,42% δήλωσε ότι του το πρόσφεραν φίλοι ή συγγενείς, η πλειοψηφία 33,67% απάντησε ότι το πήρε κρυφά από το πακέτο των γονιών του, μόλις το 1,02% δήλωσε ότι του το έδωσαν οι γονείς, το 22,44% απάντησε ότι το αγόρασε μόνος του, ενώ το 3,06% των μαθητών δεν απάντησε. (Την ερώτηση αυτή απάντησαν καπνιστές και ορισμένοι μη συστηματικοί καπνιστές)

ΠΟΙΟΙ ΚΑΠΝΙΖΟΥΝ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΜΗΤΕΡΑ	4	15	4,54%	7%
ΠΑΤΕΡΑΣ	17	50	19,31%	23,36%
ΔΥΟ ΓΟΝΕΙΣ	27	39	30,68%	18,22%
ΑΔΕΡΦΙΑ	7	8	7,95%	3,73%
ΟΛΟΙ	10	17	11,36%	7,94%
ΚΑΝΕΙΣ	4	77	4,54%	35,98%
ΜΗΤΕΡΑ-ΑΔΕΡΦΙΑ	2	2	2,27%	0,93%
ΠΑΤΕΡΑΣ-ΑΔΕΡΦΙΑ	17	6	19,31%	2,80%
ΣΥΝΟΛΟ	88	214	99,99%	99,96%

- Από τους 88 καπνιστές, το 4,54% απάντησε πως στην οικογένεια καπνίζει μόνο η μητέρα, το 19,31% δήλωσε πως στην οικογένεια καπνίζει μόνο ο πατέρας, το 30,68% δήλωσε ότι καπνίζουν και οι δύο γονείς, το 7,95% απάντησε ότι καπνίζουν μόνο τα αδέρφια, το 11,36% απάντησε ότι καπνίζουν όλοι στην οικογένεια, το 4,54% δήλωσε ότι δεν καπνίζει κανείς στην οικογένεια, το 2,27% δήλωσε ότι καπνίζει η μητέρα και τα αδέρφια, ενώ το 19,31% απάντησε ότι καπνίζουν ο πατέρας και τα αδέρφια. Από τους 214 μη καπνιστές, το 7% απάντησε πως στην οικογένεια καπνίζει μόνο η μητέρα, το 23,36% απάντησε ότι στην οικογένεια καπνίζει μόνο ο πατέρας, το 18,22% δήλωσε ότι καπνίζουν και οι δύο γονείς, το 3,73% δήλωσε ότι καπνίζουν μόνο τα αδέρφια, το 7,94% απάντησε ότι καπνίζουν όλοι στην οικογένεια, το μεγαλύτερο ποσοστό 35,98% απάντησε ότι δεν καπνίζει κανείς, το 0,93% απάντησε ότι καπνίζουν η μητέρα και τα αδέρφια, ενώ το 2,80% δήλωσε ότι καπνίζουν ο πατέρας και τα αδέρφια στην οικογένεια.
Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι το 35,98% των μη καπνιστών απάντησε ότι στην οικογένεια δεν καπνίζει κανείς, σε αντίθεση με τους καπνιστές, που μόλις το 4,54% αυτών δήλωσε ότι δεν καπνίζει κανείς στην οικογένεια.

ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΣΑΣ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΟΤΙ ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΝΑΙ	40	45,45%
ΌΧΙ	48	54,54%

- Στο σύνολο των 88 καπνιστών, το 45,45% απάντησε πως οι γονείς γνωρίζουν ότι καπνίζει, ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό 54,54% απάντησε πως δεν το γνωρίζουν.

ΕΦΟΣΟΝ ΤΟ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ , ΠΩΣ ΑΝΤΕΔΡΑΣΑΝ;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΦΩΝΑΖΑΝ	10	25%
ΕΞΗΓΗΣΑΝ ΤΙΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ	26	65%
ΔΕΝ ΕΙΧΑΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑ	0	0%
ΑΔΙΑΦΟΡΗΣΑΝ	4	10%

- Στο σύνολο των 40 καπνιστών που απάντησαν πως οι γονείς τους γνωρίζουν ότι καπνίζουν, το 25% απάντησε πως οι γονείς φώναζαν, το μεγαλύτερο ποσοστό 65% δήλωσε πως οι γονείς εξήγησαν τις βλαβερές συνέπειες του καπνού, συμβούλεψαν να το διακόψει και είπαν ότι αν παρουσιαζόταν κάποια δυσκολία στη διακοπή του θα ήθελαν να το ξέρουν, κανένας δε δήλωσε ότι δεν είχαν πρόβλημα, ενώ το 10% απάντησε ότι οι γονείς αδιαφόρησαν.

ΠΟΣΑ ΧΡΗΜΑΤΑ ΣΑΣ ΔΙΝΟΥΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΣΑΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
< 3 €	4	27	4,54%	12,61%
3€ - 6€	20	53	22,72%	24,76%
6€ - 12€	30	90	34,09%	42,05%
> 15€	34	44	38,63%	20,56%

- Στο σύνολο των 88 καπνιστών, μόλις το 4,54% απάντησε πως λαμβάνει από τους γονείς λιγότερο από 3€ την εβδομάδα, το 22,72% δήλωσε πως λαμβάνει 3-6€ την εβδομάδα, το 34,09% απάντησε ότι λαμβάνει 6-12€ εβδομαδιαίως, ενώ το 38,63% δήλωσε ότι λαμβάνει πάνω από 15€ την εβδομάδα.

Στο σύνολο των 214 μη καπνιστών, το 12,61% απάντησε πως οι γονείς δίνουν λιγότερο από 3€ την εβδομάδα, το 24,76% δήλωσε ότι λαμβάνει 3-6€ την εβδομάδα, το 42,05% δήλωσε ότι οι γονείς δίνουν 6-12€ την εβδομάδα, ενώ το 20,56% απάντησε πως λαμβάνει πάνω από 15€ την εβδομάδα.

Ο /Η ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ /Η ΣΟΥ ΦΙΛΟΣ /Η ΚΑΠΝΙΖΕΙ;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	62	49	70,45%	22,89%
ΌΧΙ	26	165	29,54%	77,10%

- Από τους 88 καπνιστές, το μεγαλύτερο ποσοστό 70,45% απάντησε ότι ο/η καλύτερος/η φίλος/η καπνίζει, ενώ το 29,54% δήλωσε ότι δεν καπνίζει.

Από τους 214 μη καπνιστές, το 22,89% απάντησε ότι ο/η καλύτερος/η φίλος/η καπνίζει, ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό 77,10% απάντησε πως δεν καπνίζει.

Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι η πλειοψηφία (70,45%) των καπνιστών απάντησε ότι ο/η καλύτερος/η φίλος/η καπνίζει, ενώ η πλειοψηφία των μη καπνιστών (77,10%) απάντησε πως δεν καπνίζει.

ΠΩΣ ΑΝΤΕΔΡΑΣΕ Ο /Η ΦΙΛΟΣ /Η ΣΑΣ ΟΤΑΝ ΕΜΑΘΕ ΌΤΙ ΕΣΕΙΣ ΑΡΧΙΣΑΤΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΕΪΠΑΝ ΠΩΣ ΕΙΝΑΙ ΒΛΑΒΕΡΟ	61	69,31%
ΧΑΡΗΚΑΝ	8	9,09%
ΑΔΙΑΦΟΡΗΣΑΝ	19	21,60%

- Στο σύνολο των 88 καπνιστών, η πλειοψηφία 69,31% απάντησε πως ο/η φίλος/η του είπε πως το κάπνισμα είναι βλαβερό και καλά θα κάνει να το σταματήσει, το σταματήσει, το 9,09% απάντησε ότι ο/η φίλος/η χάρηκε, ενώ το 21,60% δήλωσε πως ο/η φίλος/η αδιαφόρησε.

ΣΕ ΠΟΙΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ ΣΥΝΗΘΩΣ;

<u>ΣΠΙΤΙ</u>	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	5	10,63%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	12	25,53%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	11	23,40%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	19	40,42%

- Στο σύνολο των 47 καπνιστών που απάντησαν το σπίτι σαν το χώρο όπου καπνίζουν συνήθως, το 10,63% αυτών δήλωσε το σπίτι σαν 1^η επιλογή, το 25,53% το δήλωσε σαν 2^η επιλογή, το 23,40% το δήλωσε σαν 3^η επιλογή, ενώ το 40,42% δήλωσε το σπίτι σαν 4^η επιλογή.

<u>ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ</u>	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	14	23,33%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	27	45%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	13	21,66%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	6	10%

- Στο σύνολο των 60 καπνιστών που απάντησαν ότι καπνίζουν συνήθως την ώρα του διαλείμματος, το 23,33% αυτών δήλωσε το διάλειμμα σαν 1^η επιλογή, το 45% το δήλωσε σαν 2^η επιλογή, το 21,66% το δήλωσε σαν 3^η επιλογή, ενώ το 10% δήλωσε το διάλειμμα σαν 4^η επιλογή.

<u>ΣΠΙΤΙ ΦΙΛΩΝ</u>	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	12	24%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	14	28%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	17	34%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	7	14%

- Στο σύνολο των 50 καπνιστών που απάντησαν το σπίτι φίλων σαν το συνηθέστερο χώρο όπου καπνίζουν, το 24% δήλωσε το σπίτι φίλων σαν 1^η επιλογή, το 28% το δήλωσε σαν 2^η επιλογή, το 34% το δήλωσε σαν 3^η επιλογή, ενώ το 14% δήλωσε το σπίτι φίλων σαν 4^η επιλογή.

<u>ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ</u>	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	55	65,47%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	13	15,47%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	10	11,90%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	6	7,14%

- Από τους 84 καπνιστές που δήλωσαν το χώρο της διασκέδασης σαν το μέρος όπου καπνίζουν περισσότερο, η πλειοψηφία 65,47% δήλωσε τη διασκέδαση σαν 1^η επιλογή, το 15,47% τη δήλωσε σαν 2^η επιλογή, το 11,90% δήλωσε τη διασκέδαση σαν 3^η επιλογή, ενώ το 7,14% τη δήλωσε σαν 4^η επιλογή.

<u>ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΤΟΥΑΛΕΤΕΣ</u>	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	2	100%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%

- Από τους 2 καπνιστές που απάντησαν ότι καπνίζουν συνήθως στις σχολικές τουαλέτες, όλοι (100%) δήλωσαν τις σχολικές τουαλέτες σαν 1^η επιλογή.

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΣΠΙΤΙ	47	53,40%
ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	60	68,18%
ΣΠΙΤΙ ΦΙΛΩΝ	50	56,81%
ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ	84	95,45%
ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΤΟΥΑΛΕΤΕΣ	2	2%

- Στο σύνολο των 88 καπνιστών που απάντησαν, το 53,40% απάντησε ότι το σπίτι είναι ο συνηθέστερος χώρος όπου καπνίζει, το 68,18% δήλωσε ότι καπνίζει συνήθως την ώρα του διαλείμματος, το 56,81% απάντησε ότι το σπίτι φίλων είναι ο χώρος όπου καπνίζει συνήθως, το μεγαλύτερο ποσοστό 95,45% δήλωσε ότι καπνίζει συνήθως σε χώρους διασκέδασης, ενώ ένα μικρό ποσοστό 2% απάντησε πως συνήθως καπνίζει στις σχολικές τουαλέτες.

ΠΟΤΕ ΝΙΩΘΕΤΕ ΤΗΝ ΑΝΑΓΚΗ ΝΑ ΚΑΠΝΙΣΕΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ;

<u>ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ</u>	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	8	21,62%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	8	21,62%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	10	27,02%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	11	29,72%

- Στο σύνολο των 37 καπνιστών που απάντησαν πως καπνίζουν περισσότερο όταν θέλουν να συγκεντρωθούν, το 21,62% δήλωσε τη συγκέντρωση σαν 1^η επιλογή, το ίδιο ποσοστό (21,62%) τη δήλωσε σαν 2^η επιλογή, το 27,02% δήλωσε τη συγκέντρωση σαν 3^η επιλογή, ενώ το 29,72% τη δήλωσε σαν 4^η επιλογή.

<u>ΜΟΝΑΞΙΑ</u>	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	14	22,58%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	24	38,70%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	13	20,96%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	11	17,74%

- Στο σύνολο των 62 καπνιστών που απάντησαν ότι έχουν την ανάγκη να καπνίσουν περισσότερο όταν νιώθουν μοναξιά, το 22,58% δήλωσε τη μοναξιά σαν 1^η επιλογή, το 38,70% τη δήλωσε σαν 2^η επιλογή, το 20,96% δήλωσε το αίσθημα της μοναξιάς σαν 3^η επιλογή, το 17,74% τη δήλωσε σαν 4^η επιλογή.

<u>ΝΕΥΡΑ</u>	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	12	20%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	21	35%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	17	28,33%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	10	16,66%

- Από τους 60 καπνιστές που νιώθουν την ανάγκη να καπνίσουν περισσότερο όταν είναι νευριασμένοι, το 20% δήλωσε σαν 1^η επιλογή τα νεύρα, το 35% δήλωσε σαν 2^η επιλογή τα νεύρα, το 28,33% δήλωσε τα νεύρα σαν 3^η επιλογή και το 16,66% τα δήλωσε σαν 4^η επιλογή.

ΚΑΦΕΣ /ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	53	71,62%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	10	13,51%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	9	12,16%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	2	2,70%

- Από τους 74 καπνιστές που απάντησαν ότι νιώθουν την ανάγκη να καπνίσουν περισσότερο όταν πίνουν καφέ ή οινόπνευματώδη, η πλειοψηφία 71,62% δήλωσε τον καφέ/οινόπνευμα σαν 1^η επιλογή, το 13,51% το δήλωσε σαν 2^η επιλογή, το 12,16% το δήλωσε σαν 3^η επιλογή, ενώ το 2,70% δήλωσε τον καφέ/οινόπνευμα σαν 4^η επιλογή.

<u>ΣΤΕΝΑΧΩΡΙΑ</u>	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	3	75%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	1	25%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%
4η ΕΠΙΛΟΓΗ	0	0%

- Στο σύνολο των 4 καπνιστών που νιώθουν την ανάγκη να καπνίσουν περισσότερο όταν είναι στενοχωρημένοι, το 75% δήλωσε τη στενοχώρια σαν 1^η επιλογή, το 25% τη δήλωσε σαν 2^η επιλογή, ενώ κανείς δε δήλωσε τη στενοχώρια σαν 3^η ή 4^η επιλογή.

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ	37	42,04%
ΜΟΝΑΞΙΑ	62	70,45%
ΝΕΥΡΑ	60	68,18%
ΚΑΦΕΣ/ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑ	74	84,09%
ΣΤΕΝΑΧΩΡΙΑ	4	4,54%

- Στο σύνολο των 88 καπνιστών, το 42,04% απάντησε ότι νιώθει την ανάγκη να καπνίσει περισσότερο όταν θέλει να συγκεντρωθεί, το 70,45% δήλωσε ότι έχει ανάγκη να καπνίσει περισσότερο όταν νιώθει μοναξιά, το 68,18% νιώθει την ανάγκη να καπνίσει περισσότερο όταν έχει νεύρα, το 84,09% καπνίζει περισσότερο όταν πίνει καφέ ή οινόπνευματώδη, ενώ το 4,54% έχει την ανάγκη να καπνίσει περισσότερο όταν νιώθει στενοχώρια.

ΤΙ ΝΟΜΙΖΕΤΕ ΟΤΙ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ:

<u>ΕΚΤΟΝΩΣΗ</u>	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	47	37	72,30%	84,09%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	13	7	20%	15,90%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	5	0	7,69%	0%

- Στο σύνολο των 65 καπνιστών που απάντησαν ότι το κάπνισμα προσφέρει εκτόνωση, το 72,30% δήλωσε την εκτόνωση σαν 1^η επιλογή, το 20% τη δήλωσε σαν 2^η επιλογή και το 7,69% τη δήλωσε σαν 3^η επιλογή. Στο σύνολο των 44 μη καπνιστών που απάντησαν ότι το κάπνισμα προσφέρει εκτόνωση, το 84,09% δήλωσε την εκτόνωση σαν 1^η επιλογή, το 15,90% τη δήλωσε σαν 2^η επιλογή, ενώ κανείς δε δήλωσε την εκτόνωση σαν 3^η επιλογή.

<u>ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ</u>	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	23	16	46%	59,25%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	22	10	44%	37,03%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	5	1	10%	3,70%

- Από τους 50 καπνιστές που απάντησαν πως το κάπνισμα προσφέρει ευχαρίστηση, το 46% δήλωσε την ευχαρίστηση σαν 1^η επιλογή, το 44% τη δήλωσε σαν 2^η επιλογή, ενώ το 10% δήλωσε την ευχαρίστηση σαν 3^η επιλογή. Από τους 27 μη καπνιστές που απάντησαν ότι το κάπνισμα προσφέρει ευχαρίστηση, το 59,25% δήλωσε την ευχαρίστηση σαν 1^η επιλογή, το 37,03% τη δήλωσε σαν 2^η επιλογή και το 3,70% δήλωσε την ευχαρίστηση σαν 3^η επιλογή.

<u>ΚΥΡΟΣ</u>	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	6	13	27,27%	72,22%
2η ΕΠΙΛΟΓΗ	8	1	36,36%	5,55%
3η ΕΠΙΛΟΓΗ	8	4	36,36%	22,22%

- Από τους 22 καπνιστές που απάντησαν ότι το κάπνισμα προσδίδει κύρος, το 27,27% δήλωσε το κύρος σαν 1^η επιλογή, το 36,36% το δήλωσε σαν 2^η επιλογή και το ίδιο ποσοστό (36,36%) δήλωσε το κύρος σαν 3^η επιλογή. Από τους 18 μη καπνιστές που υποστήριζαν πως το κάπνισμα προσδίδει κύρος, το 72,22% δήλωσε το κύρος σαν 1^η επιλογή, το 5,55% το δήλωσε σαν 2^η επιλογή και το 22,22% δήλωσε το κύρος σαν 3^η επιλογή.

<u>ΤΙΠΟΤΑ</u>	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
1η ΕΠΙΛΟΓΗ	10	141	100%	100%

- Από τους 10 καπνιστές που υποστήριξαν ότι το κάπνισμα δεν προσφέρει τίποτα, όλοι (100%) δήλωσαν το «τίποτα» σαν 1^η επιλογή. Από τους 141 μη καπνιστές που απάντησαν ότι το κάπνισμα δεν προσφέρει τίποτα, όλοι δήλωσαν το «τίποτα» σαν 1^η επιλογή.

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΕΚΤΟΝΩΣΗ	65	44	73,86%	20,56%
ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ	50	27	56,81%	12,61%
ΚΥΡΟΣ	22	18	25%	8,41%
ΤΙΠΟΤΑ	10	141	11,36%	65,88%

- Στο σύνολο των 88 καπνιστών, το 73,86% απάντησε ότι το κάπνισμα προσφέρει εκτόνωση, το 56,81% δήλωσε ότι το κάπνισμα προσφέρει ευχαρίστηση, το 25% απάντησε ότι το κάπνισμα προσδίδει κύρος, ενώ το 11,36% δήλωσε ότι δεν προσφέρει τίποτα. Στο σύνολο των 214 μη καπνιστών, το 20,56% δήλωσε πως το κάπνισμα προσφέρει εκτόνωση, το 12,61% απάντησε ότι προσφέρει ευχαρίστηση, το 8,41% απάντησε ότι το κάπνισμα προσδίδει κύρος, ενώ το 65,88% απάντησε ότι δεν προσφέρει απολύτως τίποτα. Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των μη καπνιστών (65,88%) υποστήριξε ότι το κάπνισμα δεν προσφέρει τίποτα, σε αντίθεση με τους καπνιστές, όπου μόλις το 11,36% απάντησε ότι το κάπνισμα δεν προσφέρει τίποτα.

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΕΥΘΥΝΕΤΑΙ ΓΙΑ ΣΟΒΑΡΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	79	199	89,77%	92,99%
ΟΧΙ	9	15	10,22%	7%

- Στο σύνολο των 88 καπνιστών, το μεγαλύτερο ποσοστό 89,77% απάντησε πως γνωρίζει ότι το κάπνισμα ευθύνεται για σοβαρές παθήσεις, ενώ το 10,22% δήλωσε ότι δεν το γνωρίζει. Στο σύνολο των 214 μη καπνιστών, η πλειοψηφία 92,99% απάντησε πως γνωρίζει ότι το κάπνισμα προκαλεί σοβαρές παθήσεις, ενώ το 7% δήλωσε ότι δεν το γνωρίζει.

ΑΝ ΝΑΙ, ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΕΣ;

<u>ΠΑΘΗΣΕΙΣ</u>	<u>ΑΡΙΘΜΟΣ</u>		<u>ΠΟΣΟΣΤΟ</u>	
	<u>ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ</u>	<u>ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ</u>	<u>ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ</u>	<u>ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ</u>
<u>ΚΑΡΚΙΝΟΣ</u>	49	112	62,02%	56,28%
<u>ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΕΣ</u>	10	35	12,65%	17,58%
<u>ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΕΣ</u>	7	21	8,86%	10,55%
<u>ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΩ</u>	8	5	10,12%	2,51%
<u>ΟΛΕΣ</u>	5	26	6,32%	13,06%

- Από τους 79 καπνιστές που δήλωσαν πως γνωρίζουν ότι το κάπνισμα ευθύνεται για σοβαρές παθήσεις, το 62,02% απάντησε πως το κάπνισμα προκαλεί διάφορες μορφές καρκίνου, το 12,65% δήλωσε ότι το κάπνισμα ευθύνεται για καρδιαγγειακές παθήσεις, το 8,86% απάντησε πως προκαλεί παθήσεις του αναπνευστικού, το 10,12% απάντησε πως δε γνωρίζει συγκεκριμένες παθήσεις που προκαλούνται από το κάπνισμα, ενώ το 6,32% απάντησε ότι το κάπνισμα ευθύνεται για όλες τις παραπάνω παθήσεις. Από τους 199 μη καπνιστές που απάντησαν πως γνωρίζουν ότι το κάπνισμα προκαλεί σοβαρές παθήσεις, το 56,28% δήλωσε πως το κάπνισμα ευθύνεται για διάφορες μορφές καρκίνου, το 17,58% δήλωσε ότι προκαλεί καρδιαγγειακές παθήσεις, το 10,55% απάντησε πως προκαλεί αναπνευστικές παθήσεις, το 2,51% δήλωσε πως δεν γνωρίζει ποιες συγκεκριμένες παθήσεις προκαλούνται από το κάπνισμα, ενώ το 13,06% απάντησε ότι το κάπνισμα ευθύνεται για όλες τις παραπάνω παθήσεις.

ΘΑ ΘΕΛΑΤΕ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΤΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ;

	<u>ΑΡΙΘΜΟΣ</u>	<u>ΠΟΣΟΣΤΟ</u>
<u>ΝΑΙ</u>	51	57,95%
<u>ΟΧΙ</u>	37	42,04%

- Στο σύνολο των 88 καπνιστών, το 57,95% απάντησε πως θα ήθελε να σταματήσει το κάπνισμα, ενώ το 42,04% δήλωσε πως δεν θα ήθελε να διακόψει το κάπνισμα.

ΕΧΕΤΕ ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΕΙ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΤΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΝΑΙ	47	53,40%
ΌΧΙ	41	46,60%

- Από τους 88 καπνιστές, το 53,40% απάντησε πως έχει προσπαθήσει να σταματήσει το κάπνισμα, ενώ το 46,60% δήλωσε πως δεν έχει προσπαθήσει.

ΑΝ ΕΧΕΤΕ ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΕΙ , ΓΙΑ ΠΟΣΟ ΚΑΙΡΟ;

<u>ΗΜΕΡΕΣ</u>	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
0-30	32	68,08%
30-60	8	17,02%
60-90	3	6,38%
90-120	1	2,12%
>120	3	6,38%

- Στο σύνολο των 47 καπνιστών που έχουν προσπαθήσει να διακόψουν το κάπνισμα, το 68,08% απάντησε ότι το διέκοψε για 0-30 ημέρες, το 17,02% δήλωσε ότι σταμάτησε να καπνίζει για διάστημα 30-60 ημερών, το 6,38% απάντησε ότι διέκοψε το κάπνισμα για 60-90 ημέρες, το 2,12% απάντησε πως το διέκοψε για διάστημα 90-120 ημερών, ενώ το 6,38% δήλωσε ότι σταμάτησε να καπνίζει για ένα διάστημα μεγαλύτερο των 120 ημερών.

ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΙ ΔΙΑΚΟΨΑΤΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΠΙΕΣΗ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ	10	21,27%
ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΥΓΕΙΑΣ	7	14,89%
<u>ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ</u> <u>ΠΡΟΒΛΗΜΑ</u>	4	8,51%
ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΦΙΛΩΝ	6	12,76%
ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΠΟΦΑΣΗ	20	42,55%

- Στο σύνολο των 47 καπνιστών, που έχουν προσπαθήσει να διακόψουν το κάπνισμα, το 21,27% απάντησε πως το διέκοψε μετά από την πίεση των γονέων, το 14,89% δήλωσε ότι διέκοψε το κάπνισμα μετά από πρόβλημα υγείας, το 8,51% απάντησε πως σταμάτησε να καπνίζει λόγω οικονομικού προβλήματος, το 12,76% σταμάτησε το κάπνισμα ύστερα από τη συμβουλή φίλων, ενώ το 42,55% δήλωσε ότι διέκοψε το κάπνισμα ύστερα από προσωπική απόφαση.

ΣΤΑΜΑΤΩΝΤΑΣ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ,ΤΙ ΝΙΩΣΑΤΕ;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΝΕΥΡΙΚΟΤΗΤΑ	22	46,80%
ΥΠΝΗΛΙΑ	2	4,25%
ΠΟΛΥΦΑΓΙΑ	11	23,40%
ΤΙΠΟΤΑ	12	25,53%

- Από τους 47 καπνιστές που προσπάθησαν να διακόψουν το κάπνισμα, το 46,80% δήλωσε ότι σταματώντας να καπνίζει, ένωσε νευρικότητα, το 4,25% απάντησε πως ένωσε υπνηλία, το 23,40% δήλωσε πως διακόπτοντας το κάπνισμα ένωσε πολυφαγία, ενώ το 25,53% απάντησε πως δεν ένωσε τίποτα.

ΠΙΣΤΕΥΕΤΕ ΟΤΙ ΕΙΝΑΙ ΔΥΣΚΟΛΟ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΙ ΚΑΠΟΙΟΣ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	60	162	68,18%	75,70%
ΌΧΙ	28	52	31,81%	24,30%

- Στο σύνολο των 88 καπνιστών, το μεγαλύτερο ποσοστό 68,18% πιστεύει πως είναι δύσκολο να σταματήσει κανείς το κάπνισμα, ενώ το 31,81% πιστεύει πως κάτι τέτοιο είναι εύκολο. Στο σύνολο των 214 μη καπνιστών, η πλειοψηφία 75,70% θεωρεί δύσκολο να σταματήσει κάποιος το κάπνισμα, ενώ το 24,30% απάντησε πως το θεωρεί εύκολο.

**ΠΟΙΟΣ ΘΕΩΡΕΙΤΕ ΠΩΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΝΑ
ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΙ ΚΑΠΟΙΟΣ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ;**

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
	ΜΑΘΗΤΕΣ	
ΑΠΟΤΟΜΑ	109	36,09%
ΣΤΑΔΙΑΚΑ	193	63,90%

- Στο σύνολο των 302 μαθητών που ρωτήθηκαν, το 36,09% απάντησε πως ο καλύτερος τρόπος να σταματήσει κανείς το κάπνισμα, είναι η απότομη διακοπή του, ενώ το 63,90% απάντησε ότι ο καλύτερος τρόπος είναι να το διακόψει κανείς σταδιακά.

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΠΑΘΗΤΙΚΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	69	183	78,40%	85,51%
ΌΧΙ	19	31	21,59%	14,48%

- Στο σύνολο των 88 καπνιστών, το μεγαλύτερο ποσοστό 78,40% απάντησε ότι γνωρίζει τι είναι το παθητικό κάπνισμα, ενώ το 21,59% απάντησε πως δε γνωρίζει. Στο σύνολο των 214 μη καπνιστών, η πλειοψηφία 85,51% δήλωσε ότι γνωρίζει τι είναι το παθητικό κάπνισμα, ενώ το 14,48% δήλωσε πως δεν γνωρίζει.

**ΠΙΣΤΕΥΕΤΕ ΟΤΙ ΤΟ ΠΑΘΗΤΙΚΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΕΙΝΑΙ ΒΛΑΒΕΡΟ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΩΝ;**

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	69	183	78,40%	85,51%
ΌΧΙ	19	31	21,59%	14,48%

- Από τους 88 καπνιστές, το μεγαλύτερο ποσοστό 78,40% , απάντησε πως το παθητικό κάπνισμα είναι βλαβερό για την υγεία των μη καπνιστών, ενώ το 21,59% πιστεύει πως το παθητικό κάπνισμα δεν βλάπτει την υγεία των μη καπνιστών.

Από τους 214 μη καπνιστές, το 85,51% απάντησε πως το παθητικό κάπνισμα είναι βλαβερό για την υγεία των μη καπνιστών, ενώ ένα ποσοστό 14,48% δήλωσε ότι το παθητικό κάπνισμα δεν είναι βλαβερό.

ΠΙΣΤΕΥΤΕ ΟΤΙ ΚΑΠΟΙΟΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΚΑΠΝΙΖΕΙ , ΕΧΕΙ ΤΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΝΑ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΓΥΡΩ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ ΝΑ ΣΒΗΣΟΥΝ ΤΑ ΤΣΙΓΑΡΑ ΤΟΥΣ ΣΕ ΚΛΕΙΣΤΟ ΧΩΡΟ;

	ΑΡΙΘΜΟΣ		ΠΟΣΟΣΤΟ	
	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ
ΝΑΙ	65	173	73,86%	80,84%
ΌΧΙ	23	41	26,13%	19,15%

- Στο σύνολο των 88 καπνιστών, το μεγαλύτερο ποσοστό 73,86% απάντησε πως οι μη καπνιστές έχουν το δικαίωμα να ζητήσουν από τους γύρω τους καπνιστές να σβήσουν τα τσιγάρα τους όταν βρίσκονται σε κλειστό χώρο, ενώ το 26,13% απάντησε πως δεν έχουν το δικαίωμα αυτό.

Στο σύνολο των 214 μη καπνιστών, η πλειοψηφία 80,84% δήλωσε πως οι μη καπνιστές έχουν το δικαίωμα να ζητήσουν από τους γύρω τους καπνιστές να σβήσουν τα τσιγάρα τους σε κλειστό χώρο, ενώ το 19,15% αυτών πιστεύει ότι οι μη καπνιστές δεν έχουν το δικαίωμα αυτό.

ΕΦΟΣΘΟΝ ΔΕΝ ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ , ΠΩΣ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕ ΣΕ ΜΙΑ ΠΑΡΕΑ ΚΑΠΝΙΣΤΩΝ;

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΤΟΥΣ ΛΕΤΕ ΝΑ ΣΒΗΣΟΥΝ ΤΑ ΤΣΙΓΑΡΑ	49	22,89%
ΥΠΟΜΕΝΕΤΕ ΤΟΝ ΚΑΠΝΟ	92	43%
ΦΕΥΓΕΤΕ	73	34,11%

- Από τους 214 μη καπνιστές, το 22,89% δήλωσε πως λέει στους καπνιστές να σβήσουν τα τσιγάρα τους, το 43% απάντησε ότι υπομένει τον καπνό τους, ενώ το 34,11% δήλωσε ότι φεύγει από την παρέα.

**ΕΙΣΤΕ ΚΑΠΝΙΣΤΗΣ ΚΑΙ ΣΑΣ ΖΗΤΑΝΕ ΣΤΗΝ ΠΑΡΕΑ ΝΑ ΜΗΝ
ΚΑΠΝΙΣΕΤΕ. ΠΩΣ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕ;**

	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΣΒΗΝΕΤΕ ΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ	48	54,54%
ΤΟΥΣ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΕ ΤΣΙΓΑΡΟ	5	5,68%
ΦΕΥΓΕΤΕ	18	20,45%
ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΕ ΝΑ ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ	17	19,31%

- Από τους 88 καπνιστές, το 54,54% απάντησε πως σβήνει το τσιγάρο όταν του ζητάνε στην παρέα να μην καπνίσει, το 5,68% δήλωσε ότι τους προσφέρει τσιγάρο, το 20,45% απάντησε πως φεύγει από την παρέα και το 19,31% δήλωσε ότι συνεχίζει να καπνίζει.

ΓΕΝΙΚΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Από την έρευνα που έγινε σε μερικά από τα σχολεία, γυμνάσια και λύκεια, του νομού Ηρακλείου, προκύπτουν τα εξής γενικά συμπεράσματα:

Η πλειοψηφία των μαθητών των σχολείων του κέντρου (76,55%) είναι μη καπνιστές, ενώ το 23,44% καπνίζει. Στα σχολεία της περιφέρειας, το μεγαλύτερο ποσοστό των μαθητών δεν καπνίζει (65,60%), ωστόσο οι καπνιστές των σχολείων της περιφέρειας είναι περισσότεροι σε σχέση με αυτούς των σχολείων του κέντρου (34,39%).

Από το σύνολο των 34 μαθητών των σχολείων του κέντρου, που είναι καπνιστές, παρατηρείται ότι τα κορίτσια (26,74%) καπνίζουν περισσότερο σε σχέση με τα αγόρια (18,64%) και η διαφορά αυτή ανέρχεται σε ποσοστό 8% περίπου.

Όσον αφορά στους μαθητές των σχολείων της περιφέρειας, και συγκεκριμένα στα σχολεία του δήμου Γαζίου, παρατηρείται ότι ανάμεσα στους μαθητές που καπνίζουν, υπερτερούν τα κορίτσια (25%), σε σχέση με τα αγόρια (21,27%), με μια μικρή διαφορά 4% περίπου. Στα σχολεία των Μοιρών, φαίνεται ότι τα αγόρια είναι εκείνα που καπνίζουν περισσότερο σε ποσοστό 62,50%, ενώ τα κορίτσια καπνίζουν σε ποσοστό 40%. Γενικότερα ωστόσο, στα σχολεία της περιφέρειας φαίνεται πως ο αριθμός των αγοριών που καπνίζουν (30 άτομα), είναι λίγο μεγαλύτερος από τον αριθμό των κοριτσιών που καπνίζουν (24 άτομα).

Συγκρίνοντας τους μαθητές γυμνασίων και λυκείων του νομού Ηρακλείου, παρατηρούμε ότι οι μαθητές που καπνίζουν είναι πολύ περισσότεροι στα λύκεια του νομού (36,47%), σε σχέση με τους καπνιστές των γυμνασίων (19,69%).

Από την έρευνα προέκυψε ότι οι μη καπνιστές ανέρχονται σε ποσοστό 70,86%, ενώ οι καπνιστές σε ποσοστό 29,14%. Από τους μαθητές που καπνίζουν, προκύπτει ότι ένα ποσοστό 46,60% καπνίζει έως και 10 τσιγάρα την ημέρα, ενώ υπάρχει ένα μικρό ποσοστό 2,27%, το οποίο καπνίζει 50-60 τσιγάρα ημερησίως.

Η πλειοψηφία των μαθητών που καπνίζουν εισπνέουν πάντα τον καπνό.

Η πλειοψηφία των καπνιστών ξεκινά το κάπνισμα σε ηλικία μεταξύ 11-15 ετών, ενώ ένα ποσοστό 7,95% αρχίζει να καπνίζει πριν την ηλικία των 11 ετών.

Στο σύνολο των 88 καπνιστών, το μεγαλύτερο ποσοστό (43,18%) ξεκίνησε το κάπνισμα τυχαία, το 35,22% άρχισε να καπνίζει από περιέργεια, ένα ποσοστό 11,36% καπνίζει από αντίδραση σε όσους του

είπαν να μην καπνίσει ποτέ, ενώ το 10,22% καπνίζει επειδή όλοι στην παρέα καπνίζουν, επομένως δέχεται ευκολότερα επιδράσεις από αυτήν.

Από τους καπνιστές, το μεγαλύτερο ποσοστό (33,67%) πήρε το πρώτο του τσιγάρο κρυφά από το πακέτο των γονιών του, ενώ ένα σημαντικό ποσοστό (21,42%) δήλωσε ότι το πρώτο τσιγάρο του το πρόσφεραν φίλοι ή συγγενείς.

Το 30,68% των καπνιστών δήλωσε ότι στην οικογένεια καπνίζουν και οι δύο γονείς, ενώ ένα 19,31% απάντησε ότι στην οικογένεια καπνίζει μόνο ο πατέρας. Αντιθέτως, από τους μη καπνιστές το 18,22% υποστήριξε ότι καπνίζουν και οι δύο γονείς στην οικογένεια, ενώ ένα μεγαλύτερο ποσοστό 23,36% δήλωσε πως καπνίζει μόνο ο πατέρας. Αξιοσημείωτο είναι επίσης το γεγονός ότι, οι μη καπνιστές που δήλωσαν ότι δεν καπνίζει κανείς στην οικογένεια αποτελούν το 35,98%, ενώ οι καπνιστές που δήλωσαν ότι δεν καπνίζει κανείς στην οικογένεια αποτελούν μόνο το 4,54%.

Παρατηρούμε επίσης ότι οι γονείς που δεν γνωρίζουν ότι τα παιδιά τους καπνίζουν, αποτελούν το μεγαλύτερο ποσοστό 54,54%.

Όσον αφορά στην αντίδραση όσων γονέων γνωρίζουν ότι το παιδί τους καπνίζει, η πλειοψηφία φαίνεται να αντέδρασε ήπια, εξηγώντας τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος, ενώ το 25% αυτών φώναζε και ένα 10% αδιαφόρησε για το γεγονός.

Όσον αφορά στα χρήματα που λαμβάνουν οι μαθητές από τους γονείς, περισσότερα από 15€ την εβδομάδα λαμβάνει το 38,63% των καπνιστών, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό για τους μη καπνιστές είναι 20,56%. Επίσης, λιγότερο από 3€ λαμβάνει μόλις το 4,54% των καπνιστών, ενώ το 12,61% των μη καπνιστών λαμβάνει το ίδιο ποσό εβδομαδιαίως.

Η πλειοψηφία των καπνιστών 70,45% απάντησε ότι ο καλύτερος φίλος ή η καλύτερη φίλη καπνίζει, ενώ από τους μη καπνιστές, το 22,89% δήλωσε ότι ο καλύτερος φίλος ή η καλύτερη φίλη καπνίζει. Ένα μεγάλο ποσοστό των καπνιστών (69,31%) δήλωσε πως ο καλύτερος φίλος ή φίλη είπε πως το κάπνισμα είναι βλαβερό και καλά θα κάνει να το σταματήσει, ενώ το 21,60% των καπνιστών απάντησε πως ο καλύτερος φίλος ή φίλη αδιαφόρησε, όταν έμαθε ότι άρχισε να καπνίζει.

Οι περισσότεροι καπνιστές απάντησαν ότι καπνίζουν συχνότερα στους χώρους διασκέδασης και αισθάνονται την ανάγκη να καπνίσουν περισσότερο, όταν πίνουν καφέ ή οينوπνευματώδη.

Οι περισσότεροι από τους καπνιστές υποστηρίζουν ότι το κάπνισμα προσφέρει εκτόνωση, ενώ η πλειοψηφία των μη καπνιστών υποστηρίζει ότι το κάπνισμα δεν προσφέρει απολύτως τίποτα.

Τόσο το μεγαλύτερο ποσοστό των καπνιστών, όσο και των μη καπνιστών απάντησαν ότι γνωρίζουν πως το κάπνισμα ευθύνεται για σοβαρές παθήσεις, ενώ γνωρίζουν επίσης πως μπορεί να προκαλέσει διάφορες μορφές καρκίνου. Το 6,32% των καπνιστών και το 13,06% των μη καπνιστών απάντησαν πως το κάπνισμα είναι ικανό να προκαλέσει, εκτός από διάφορες μορφές καρκίνου, καρδιαγγειακά νοσήματα και αναπνευστικά νοσήματα. Το 10,12% των καπνιστών και το 2,51% των μη καπνιστών δήλωσαν ότι δεν γνωρίζουν τι νοσήματα μπορεί να προκαλέσει το κάπνισμα.

Η πλειοψηφία τόσο των καπνιστών, όσο και των μη καπνιστών θεωρεί ότι είναι δύσκολο να διακόψει κανείς το κάπνισμα.

Η πλειοψηφία των καπνιστών και των μη καπνιστών απάντησε ότι γνωρίζει τι είναι το παθητικό κάπνισμα και θεωρεί ότι είναι βλαβερό για την υγεία των μη καπνιστών.

Το 73,86% των καπνιστών και το 80,86% των μη καπνιστών αναγνωρίζει το δικαίωμα ενός μη καπνιστή να απαιτήσει από τους γύρω του καπνιστές να σβήσουν τα τσιγάρα τους σε κλειστό χώρο.

Όσον αφορά στην αντίδραση ατόμων που δεν καπνίζουν σε μια παρέα καπνιστών, το 43% αυτών υπομένει τον καπνό, το 34,11% αποχωρεί από την παρέα, ενώ το 22,89% τους λέει να σβήσουν τα τσιγάρα τους.

Όσο για την αντίδραση των καπνιστών, όταν τους ζητηθεί να μην καπνίσουν, το 54,54% δήλωσε ότι σβήνει το τσιγάρο, το 20,45% απάντησε ότι φεύγει από την παρέα, το 19,31% συνεχίζει να καπνίζει, ενώ το 5,68% τους προσφέρει τσιγάρο.

➤ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

- ❖ Οι γονείς οφείλουν να διαπαιδαγωγούν τα παιδιά σωστά, πάνω στο θέμα του καπνίσματος και να αποτελούν και οι ίδιοι πρότυπα.
- ❖ Το ρόλο του παιδαγωγού , όσον αφορά και στο ζήτημα του καπνίσματος, οφείλουν να έχουν και οι εκπαιδευτικοί στα σχολεία της χώρας, στην πρωτοβάθμια και τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Οφείλουν να αποτελούν πρότυπα μέσα στο σχολικό τουλάχιστον περιβάλλον και να καθοδηγούν τους μαθητές ,εξηγώντας τους με επιχειρήματα γιατί είναι σημαντικό να μην καπνίσουν ποτέ. Ακόμη θα πρέπει να επιβάλλονται κυρώσεις σε όσους μαθητές καπνίζουν στο σχολικό χώρο.
- ❖ Χρήσιμο θα ήταν να υιοθετηθεί σε όλα τα σχολεία το μάθημα της Αγωγής Υγείας, στο οποίο θα αναλύονται μια σειρά από θέματα υγείας καθώς και το κάπνισμα. Σκοπός του μαθήματος θα είναι η ευαισθητοποίηση των μαθητών όσον αφορά και στο κάπνισμα, αυτή την «νόμιμη» μορφή θανάτου. Χρησιμοποιώντας διάφορα μέσα, όπως για παράδειγμα, προβολή ταινιών με αντικαπνιστικά μηνύματα, οι μαθητές θα μπορέσουν να αντιληφθούν τις βλαβερές συνέπειες του καπνού, γιατί είναι δύσκολο να διακόψει κανείς το κάπνισμα, ποιες και πόσες βλαβερές ουσίες περιέχει ένα μόνο τσιγάρο και άλλες απαντήσεις σε ανάλογα ερωτήματα που θα τους αποτρέψουν από τη βλαβερή συνήθεια του καπνίσματος.
- ❖ Τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης μπορούν εύκολα να επηρεάσουν τα παιδιά. Πρέπει να φροντίσουν ώστε η επιρροή αυτή να έχει θετικά αποτελέσματα όσον αφορά στην αποτροπή από το να καπνίσουν, προβάλλοντας εκπομπές ή τηλεοπτικά ολιγόλεπτα μηνύματα κατά του καπνίσματος.
- ❖ Η πολιτεία οφείλει να λάβει μέτρα για την υγεία των παιδιών, αλλά και όλων των πολιτών. Θα πρέπει να απαγορευτεί η διαφήμιση των προϊόντων καπνού στα έντυπα ενημέρωσης, στο ραδιόφωνο, στο διαδίκτυο και να διακοπεί η δωρεάν διανομή προϊόντων καπνού, καθώς και η χορηγία από τις καπνοβιομηχανίες, εκδηλώσεων με διασυννοριακή επίδραση (π.χ. αγώνες αυτοκινήτων).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- ☞ «Κάπνισμα και δημόσια υγεία», πτυχιακή εργασία, Ηράκλειο, 1988.
- ☞ «Εσωτερική Παθολογία», Σ. Ράπτη, τόμος Α, εκδόσεις Γ. Παρισιανός, Αθήνα, 1996.
- ☞ «Ιατρικό λεξικό», Larousse-Bordas, τόμος Α, εκδόσεις Φυκίρης, Αθήνα, 1996.
- ☞ «Εισαγωγή στην προληπτική ιατρική. Νοσήματα φθοράς», Π. Αδαμόπουλος, εκδόσεις Γ. Παρισιανός, Αθήνα, 1988.
- ☞ «Το κάπνισμα στην εφηβεία», Μ. Λιάγκας, εκδόσεις Έλλην, Αθήνα, 1997.
- ☞ «Σχέσεις γονέων και παιδιών», Α. Ψυχογιού, εκδόσεις Φυκίρης, Αθήνα, 1998.
- ☞ «Νοσηλευτική και υγιεινός τρόπος ζωής», πρακτικά 25^{ου} Ετήσιου Πανελλήνιου Νοσηλευτικού Συνεδρίου, ιατρικές εκδόσεις ΖΗΤΑ, Αθήνα, 2001.
- ☞ «Μήπως καπνίζετε χωρίς να το γνωρίζετε;», Ν. Ψάλτη, περιοδικό Vita, τεύχος 49, Αθήνα, 2001.
- ☞ «Θέματα παθολογίας», Π. Μεταξάς, εκδόσεις University Studio Press, Θεσσαλονίκη, 1996.
- ☞ «Ναρκωτικά-τσιγάρο-αλκοόλ: προβλήματα και απαντήσεις», R. Peterson, P. Hodson, εκδόσεις Ψυχογιός, Αθήνα, 1992.
- ☞ «Ο οικογενειακός γιατρός», S. Kirchheimer, εκδόσεις Φυκίρης, Αθήνα, 1995.
- ☞ <http://ash.org/nonsmkr.html>
- ☞ <http://care.flash.gr>
- ☞ <http://www.mednet.gr>