

**Η Έρευνα της ΑΚΟΣ για το κάπνισμα  
Από την είδηση... στη συνείδηση:  
Το κάπνισμα δεν είναι πια μόδα!**

Με στόχο να χαρτογραφήσει το προφίλ των καπνιστών, τις συνθήκες κάτω από τις οποίες αρχίζουν το κάπνισμα, τους παράγοντες που θα τους οδηγούσαν στη διακοπή αυτής της βλαβερής συνήθειας αλλά και τη στάση των πολιτών απέναντι στο κάπνισμα, η ΑΚΟΣ διενήργησε διαδικτυακά έρευνα.

Τα αποτελέσματα της παρουσιάστηκαν από την **Πρόεδρο της ΑΚΟΣ Δρ. Δέσποινα Κατσώχη**, κατά τη διάρκεια επιστημονικής εκδήλωσης που έλαβε χώρα την Τετάρτη 15 Οκτωβρίου στις 18.00, στην Αθήνα.

Η έρευνα απευθύνονταν σε καπνιστές, πρώην καπνιστές και μη καπνιστές και των δύο φύλων και τα ευρήματα της η ΑΚΟΣ προτίθεται να τα αξιοποιήσει για να ενδυναμώσει με συγκεκριμένες δράσεις την Πανελλαδική εκστρατεία της με τίτλο «Σπουδή στο ανθρώπινο σώμα-Πρόληψη έργα», με στόχο την ανάδειξη της πρόληψης στην υπόθεση καρκίνος.

Όπως επισήμανε η **Δρ. Κατσώχη**: « Το τσιγάρο είναι ο καλύτερος φίλος του καρκίνου των πνευμόνων. Μπορεί το μεγαλύτερο ποσοστό νεοπλασιών για τις γυναίκες να αφορά στον καρκίνο του μαστού και για τους άνδρες στον καρκίνο του προστάτη ωστόσο το μεγαλύτερο ποσοστό θνησιμότητας εμφανίζει ο καρκίνος του πνεύμονα. Από τα ευρήματα της έρευνας προκύπτει ότι η ανεκτική στάση της κοινωνίας έναντι των καπνιστών μπούκοτάρει τον αγώνα κατά του καπνίσματος. Στόχος μας λοιπόν η αλλαγή της στάσης των πολιτών μέσα από την ενημέρωση, με στόχο η απλή είδηση ότι το τσιγάρο υπονομεύει ανεπανόρθωτα την υγεία μας και την υγεία των γύρω μας, να γίνει συνείδηση. Όπως και πάλι προκύπτει από την έρευνα που διενήργησε η ΑΚΟΣ, τα κατασταλτικά μέτρα της Πολιτείας και τα μέτρα απαγόρευσης δεν επηρέασαν το 70% των συμμετεχόντων στην έρευνα, ποσοστό συντριπτικά υψηλό. Επιπρόσθετα πρέπει να αποδομήσουμε ένα από τα βασικά επιχειρήματα των καπνιστών ότι το τσιγάρο τους βοηθά να διαχειρίζονται το άγχος τους. Βέλη στη φαρέτρα των επιχειρημάτων μας, πρόσθεσε ο καθηγητής Γεώργιος Χρούσος. Η γνώση είναι δύναμη και είμαστε αποφασισμένοι να βοηθήσουμε στην οικοδόμηση νέων κοινωνικών προτύπων που θα βγάλουν το κάπνισμα μια για πάντα από τη ζωή μας».

Στην εκδήλωση συνεισέφερε με τον επιστημονικό του λόγο ο **Καθηγητής Γεώργιος Χρούσος** ο οποίος έχει διακριθεί για τις πρωτοποριακές μελέτες του

σχετικά με την παθοφυσιολογία του στρες και τους μηχανισμούς που ρυθμίζουν τον άξονα υποθαλάμου-υπόφυσης-επινεφριδίων, δηλαδή τα βασικά κέντρα του ενδοκρινικού συστήματος. Συνοδοιπόρος στον αγώνα της ΑΚΟΣ, στην ομιλία του επικεντρώθηκε στη διαχείριση του στρες και το κάπνισμα.

Την επιστημονική εκδήλωση παρουσίασε η δημοσιογράφος **Μαρία Κοζάκου**.

### **Τα ευρήματα της έρευνας**

Από τα 1618 άτομα που συμμετείχαν στην έρευνα, που διενεργήθηκε διαδικτυακά με αστάθμητο τυχαίο δείγμα και τη συμπλήρωση ερωτηματολογίου, το 40,11% ήταν καπνιστές, το 38,26% μη καπνιστές και το 21,63% πρώην καπνιστές. Και στις τρεις κατηγορίες το ποσοστό των ανδρών κυμαίνεται από 30% έως 36% και των γυναικών από 53 έως 59%. Υπάρχει ένα ποσοστό που δεν δηλώνει φύλο ενώ το 12% δεν δηλώνει ηλικία. Το ερωτηματολόγιο συμπλήρωσαν άτομα ηλικίας 25 έως 65 ετών.

Ακολουθούν τα βασικότερα ευρήματα της έρευνας:

- Στο ερώτημα **για το λόγο που άρχισαν να καπνίζουν**, άνδρες (57%) και γυναίκες (28,6%) προτάσσουν το επιχείρημα ότι παρασύρθηκαν από το φιλικό τους περιβάλλον. Αν σε αυτό το ποσοστό συνυπολογίσουμε και όσους από τους ερωτηθέντες (άνδρες 17% και γυναίκες 16,1%) απάντησαν ότι άρχισαν να καπνίζουν λόγω μόδας αντιλαμβανόμεστε τον καθοριστικό παράγοντα της κοινωνικής συνθήκης που όχι μόνο νομιμοποιεί αλλά και ενθαρρύνει –πολύ περισσότερο παλαιότερα- την καταστροφική συνήθεια του καπνίσματος. Στην ίδια ερώτηση ως πιθανοί λόγοι έναρξης του καπνίσματος αναφέρονται οι συναισθηματικοί, σε υψηλό ποσοστό από τις γυναίκες (23,7%) ενώ οι άνδρες συγκεντρώνουν μόλις έναν 7,5%. Ένα ποσοστό 33,5% στις γυναίκες-20% αντίστοιχα στους άνδρες- δηλώνει ότι άρχισε το κάπνισμα τυχαία. Όποια όμως και να είναι η συνθήκη κάτω από την οποία αρχίζει το κάπνισμα, μοιραία καταλήγει σε εθισμό.

*Τα συγκεκριμένα ευρήματα κάνουν επιτακτική την προσπάθεια αλλαγής της στάσης της κοινωνίας απέναντι στο κάπνισμα, βασική παράμετρος η οποία ανιχνεύεται και σε άλλες κατηγορίες ερωτήσεων που απάντησαν οι ερωτηθέντες.*

- **Ο σημαντικότερος λόγος που τα δύο φύλα εξακολουθούν να καπνίζουν** είναι η ευχαρίστηση (36,5% των ανδρών του δείγματος και 34,3% των

γυναικών). Ένα μεγάλο ποσοστό των ανδρών που αγγίζει το 25% ( γυναίκες μόλις 12% ) αναγνωρίζει ότι καπνίζει λόγω εξάρτησης σε αντίθεση με τις γυναίκες που προτάσσουν την ψυχολογική ανάγκη (16,6%) με μόνο το 6,5% των ανδρών να κάνουν αντίστοιχη επιλογή. Σημαντικό ποσοστό γυναικών (20,7%) αλλά και ανδρών(16%) το αποδίδει στη συνήθεια. Αν αθροίσουμε τις απαντήσεις που κάνουν λόγο για αδυναμία διακοπής του καπνίσματος (15% άνδρες- 12,8% γυναίκες), για εξάρτηση και για συνήθεια, απαντήσεις που δηλώνουν εθισμό, το ποσοστό είναι συντριπτικά υψηλότερο από την ευχαρίστηση που προκαλεί το τσιγάρο.

*Οι καπνιστές οι οποίοι συμμετείχαν στην έρευνα ήταν συστηματικοί καπνιστές δηλ. κατανάλωναν από ένα πακέτο τσιγάρα την ημέρα και πάνω, σε ποσοστό περίπου 90%, γεγονός που καταδεικνύει επιπρόσθετα τον εθισμό τους. Και ένας από τους βασικούς τροφοδότες του εθισμού είναι το στρες.*

- **Ως σημαντικότερο κίνητρο για τη διακοπή του καπνίσματος** οι ερωτηθέντες αναφέρουν την εσωτερική απόφαση, οι γυναίκες σε πολύ μεγαλύτερο ποσοστό (50,4%) απ' ότι οι άνδρες (25,5%). Σημαντικό ποσοστό των ανδρών που ερωτήθηκαν θα διέκοπταν το κάπνισμα λόγω ασθένειας (35,5%) ή κατόπιν ιατρικής συμβουλής (27%) με τις γυναίκες να συγκεντρώνουν αντίστοιχα (27,5% και 13,9%)

*Οι γυναίκες θεωρούν ότι είναι θέμα εσωτερικής απόφασης το να το διακόψουν το κάπνισμα ενώ οι άνδρες επιλέγουν ως λόγο διακοπής την ασθένεια ή την ιατρική συμβουλή. Για να διαπιστώσουμε αν όντως αυτό συμβαίνει, συσχέτισαμε τα ευρήματα αυτής της ερώτησης με τις απαντήσεις από την επόμενη ερώτηση και τα συμπεράσματα ήταν καταλυτικά.*

- Αναφορικά με **το κίνητρο που ώθησε τελικά** τους συμμετέχοντες στην έρευνα **να διακόψουν το κάπνισμα**, οι πρώην καπνιστές αναφέρουν σε συντριπτικό ποσοστό την ιατρική συμβουλή (45,7%) ενώ μόνο ένα 11,4% των ερωτηθέντων διέκοψε το κάπνισμα από εσωτερική απόφαση που έλαβε.

*Αν και οι συμμετέχοντες στην έρευνα θεωρούν ότι η διακοπή του καπνίσματος είναι σε μεγάλο ποσοστό θέμα εσωτερικής απόφασης τελικά το επιχείρημα αποδομείται καθώς διακόπτουν το κάπνισμα μόνο μετά την παρέμβαση ιατρού.*

- Σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας 1/3 των καπνιστών δεν έκανε ποτέ προσπάθεια διακοπής του καπνίσματος, 4 στους 10 έκαναν μία έως δύο

προσπάθειες ενώ πάνω από 3 προσπάθειες έκανε το 15,5% των γυναικών της έρευνας και το 19,5% των ανδρών.

*Σύμφωνα με διεθνείς έρευνες, η ατομική προσπάθεια διακοπής του καπνίσματος χωρίς στήριξη, επιτυγχάνει μόνο σε ένα ποσοστό 3%, ενώ με τη βοήθεια ειδικών κέντρων αγγίζει το 70%. Η Δρ. Κατσώχη τονίζει ότι η διακοπή καπνίσματος είναι θεραπεία, επομένως χρειαζόμαστε περισσότερα κέντρα διακοπής καπνίσματος, προσιτά σε όλους και ει δυνατόν, δωρεάν.*

- **Ανεκτική στάση απέναντι στους καπνιστές και τη βλαβερή τους συνήθεια** έχει το 41,8% όσων δεν καπνίζουν και το 58% των πρώην καπνιστών.

*Σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας, οι εξαρτημένοι καπνιστές απολαμβάνουν της κοινωνικής ανοχής, αν και με την επιλογή τους βλάπτουν τους γύρω τους. Οι μη καπνιστές είναι στην πλειοψηφία τους ανεκτικοί με τους καπνιστές, ίσως επειδή γαλουχήθηκαν με την αντίληψη ότι το κάπνισμα είναι κάτι αυτονόητο. Δυστυχώς τα παλιά πρότυπα έχουν γίνει στερεότυπα. Αυτή η συνθήκη πρέπει να αντιμετωπιστεί ριζικά μέσα από τη συνείδηση των βλαπτικών συνεπειών του τσιγάρου όχι μόνο για τον καπνιστή αλλά και για το περιβάλλον του. Απευθυνόμαστε στη μονάδα, στον κάθε πολίτη γιατί με τη στάση του επηρεάζει το περιβάλλον, με πρώτους αποδέκτες το οικογενειακό, φιλικό και κοινωνικό του περιβάλλον αλλά και επηρεάζεται από αυτό.*

- **Οι μη καπνιστές** αναφέρουν ως λόγους που δεν άρχισαν το κάπνισμα, ότι τους ενδιαφέρει η υγεία τους (40%) ενώ αναφέρουν ακόμη την απωθητική μυρωδιά (35,2%), τις συμβουλές σχολείου και γονέων (16%) και την ενασχόληση με τον αθλητισμό (10%).

*Αν αθροίσουμε τις «σκέψεις» για την υγεία, τις συμβουλές του σχολείου και των γονέων αλλά και την ενασχόληση με τον αθλητισμό προκύπτει σε υψηλό ποσοστό η ευεργετική επίδραση της ενημέρωσης και της ευαισθητοποίησης των πολιτών έναντι αυτής της βλαβερής συνήθειας.*

- **Ως κύρια πηγή ενημέρωσης** άνω του 50% των συμμετεχόντων αναφέρουν το διαδίκτυο, με τις νεαρές ηλικίες να πρωταγωνιστούν. Θυμίζουμε ότι η έρευνα διενεργήθηκε μέσω του διαδικτύου. Παρόλα αυτά η τηλεόραση εξακολουθεί να αποτελεί σημαντικό παράγοντα ενημέρωσης (30%)
- Τέλος, το **70%** των καπνιστών που συμμετείχαν στην έρευνα **δεν επηρεάστηκαν από τις απαγορεύσεις του υπουργείου Υγείας.**

**Ο εκφοβισμός δεν αρκεί. Χρειαζόμαστε νέα πρότυπα!**

**Να περάσουμε από την είδηση στη συνείδηση γιατί η συνείδηση είναι η  
θεραπεία.**

**Σταματώ το κάπνισμα γιατί αυτός που αγαπώ με χρειάζεται.**