Κείμενο

Έφηβοι και κάπνισμα

Στην Ελλάδα αυξάνεται σταθερά την τελευταία δεκαετία το ποσοστό των εφήβων που καπνίζουν. Πρόσφατη έρευνα παρουσιάζει ανησυχητικά δεδομένα: οι μισοί και πλέον μαθητές (57%) έχουν καπνίσει τουλάχιστον μία φορά στη ζωή τους, ενώ το 20,8% των μαθητών/τριών δηλώνουν ότι καπνίζουν συστηματικά.

Αλλά γιατί αρχίζουν το κάπνισμα οι έφηβοι; Ορίστε τι προκύπτει από τις απαντήσεις που έδωσαν όσοι έφηβοι ερωτήθηκαν στην εν λόγω έρευνα:

- *Αρκετοί έφηβοι θεωρούν ότι καπνίζοντας αποδεικνύουν ότι μεγάλωσαν.*
- *Για μερικούς, το κάπνισμα αποτελεί ένα μέσο για να γίνουν αποδεκτοί στις δημοφιλείς ομάδες των συνομηλίκων.*
- *Άλλοι πάλι δοκιμάζουν από περιέργεια.*
- *Πολλοί καπνίζουν από αντίδραση στις απαγορεύσεις και στους κανονισμούς.*

Οι περισσότεροι νέοι, όταν αρχίζουν το κάπνισμα, σκέπτονται ότι αυτό είναι κάτι προσωρινό. Υπολογίζουν ότι μετά από λίγα χρόνια θα το κόψουν, δηλαδή συνήθως αγνοούν τον κίνδυνο εθισμού και τη δυσκολία απεξάρτησης. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας 61% των νέων θεωρούν ότι δεν πειράζει να δοκιμάσουν το τσιγάρο, εφόσον το κόψουν πριν γίνει συνήθεια, ενώ 26% θεωρούν ότι οι κανονικοί καπνιστές μπορούν να το κόψουν οποτεδήποτε το θελήσουν. Δυστυχώς, οι πεποιθήσεις τους απέχουν πολύ από την πραγματικότητα.

Η νικοτίνη, που είναι συστατικό του καπνού, είναι ουσία ιδιαίτερα εθιστική. Όταν η συνήθεια του τσιγάρου εδραιωθεί, είναι επίπονη η προσπάθεια να απαλλαγεί κανείς από αυτή. Διαπιστώνεται πως είναι μηδαμινό το ποσοστό των εφήβων που έχουν δοκιμάσει το κάπνισμα και δεν έχουν καταλήξει να εθιστούν. Έχει μάλιστα αποδειχθεί ότι μεσολαβούν περίπου δύο χρόνια για τη μετάβαση από την κατηγορία του πειραματιζόμενου στον εθισμένο.

(κείμενο βασισμένο στην εξής πηγή: http://nefeli.lib.teicrete.gr/browse2/seyp/nos/2008/TzagarakisFanourios/attached-document/Tzagarakis2008.pdf*) Τελευταία πρόσβαση 13/04/2014*

Δραστηριότητα

Τα συμπεράσματα του κειμένου που προηγείται στηρίχθηκαν πάνω στις απαντήσεις που έδωσαν κάποιοι έφηβοι στους ερευνητές που διεξήγαγαν την εν λόγω έρευνα. Προφανώς τις απαντήσεις οι ερευνητές τις συγκέντρωσαν παίρνοντας συνεντεύξεις από εφήβους ή μοιράζοντάς τους γραπτά ερωτηματολόγια. Να συντάξεις τις ερωτήσεις που προετοίμασαν οι ερευνητές για την έρευνα αυτή.

Ενδεικτική απάντηση.

Ερωτήσεις για το κάπνισμα στην εφηβεία

1. *Ποια είναι η ηλικία σου;*
2. *Είσαι μαθητής/τρια; Αν ναι, α) σε γυμνάσιο, β) λύκειο ή γ) ΤΕΕ;*
3. *Ποια είναι η γνώμη σου για το κάπνισμα;*

α) Είναι κάτι επιβλαβές και σε κάθε περίπτωση πρέπει να αποφεύγεται.

β) Ένα τσιγάρο πού και πού δεν είναι κάτι κακό, απλά δεν πρέπει να γίνει συνήθεια.

γ) Δεν έχεις ακόμα καταλήξει.

4. *Θεωρείς ότι όσοι καπνίζουν συστηματικά (καθημερινά)*

α) είναι εύκολο να κόψουν το τσιγάρο, όταν το θελήσουν;

β) είναι λίγο δύσκολο να το κόψουν;

γ) είναι πολύ δύσκολο να το κόψουν;

5. *Ποια είναι η σχέση σου με το κάπνισμα;*

α) Δεν έχεις καπνίσει ποτέ.

β) Έχεις καπνίσει μια φορά.

γ) Καπνίζεις περιστασιακά (π.χ. στις εξόδους ή τα πάρτι).

δ) Καπνίζεις συστηματικά (κάθε μέρα).

6. *Αν έχεις καπνίσει τουλάχιστον μια φορά, για ποιο λόγο το έκανες;* .....

7. *Αν καπνίζεις,*

α) σκοπεύεις να το σταματήσεις σε λίγα χρόνια;

β) δεν σκοπεύεις να το σταματήσεις;

γ) δεν έχεις καταλήξει ακόμα τι θα κάνεις.

8. *Αν καπνίζεις συστηματικά (καθημερινά), α) από πότε καπνίζεις συστηματικά;*.....

β) πότε δοκίμασες το τσιγάρο για πρώτη φορά;.....