



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΕΠΟΠΤΡΙΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Χαλάνδρι, 02/06/2025
Α.Α.:216

ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΕΝΤΥΠΟ

ΘΕΜΑ: «ΔΙΑΚΟΠΗ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ – ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΦΤΑΣΕΤΕ ΣΤΟΝ ΣΤΟΧΟ ΣΑΣ»



ΒΗΜΑ 1^ο: Η απόφαση:

Αφού λάβετε την απόφαση, **καταγράψτε:**

- **τους λόγους** για τους οποίους θέλετε να διακόψετε το κάπνισμα,
- **το κίνητρο** σας,
- **τα οφέλη** που θα σας επιφέρει η διακοπή του,
- **αλλά και τα εμπόδια** που πιστεύετε πως θα αντιμετωπίσετε. Η λέξη-κλειδί είναι

ΒΗΜΑ 2^ο: Συμβουλευτείτε τους ειδικούς:

Απευθυνθείτε:

- σε ένα **ιατρείο διακοπής καπνίσματος** (λειτουργούν σε νοσοκομεία) ή
- σε ένα **πνευμονολόγο** ή
- στη **νέα τηλεφωνική γραμμή 1135**, η οποία από 3/6/2025 λειτουργεί καθημερινά, Δευτέρα έως και Παρασκευή, 09:00-16:00 και στελεχώνεται από εκπαιδευμένους επαγγελματίες υγείας του Ε.Ο.Δ.Υ.

ΒΗΜΑ 3^ο: Η κατάλληλη χρονική στιγμή:

Καλό θα ήταν να ξεκινήσετε την προσπάθεια διακοπής καπνίσματος με αποφασιστικότητα και απερίσπαστα. Οπότε μια χρονική περίοδος γεμάτη με άγχος και προβλήματα δεν φαίνεται η καταλληλότερη ώστε να μπορέσετε να επιδείξετε συνέπεια στο στόχο σας. Μια μικρή μετάθεση για λίγο αργότερα, θα ήταν συνετή επιλογή με στόχο την αποτελεσματικότητα.

ΒΗΜΑ 4^ο: Βοηθητική αντιμετώπιση με συμπληρώματα διατροφής κ.α. :

Κάντε χρήση υποκατάστατων νικοτίνης (τσίχλες, διαθερμικά έμπλαστρα και υπογλώσσια δισκία) τα οποία πωλούνται στο φαρμακείο και περιέχουν μικρές δόσεις νικοτίνης, οπότε μετριάζουν την έντονη επιθυμία για τσιγάρο και τα στερητικά συμπτώματα της διακοπής του καπνίσματος.

ΒΗΜΑ 5°: Βοηθητική / εναλλακτική αντιμετώπιση:

Σε περίπτωση που νιώθετε ότι οι προσπάθειές σας δεν έχουν το επιθυμητό αποτέλεσμα, θα μπορούσατε να λάβετε και ενημέρωση για τις εναλλακτικές μεθόδους που στοχεύουν στην διακοπή του καπνίσματος όπως είναι ο βελονισμός, ο οποίος ενεργοποιεί τα σημεία του εγκεφάλου που βοηθούν στην απεξάρτηση από τον καπνό, πάντα από πιστοποιημένα κέντρα.

ΒΗΜΑ 6°: Δώστε ένα μικρό περιθώριο στον εαυτό σας:

Καμία χρόνια συνήθεια δεν διακόπτεται άμεσα χωρίς δυσκολία. Σε περίπτωση που αισθανθείτε ότι αδυναμείτε να κόψετε μια και έξω το τσιγάρο, άφησε στον εαυτό σας στην αρχή, ένα μικρό περιθώριο κάνοντας μέχρι το πολύ, δύο τσιγάρα ανά ημέρα, όμως όχι ολόκληρα, το πολύ 4-5 ρουφηξίες από το καθένα. Αν πιείτε ένα ποτήρι γάλα, πριν καπνίσετε, καθώς το γάλα χειροτερεύει τη γεύση του καπνού, αυτό λοιπόν θα βοηθούσε πολύ, ώστε να σας χαλάσει την γεύση.

ΒΗΜΑ 7°: Καταγραφή ημερολογίου:

Είναι πού βοηθητικό να καταγράφετε σε ένα ημερολόγιο πότε νιώθετε ότι έχετε περισσότερη ανάγκη για να καπνίσετε, ώστε να δείτε ξεκάθαρα ποιες συνθήκες και συνήθειες συνοδεύετε πάντα με το κάπνισμα, και να μπορέσετε να τις αποφύγετε.

ΒΗΜΑ 8°: Η συμπαράσταση των γύρω:

Καλό θα ήταν να είχατε και κάποιον σύμμαχο στον αγώνα σας για την διακοπή του καπνίσματος, κάποιον που να θέλει και εκείνος να κόψει το κάπνισμα. Έτσι θα κάντε παρέα και δεν θα φοβάστε μήπως παρασυρθείτε βλέποντάς τον να καπνίζει, αλλά θα έχετε και κοινά θέματα συζήτησης.

ΒΗΜΑ 9°: Οι παρενέργειες/αντιμετώπιση:

Στις δύσκολες στιγμές, όταν η στέρηση του καπνού σας καταβάλλει και επιφέρει νευρική κατάσταση, τότε είναι πο πρέπει να βρείτε ένα τρόπο αντιμετώπισης ώστε να μην κάνετε ένα τσιγάρο.

Υπάρχουν διάφορες εναλλακτικές, όπως για παράδειγμα: 10 λεπτά περπατήματος, τα οποία σύμφωνα με έρευνες αποδεδειγμένα μειώνουν τα συμπτώματα απεξάρτησης από τη νικοτίνη και την επιθυμία για τσιγάρο.

ΒΗΜΑ 10°: Η γυμναστική:

Ο χρόνος που αφιερώνει ένα άτομο για την εκγύμναση του, του αποσπά την προσοχή από τη επιθυμία για κάπνισμα, συν ότι το οδηγεί σε ένα πιο υγιεινό τρόπο ζωής γεμάτο ευεξία και αυτοπεποίθηση. Το κάπνισμα δεν βοηθάει καθόλου στις αθλητικές επιδόσεις και στην αντοχή του οργανισμού, οπότε η γυμναστική αποτελεί και κίνητρο και μετρό αντιμετώπισης των στερητικών συμπτωμάτων της διακοπής του καπνίσματος.

ΒΗΜΑ 11°: Η υγιεινή διατροφή και τρόπος ζωής:

Θα εκπλαγείτε με τη νέα αίσθηση που θα αποκτήσετε όσον αφορά τα επίπεδα γεύσης και όσφρησής, τα οποία θα επανέρθουν σε κανονικά επίπεδα μερικές ημέρες, με το κόψιμο του τσιγάρου! Μην ξεκινήσετε όμως και δίαιτα. Το επιπλέον αίσθημα στέρησης δε θα κάνει καλό στην προσπάθειά διακοπής του καπνίσματος. Αυξήστε την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, προτίμησε φρουτοχυμούς αντί για καφέ και αλκοόλ, και για σνακ προτιμήστε λαχανικά και κράκερ ολικής άλεσής χωρίς ζάχαρη.

ΒΗΜΑ 12°: Η διασκέδαση:

Για την έξοδό σας καλό θα ήταν να πηγαίνετε σε χώρους όπου απαγορεύεται το κάπνισμα, όπως το σινεμά, το θέατρο, χώροι εστίασης, καφετέριες, εστιατόρια κ.α. ώστε να μην παρασυρθείτε...

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΣΑΣ ΚΑΙ ΠΑΝΤΑ ΜΕ ΥΓΕΙΑ