

**Ημερολόγιο Διακοπής Καπνίσματος  
για εφήβους 15-18 ετών**

*Λέμε ΟΧΙ σε κάθε*



*Συγγραφή:*

*Δρακάκη Ευθυμία, Νικολιδάκη Ελένη*

© Εκδόσεις ΑΜΚΕ "EXARTISI", 2022

Εκδόσεις EXARTISI ΑΣΤΙΚΗ ΜΗ ΚΕΡΔΟΣΚΟΠΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

Ρήγα Φεραίων 9, 56431, Σταυρούπολη Θεσσαλονίκης

E-mail: [info@exartisi.org](mailto:info@exartisi.org)

Site: <https://exartisi.org>

*Ένα βοήθημα που μπορεί να συμβάλει στην προσπάθεια διακοπής του καπνίσματος σε νέους 15- 18 ετών.*

- ~ Διαβάζω τις οδηγίες.
- ~ Καταγράφω τις σκέψεις μου και τις συνήθειές μου αναφορικά με το κάπνισμα.
- ~ Διαβάζω όσα θέλησα να αποτυπώσω στο ημερολόγιο και δίνω το χώρο και το χρόνο στον εαυτό μου να κατανοήσει τις ανάγκες του και τι τον ωθεί στο να καπνίζει.
- ~ Κατανοώ και αποδέχομαι τις δυσκολίες που αντιμετωπίζω και προσαρμόζω το ημερολόγιο διακοπής καπνίσματος σύμφωνα με τις ιδιαίτερες προσωπικές μου ανάγκες.
- ~ Συνεχίζω ή/ και επαναλαμβάνω εκ νέου τη διαδικασία μέχρι να επιτύχω το στόχο μου -μείωση ή διακοπή καπνίσματος-.
- ~ Μιλώ ανοιχτά με έναν ενήλικα εμπιστοσύνης (γονέα, κηδεμόνα, φιλικό πρόσωπο, εκπαιδευτικό, ιατρό, σύμβουλο ψυχικής υγείας) για την προσπάθεια που έχω ξεκινήσει. Ζητάω την ψυχολογική του υποστήριξη στην προσπάθειά μου, αλλά και στην αναζήτηση ειδικού\* που μπορεί να με βοηθήσει στο εγχείρημά μου, αν βλέπω ότι δεν μπορώ να επιτύχω το στόχο μου αλλά επιθυμώ την επίτευξή του.

*{\*Πού μπορώ να απευθυνθώ για διακοπή καπνίσματος; Στα ιατρεία διακοπής καπνίσματος (πληροφορίες στην ιστοσελίδα του Υπουργείου Υγείας αλλά και της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας), στον προσωπικό μου ιατρό, σε έναν πνευμονολόγο, στον ψυχολόγο του σχολείου, σε συμβούλους ψυχικής υγείας, στους κρατικούς/ ιδιωτικούς και μη κερδοσκοπικούς φορείς απεξάρτησης της χώρας.}*

**Όνομα:**.....

**Επώνυμο:**.....

***Γιατί καπνίζω;***

Για να ξεκινήσουμε τη διαδικασία διακοπής καπνίσματος είναι σημαντικό να κατανοήσουμε τους λόγους που μας ωθούν, αλλά και ενισχύουν την καπνιστική μας συμπεριφορά. Ο κάθε ένας ξεκινά και συνεχίζει το κάπνισμα για διαφορετικούς λόγους.

**Έγω εντοπίζει τι οδηγεί εμένα στο κάπνισμα:**

Καπνίζω επειδή:

.....  
.....  
.....  
.....

***Γιατί θα ήθελα να διακόψω;***

Καταγράφω τους λόγους για τους οποίους θα ήθελα να απαλλαγώ από τη συνήθεια του καπνίσματος.

.....  
.....  
.....

***Πάμε να προετοιμάσουμε τη διακοπή του καπνίσματος!***



**Διαβάζω τις σημειώσεις μου και απαντάω στις επόμενες ερωτήσεις**

**Ποιος θεωρώ ότι είναι ο σημαντικότερος λόγος που καπνίζω;**

.....  
.....  
.....

**Τι πιστεύω ότι θα μπορούσα να κάνω στις παραπάνω περιπτώσεις προκειμένου να μην καπνίσω τελικά (π.χ. να βγω να περπατήσω, να κάνω μία ζωγραφιά);**

.....  
.....  
.....

**Σημειώνω ΝΑΙ/ΟΧΙ στις παρακάτω προτάσεις. Η διαδικασία αυτή θα με βοηθήσει να κατανοήσω καλύτερα τους λόγους για τους οποίους συνεχίζω το κάπνισμα ή δυσκολεύομαι να το διακόψω.**

	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Το κάπνισμα με βοηθά να αισθάνομαι μέλος της παρέας μου.		
Έχω συνδέσει το κάπνισμα με κατανάλωση αλκοόλ ή/ και τις εξόδους μου.		
Καπνίζω γιατί καπνίζουν και οι γονείς μου.		
Έχω συνδυάσει το κάπνισμα με τη δυνατότητα απώλειας βάρους (καπνίζω για να αδυνατίσω).		
Το κάπνισμα με κάνει να αισθάνομαι ότι έχω μεγαλώσει.		
Καπνίζω για να εκτονωθεί η ένταση από το οικογενειακό/ φιλικό/ σχολικό περιβάλλον.		
Η σχολική επίδοση, το διάβασμα και οι εξετάσεις με ωθούν σε άλλο ένα τσιγάρο.		
Φοβάμαι ότι θα χάσω τους φίλους μου αν σταματήσω να καπνίζω.		
Θεωρώ ότι είναι περίοδος δοκιμής.		
Είμαι περιστασιακός καπνιστής (0-1 τσιγάρο καθημερινά ή καπνίζω σε ειδικές περιπτώσεις μόνο).		
Έχω δοκιμάσει να διακόψω το κάπνισμα, αλλά δεν τα κατάφερα.		
Μπορώ να διακόψω όποτε θελήσω.		
Δεν πιστεύω ότι θα καταφέρω να κόψω το τσιγάρο.		
Οι κοντινοί μου άνθρωποι δεν πιστεύουν ότι θα καταφέρω να διακόψω το κάπνισμα.		



### Σημαντική σημείωση:

Αν με τα μέχρι τώρα δεδομένα με έχει προβληματίσει κάτι έντονα, απευθύνομαι σε έναν ενήλικα- εμπιστοσύνης (π.χ. γονιό, φίλο, καθηγητή, σχολικό ψυχολόγο, προσωπικό ιατρό). Μοιράζομαι τις σκέψεις και τους προβληματισμούς μου και ζητάω βοήθεια τόσο για τη διακοπή καπνίσματος όσο και ό, τι άλλο με απασχολεί.

*Πάμε να ξεκινήσουμε την προσπάθεια διακοπής καπνίσματος!*

**Ορίζω ημέρα διακοπής καπνίσματος:**

.../.../....

- ~ Όταν νιώθω ότι ήρθε η στιγμή να ξεκινήσω την προσπάθεια είναι προτιμότερο να έχω κάνει το τελευταίο τσιγάρο το προηγούμενο βράδυ.
- ~ Στην προσπάθεια μου να διακόψω το κάπνισμα επιλέγω αν θα ξεκινήσω τη διαδικασία καθημερινές, όπου η ρουτίνα της εβδομάδας (σχολείο, φροντιστήριο, διάβασμα, εξωσχολικές δραστηριότητες κ. ά) με κρατάνε σε διαρκή απασχόληση ή Σαββατοκύριακο, όπου το άγχος της καθημερινότητας πολλές φορές μειώνεται. Επιλέγω ό, τι θεωρώ ότι λειτουργεί για μένα καλύτερα.
- ~ Πέρα από τη σημαντική προσπάθεια που σκοπεύω να ξεκινήσω, είναι σημαντικό να μιλήσω και σε κάποιον ενήλικα εμπιστοσύνης (π.χ. γονιό, καθηγητή, γιατρό, φίλο). Μπορεί να με ενθαρρύνει ή/ και να μου προτείνει νέες εναλλακτικές ασχολίες αντί του καπνίσματος που γνωρίζει.
- ~ Συζητάω με τους φίλους μου τις σκέψεις μου και την προσπάθεια που σκοπεύω να ξεκινήσω, ζητώντας να με στηρίξουν στην απόφασή μου.
- ~ Προτείνω στους καπνιστές φίλους μου να κάνουμε κοινή προσπάθεια. Είναι ωραία να έχεις παρέα!
- ~ Αποφεύγω τα μέρη με καπνιστές, αν αυτό με κάνει να αισθάνομαι καλύτερα.





Σημειώνω τι έχω παρατηρήσει ότι λειτουργεί καλύτερα για μένα ως εναλλακτική δραστηριότητα/ ασχολία αντί του καπνίσματος. Συμβουλευόμαι τον πίνακα όποτε έχω έντονη την επιθυμία για τσιγάρο.

Επιθυμία για τσιγάρο	Τι έκανα αντί να καπνίσω

### Φτάσαμε στο τέλος!

*Αν καταφέρατε να ολοκληρώσετε τη διαδικασία διακοπής καπνίσματος:*

Μόλις ξεκίνησε μία νέα περίοδος στη ζωή σας! Μπορείτε να συμβουλευέστε το δικό σας ημερολόγιο, όποτε νιώθετε ότι έχετε ανάγκη για ένα τσιγάρο.

*Αν δεν καταφέρατε να ολοκληρώσετε τη διακοπή καπνίσματος:*

Ξεκίνησε ήδη μία νέα περίοδος στη ζωή σας, με μία πολύ σημαντική προσπάθεια για σας! Μπορείτε να επαναλάβετε τη διαδικασία έχοντας την εμπειρία που αποκτήσατε ως σύμμαχο!

*Το «Ημερολόγιο Διακοπής Καπνίσματος για εφήβους 15-18 ετών» δημιουργήθηκε από την αστική μη κερδοσκοπική εταιρεία EXARTISI βάσει αντίστοιχων σημειωματάριων/ οδηγιών διακοπής καπνίσματος. Το μοντέλο που ακολουθήθηκε στηρίχθηκε στο «Σημειωματάριο Διακοπής Καπνίσματος» της ιστοσελίδας [stopkarnisma.gr](http://stopkarnisma.gr) (η ιστοσελίδα είναι μια δημιουργία της Ελληνικής Αντικαρκινικής Εταιρείας) και του "THE POCKET GUIDE TO QUITTING SMOKING" του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνιας. Το «Ημερολόγιο Διακοπής Καπνίσματος για εφήβους 15-18 ετών» διατίθεται δωρεάν σε μορφή PDF στην ιστοσελίδα της AMKE "EXARTISI".*