

## Οι μύθοι για το κάπνισμα

Ποιοι είναι οι μύθοι και ποιες οι πραγματικότητες σε ό,τι αφορά τη διακοπή του καπνίσματος; Τι είναι αυτό που εμποδίζει τον καπνιστή ν' αποφασίσει να κόψει το κάπνισμα; Ποια είναι τα πιο απλά βήματα που μπορεί να κάνει κάποιος για να κόψει το τσιγάρο;

Απαντήσεις στα ερωτήματα αυτά έδωσε η καθηγήτρια Πνευμονολογίας και αντιπρύτανης του ΑΠΘ, Παρασκευή Πατάκα, στη διάρκεια ημερίδας με θέμα «Διακοπή καπνίσματος: δυσκολίες και λύσεις», την οποία διοργάνωσε το Κέντρο Συμβουλευτικής και Ψυχολογικής Υποστήριξης του ΑΠΘ.

«Υπάρχουν πάρα πολλοί μύθοι για το κάπνισμα και οι περισσότεροι καπνιστές δεν παίρνουν την απόφαση να το κόψουν, γιατί υπάρχουν κάποια πράγματα που τους φοβίζουν ή τους προβληματίζουν. Καλό θα είναι κάθε φορά που θέλουμε να κάνουμε κάτι να εκφράζουμε και τους φόβους μας και τις αμφιβολίες μας έτσι ώστε να βάζουμε τα πράγματα στη θέση τους.

Δηλαδή πάρα πολλά πράγματα που πιστεύουμε ότι είναι ανυπερβλήτα είναι μύθοι. Και πάρα πολλά πράγματα που πιστεύουμε ότι θα μπορούσαν να μας βοηθήσουν αρκετές φορές είναι και αυτά μύθοι. Θα μπορούσαμε με απλά πράγματα να δούμε και να σταθμίσουμε τις αποφάσεις μας και να δούμε τι είναι αυτό που θα μπορούσε να μας βοηθήσει και τι είναι αυτό που μπορεί να μας παγιδεύσει» επισήμανε η κ. Πατάκα.

Τι είναι αυτό που φοβάται ένας καπνιστής που θέλει να κόψει το κάπνισμα;

«Πρώτα απ' όλα ότι δεν θα τα καταφέρει. Πιστεύει ότι θα αποτύχει και επενδύει σε αυτόν τον φόβο του, λέγοντας διάφορες δικαιολογίες. Και νομίζω ότι οποιοδήποτε πράγμα αποφασίσεις να κάνεις στη ζωή σου, το καταφέρνεις. Έχουμε καταφέρει τόσο πράγματα καθημερινά με τα προβλήματα που έχουμε, που όταν αποφασίσουμε ότι θέλουμε να κόψουμε το κάπνισμα, είναι ανάμεσα στα πράγματα που μπορούμε να κάνουμε. Ο άλλος φόβος του καπνιστή είναι ότι δεν θα μπορεί να λειτουργήσει χωρίς το κάπνισμα [...] Αρκετοί φοβούνται ότι δεν θα μπορούν να κοινωνικοποιούνται γιατί πάρα πολλοί καπνίζουν με παρέες ή παρασύρονται από άλλους ανθρώπους.

Εκεί βλέπουμε ότι η ζωή του καπνιστή εξακολουθεί να είναι η ίδια, μπορεί να κοινωνικοποιηθεί, αλλά απλώς δεν θα καπνίσει. Και πάρα πολλές φορές φοβούνται, κυρίως οι γυναίκες, ότι θα πάρουν βάρος. Μην ξεχνάμε ότι υπάρχουν πάρα πολλοί υπέρβαροι οι οποίοι καπνίζουν και πάρα πολλοί αδύνατοι οι οποίοι δεν καπνίζουν. Το αν θα πάρει κάποιος βάρος αντιμετωπίζεται. Αν θα αρχίσει να αλλάζει τα κανάλια της τηλεόρασης χωρίς το τηλεκοντρόλ θα αποφύγει να πάρει το βάρος που θα έπαιρνε αν έκοβε το κάπνισμα», υπογράμμισε η κ. Πατάκα.

Ποια είναι τα πιο απλά βήματα για να κόψει κάποιος το κάπνισμα;

Σύμφωνα με την κ. Πατάκα το πιο απλό βήμα για κάποιον που θέλει είναι να αποφασίσει ο ίδιος αν θέλει να το κάνει και να αποφασίσει για τους προσωπικούς τους λόγους, όχι γιατί το θέλει ο γιατρός του, η μητέρα του ή οποιοσδήποτε άλλος .

«Να δει για ποιο λόγο ο ίδιος θέλει να αλλάξει τρόπο ζωής και να κόψει το κάπνισμα. Από εκεί και μετά το πιο απλό πράγμα είναι να βάλει ένα πρόγραμμα να πει 'τι φοβάμαι ότι θα με εμποδίσει και τι είναι αυτό που θα με βοηθήσει'. Να βάλει ένα πρόγραμμα που να το πάει βήμα- βήμα κάθε μέρα. Να πει 'δεν ενδιαφέρει τι θα γίνει σε δύο χρόνια ή σε ένα μήνα. Σήμερα δεν καπνίζω'. Και έτσι θα καταλάβει ότι βήμα βήμα ανεβαίνει κάποιος στο βουνό, αρκεί να το αποφασίσει» τόνισε η κ. Πατάκα.

Πηγή: [www.medicalnews.gr](http://www.medicalnews.gr)