

Γιατί θα πρέπει να πείτε όχι στο κάπνισμα



Το κάπνισμα και η προσωπική εμφάνιση

- ☞ Ο καπνός του τσιγάρου κάνει τα ρούχα σου και τα μαλλιά σου να μυρίζουν άσχημα.
- ☞ Ο καπνός κάνει την ανάσα σου να μυρίζει και την γλώσσα σου να παίρνει χρώμα καφέ.
- ☞ Ο καπνός κάνει τα δόντια και τα δάκτυλα σου κίτρινα.
- ☞ Μπορεί να έχεις περισσότερα φλέγματα.
- ☞ Μπορεί να αναπτύξεις ρυτίδιασμένη επιδερμίδα.

Το κάπνισμα και η αθλητική επίδοση

- ☞ Το κάπνισμα μπορεί να βλάψει τους πνεύμονες σου και να μειώσει το οξυγόνο που διατίθεται στους μυείς που χρησιμοποιούνται κατά την άσκηση.
- ☞ Το σώμα σου κουράζεται και η δραστηριότητα γίνεται δύσκολη.
- ☞ Οι καπνιστές υποφέρουν από αναπνευστικά προβλήματα.
- ☞ Οι καπνιστές τρέχουν αργά και δεν μπορούν να τρέχουν τόσο μακριά.

Το κάπνισμα και οι κίνδυνοι στην υγεία

- ☞ Καρκίνος του πνεύμονα και άλλες ασθένειες του πνεύμονα.
- ☞ Καρκίνος του λάρυγγα, στόματος, ουροδόχου κύστης, νεφρών, στομάχου και παγκρέατος.
- ☞ Αρτηριοσκλήρωσης.
- ☞ Καρδιακές παθήσεις και άλλες παθήσεις της καρδιάς.
- ☞ Αυξημένες πιθανότητες αποπληξίας με συνακόλουθα την παράλυση, την απώλεια ομιλίας, κλπ.
- ☞ Οστεοπόρωση.
- ☞ Πονοκέφαλοι.
- ☞ Ερεθισμός των ματιών.
- ☞ Στοματικές ασθένειες και χάσιμο δοντιών.

Αν είσαι καπνιστής...

Ξέρεις τι καπνίζεις;

Υπάρχουν γύρω στα **4,000 βλαβερά χημικά** σε ένα τσιγάρο όπως η πίσσα, το μονοξειδίο του άνθρακα, η ακετόνη, η αμμωνία, το αρσενικό, το κάδμιο, το βενζένιο, το κυανίδιο και η ναφθαλίνη.

Πλεονεκτήματα σταματώντας το κάπνισμα

- ☞ Αισθάνεσαι υγιέστερος.
- ☞ Η φόρμα και η αναπνοή βελτιώνονται.
- ☞ Ο βήχας και τα κρυολογήματα μειώνονται.
- ☞ Η αίσθηση της γεύσης και της όσφρησης βελτιώνονται.
- ☞ Οι διαδικασίες σκέψης είναι πιο ξεκάθαρες.

- ☞ Μειώνεις τις πιθανότητες σοβαρών ασθενειών στην ενηλικίωση.
- ☞ Εξοικονομείς λεφτά.
- ☞ Σταματάς να είσαι ενοχλητικός/η στους άλλους που δεν τους αρέσει ο καπνός.



Θυμήσου: Το κάπνισμα δεν είναι μαγικά

Αν είσαι καπνιστής σκέψου τι κάνεις:

Φίλοι: Μερικά άτομα καπνίζουν επειδή οι φίλοι τους καπνίζουν και έχουν ανάγκη να ανήκουν κάπου. Αν αποφασίσεις να σταματήσεις το κάπνισμα, προσπάθησε να πάρεις την υποστήριξη των φίλων και ίσως θα ήταν καλό να προσπαθήσεις να σταματήσεις το κάπνισμα με ένα ή περισσότερους φίλους. Και θυμήσου ότι το κάπνισμα δεν είναι μαγικά, δεν σου δίνει παρά μόνο προβλήματα.

Πάρτι: Ο κόσμος στα πάρτι συνήθως καταναλώνει αλκοόλ και τσιγάρα. Θυμήσου ότι μπορείς να απολαύσεις τα πάρτι σου χωρίς εξαρτησιογόνες ουσίες. Αν νιώσεις την ανάγκη να καπνίσεις σ' ένα πάρτι μπορείς εναλλακτικά να μασήσεις μια τσιγάρα, να χορέψεις, ή να πας έξω για μερικά λεπτά.