

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ  
ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ  
ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ

ΤΜΗΜΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ  
ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ

# ΤΕΡΜΑ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΏΡΑ ΓΙΑ ΆΣΚΗΣΗ

10 βήματα για να κόψεις το κάπνισμα

ΌΛΟΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΚΟΨΟΥΝ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ.  
ΚΑΙ ΕΣΥ ΜΠΟΡΕΙΣ!



**ΠΡΟΣΟΧΗ !!!** ΟΙ ΆΣΚΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΝ ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ ΜΙΚΡΟ ΔΕΙΓΜΑ  
ΤΟΥ ΟΛΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΔΙΑΚΟΠΗΣ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ  
ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ  
& ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ



ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ  
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΕΠΕΑΕΚ  
Αναμόρφωση του Προγράμματος  
Προπτυχιακών Σπουδών του ΤΕΦΑΑ



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ  
Συγχρηματοδότηση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο (Ε.Κ.Τ.)  
Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής  
Ανάπτυξης (Ε.Τ.Π.Α)

- Το έντυπο αυτό θα σε βοηθήσει να κόψεις το κάπνισμα για πάντα αν ακολουθήσεις πιστά τις οδηγίες του. Στο έντυπο περιγράφονται 10 στάδια ή βήματα για να κόψεις το κάπνισμα. Ακολούθησε τα βήματα αυτά με προσοχή.
- Κάθε δύο μέρες θα ασχολείσαι αποκλειστικά με ένα στάδιο. Όχι περισσότερα. Σε κάθε στάδιο διάβασε μια φορά προσεκτικά τα κείμενα, και μετά αφιέρωσε 10 λεπτά να σκεφτείς αυτά που διάβασες. Μετά πάρε το στυλό σου και συμπλήρωσε τις ερωτήσεις, τα ερωτηματολόγια και κράτησε σημειώσεις. Στο τέλος φόρεσε αθλητικά παπούτσια και εκτέλεσε το πρόγραμμα της άσκησης που σου προτείνεται.
- Στο έντυπο αυτό θα βρεις πολλές έξυπνες στρατηγικές που πραγματικά θα σε βοηθήσουν. Αν τις βρεις πολλές μην ανησυχείς, επέλεξε αυτές που λειτουργούν καλύτερα σε σένα.
- Τώρα είναι η ευκαιρία. Να'σαι σίγουρος/η, πως δεν υπάρχει καλύτερη περίοδος απ' αυτή για να κόψεις το κάπνισμα. Μην αφήνεις για αύριο αυτό που πρέπει να κάνεις σήμερα. Να είσαι βέβαιος/η ότι οι οδηγίες αυτού του εντύπου πραγματικά βοηθούν, αρκεί να προσπαθήσεις να τις εφαρμόσεις.

**ΚΑΛΗ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΚΑΙ... ΥΓΕΙΑ...**

## Περιεχόμενα Εγχειριδίου

- 1° Βήμα – Οι αλήθειες για το κάπνισμα
- 2° Βήμα – Σκέψου γιατί καπνίζεις και γιατί θες να το κόψεις
- 3° Βήμα – Πως να το κόψεις
- 4° Βήμα – Προετοιμασία- Λίγο πριν κόψεις το κάπνισμα
- 5° Βήμα – Πως να διευκολύνεις τον εαυτό σου
- 6° Βήμα – Αμέσως μετά τη διακοπή
- 7° Βήμα – Μια νέα συνήθεια
- 8° Βήμα – Βοήθησε το σώμα σου
- 9° Βήμα – Αντιμετώπισε τους φόβους και τις αμφιβολίες σου
- 10° Βήμα – Μια ζωή χωρίς τσιγάρο

## ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΥΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

### Ποιοι είναι οι ΛΟΓΟΙ που καπνίζεις;

**ΑΣΚΗΣΗ Β4.** Το παρακάτω ερωτηματολόγιο βοηθάει τους καπνιστές να προσδιορίσουν τους λόγους που καπνίζουν και να δουν κατά πόσο είναι πρόθυμοι να ξεκινήσουν ένα πρόγραμμα διακοπής καπνίσματος.

#### ΓΙΑΤΙ ΚΑΠΝΙΖΩ;

ΣΗΜΕΙΩΣΕ ΣΕ ΚΑΘΕ ΕΡΩΤΗΣΗ ΤΗΝ ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΠΟΥ ΣΕ ΕΚΦΡΑΖΕΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ

	Πάντα	Συχνά	Μερικές Φορές	Σπάνια	Ποτέ
<b>Α.</b> Καπνίζω τσιγάρα για να μην νιώθω ατονία.	5	4	3	2	1
<b>Β.</b> Το να κρατάς το τσιγάρο είναι μέρος της απόλαυσης του καπνίσματος.	5	4	3	2	1
<b>Γ.</b> Το να καπνίζω τσιγάρα είναι ευχάριστο και χαλαρωτικό.	5	4	3	2	1
<b>Δ.</b> Ανάβω το τσιγάρο όταν αισθάνομαι νευριασμένος για κάτι.	5	4	3	2	1
<b>Ε.</b> Η κατάσταση στην οποία περιέρχομαι όταν ξεμένω από τσιγάρα είναι ανυπόφορη. Μόνο όταν καταφέρω να βρω τσιγάρα μπορώ να το ξεπεράσω.	5	4	3	2	1
<b>ΣΤ.</b> Καπνίζω τσιγάρα χωρίς να το καταλαβαίνω, σχεδόν μ' έναν αυτόματο τρόπο.	5	4	3	2	1
<b>Ζ.</b> Καπνίζω τσιγάρα για να τονώνομαι, για να αισθάνομαι όμορφα.	5	4	3	2	1
<b>Η.</b> Μέρος της ευχάριστης διαδικασίας του καπνίσματος αποτελεί η στιγμή εκείνη, που ανάβω το τσιγάρο.	5	4	3	2	1
<b>Θ.</b> Βρίσκω το κάπνισμα μια ευχάριστη διαδικασία.	5	4	3	2	1
<b>Ι.</b> Όταν δεν αισθάνομαι άνετα ή δυσανασχετώ με κάτι, ανάβω ένα τσιγάρο.	5	4	3	2	1
<b>Κ.</b> Αισθάνομαι έντονα την κατάσταση του να μην καπνίζω.	5	4	3	2	1
<b>Λ.</b> Ανάβω τσιγάρο χωρίς να αντιλαμβάνομαι ότι έχω άλλο ένα να σιγοκαίει στο τασάκι μου.	5	4	3	2	1
<b>Μ.</b> Καπνίζω διότι μου ανεβάζει τη διάθεση.	5	4	3	2	1
<b>Ν.</b> Μέρος της ευχάριστης διαδικασίας του καπνίσματος αποτελεί η στιγμή εκείνη, που εκπνέω το καπνό.	5	4	3	2	1
<b>Ξ.</b> Συχνότερα, καπνίζω, όταν αισθάνομαι άνετος/η και χαλαρός/η.	5	4	3	2	1
<b>Ο.</b> Καπνίζω τσιγάρα, όταν αισθάνομαι πεσμένος/η ή όταν θέλω να διώξω τις έγνοιες από το μυαλό μου.	5	4	3	2	1
<b>Π.</b> Όταν έχω καιρό να καπνίσω αισθάνομαι ένα είδος "πέινας" για τσιγάρο.	5	4	3	2	1
<b>Ρ.</b> Βρήκα ένα τσιγάρο στο στόμα μου και δεν θυμόμουν ποια στιγμή το έβαλα.	5	4	3	2	1

## ΛΟΓΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΚΑΠΝΙΖΕΙΣ, ΛΟΓΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΤΟ ΔΙΑΚΟΨΕΙΣ.

### ΑΣΚΗΣΗ Β6

Στη στήλη αυτή γράψε 5 σοβαρούς λόγους για τους οποίους πρέπει να συνεχίσεις να καπνίζεις.	Στη στήλη αυτή γράψε 5 σοβαρούς λόγους για τους οποίους πρέπει να το διακόψεις για πάντα.
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
<p><i>Δες τις δυο στήλες και σκέψου για λίγο. Κάνε μια σύγκριση και δες τι είναι πιο σοβαρό ανάμεσα στις δυο στήλες. Γράψε με κάθε ειλικρίνεια τι αξίζει πιο πολύ για σένα.</i></p>	

<p><b>Όταν εκλιπαρείς για ένα τσιγάρο. Δοκίμασε κάτι από τα παρακάτω:</b></p>			
	<p><b>Πάρε βαθιές αναπνοές</b> Κλείνεις τα μάτια σου, εισπνέεις από τη μύτη και εκπνέεις σιγά από το στόμα. <b>Πιες νερό</b>  Πιες το αργά, γουλιά-γουλιά. <b>Κάνε κάτι άλλο</b> Κάποιες δραστηριότητες προκαλούν επιθυμία για κάπνισμα. Διέκοψέ τες και κάνε κάτι άλλο.</p>		
	<p><b>Καθυστέρησε για 10 λεπτά</b>  Επανάλαβε αν χρειαστεί. Θυμήσου η επιθυμία κρατάει μόνο 20 λεπτά.</p>		

	Να θυμάσαι πάντα το πρόγραμμα άσκησης		
--	---------------------------------------	--	--

Τι δραστηριότητα επιλέγεις	Ποιος είναι ο στόχος σου	Στόχος Εντέκατη μέρα	Γράψε τι έκανες την ενδέκατη μερα	Στόχος δωδέκατη μέρα	Γράψε τι έκανες τη δωδέκατη μέρα
Περπάτημα	χιλιόμετα				
	ή χρόνος				
Τρέξιμο	χιλιόμετρα				
	ή χρόνος				
Άσκηση σε γυμναστήριο	χρόνος				
Ομαδικό άθλημα	χρόνος				
Κάτι άλλο					

## Κάρτα 1

Κάνε τις παρακάτω ασκήσεις συχνά, όταν είσαι σ' ένα ήσυχο μέρος και μπορείς να αυτοσυγκεντρωθείς.

Άσκηση χαλάρωσης για το γραφείο ή το σπίτι.



- Χέρια
- 2. Σκύψιμο
- 3. Εκπνοή από το στόμα 1,2,3,4
- 4. Εισπνοή από τη μύτη 1,2,3,4,5
- 5. Πάνω
- 6. Εκπνοή
- 7. Επανάλαβε 7 φορές

Χρησιμοποίησε μια ήρεμη, φυσιολογική διαφραγματική αναπνοή. Ανέπνευσε βαθιά. Καθώς εκπνέεις σκέψου "είμαι καλά". Κάνε αυτό δέκα φορές χωρίς να χάσεις το μέτρημα. Αυτοσυγκεντρώσου και διώξε όλες τις σκέψεις από το μυαλό σου, κάνε τον εαυτό σου να νιώσει ωραία.

- ΚΑΝΕ ΤΗΝ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΑΣΚΗΣΗ
- Εισπνοή.
- Κάνε μια εισπνοή βαθιά και αργά από τη μύτη προσπαθώντας να πιέσεις το διάφραγμα προς τα κάτω. Ανέπνεε από το στομάχι και το διάφραγμα με ένα ήρεμο χαλαρό τρόπο και μετά άφησε τον αέρα να γεμίσει όλο το στήθος. Η εισπνοή αυτή να γίνει περίπου σε 5 δευτερόλεπτα.
- Εκπνοή.
- Κάνε την εκπνοή αργά με το στόμα. Προσπάθησε να νοιώθεις τους μυς των ώμων και των χεριών να χαλαρώνουν. Καθώς εκπνέεις προσπάθησε να νοιώσεις ισορροπημένος και σταθερός στο έδαφος. Τα πόδια σου είναι χαλαρά και σταθερά. Η εκπνοή αυτή να γίνει σε 7 περίπου δευτερόλεπτα αργά και σταθερά.

Χρησιμοποίησε μια ήρεμη, φυσιολογική διαφραγματική αναπνοή. Καθώς εισπνέεις, σκέψου "μέσα". Καθώς εκπνέεις σκέψου "έξω". Σκέψου "... μέσα... και ...έξω..., μέσα... και... έξω..". Μέτρα δέκα φορές χωρίς να χάσεις το μέτρημα. Αυτοσυγκεντρώσου και διώξε όλες τις σκέψεις από το μυαλό σου.

## Κάρτα 4

Έχω πάρει την απόφαση να κόψω το κάπνισμα  
Τώρα θα προετοιμαστώ κατάλληλα και θα το κάνω

Η διαδρομή μου χωρίς τσιγάρο ξεκινάει εδώ.

Η μέρα της ελευθερίας πλησιάζει...!

Ποια είναι η μέρα που κόβεις το τσιγάρο;

Η Ημέρα της Διακοπής είναι

---

## Βιβλιογραφία

- American Cancer Society (2004). *Break Away from the Pack*.
- Butler, J.T. (2001). *Principles of health education and health promotion* (3<sup>rd</sup> edition). Wadsworth Thomson Learning.
- Fiore, M.C., Bailey, W.C., Cohen, S.J., Dorfman, S.F., Goldstein, M.G., Gritz, E.R., et al. (2000). *Treating tobacco use and dependence. Clinical practice guideline*. Rockville, MD: U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service.
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (1991). *Motivational interviewing: Preparing people to change addictive behavior*. New York: Guilford Press.
- Prochaska, J.O., & DiClemente, C.C. (1983). The stages and processes of self-change in smoking : *Towards an integrative model of change*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 390-395.
- Rabius, V., McAlister, A., L., Geiger, A., Huang, P., & Todd, R. (2004). Telephone counseling increases cessation rates among young adult smokers. *Health Psychology*, 23, 539-541.
- Read, D.A. (1997). *Health education: A cognitive-behavioral approach*. Massachusetts: Jones & Bartlett Publishers.
- Taylor, S. E. (1999). *Health psychology*. McGraw, Hill. Boston.
- Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ. & Παπαϊωάννου Α. (2001). *Ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: Α & Π Χριστοδουλίδη.