

**ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΕΡΕΥΝΑ ΟΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΙ  
ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ ΘΕΛΟΥΝ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΟΥΝ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ,  
ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΤΙΣ ΕΠΙΒΛΑΒΕΙΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ, ΑΛΛΑ ΔΥΣΚΟΛΕΥΟΝΤΑΙ ΝΑ ΔΙΑΚΟΨΟΥΝ.**

**~Έρευνα αποκαλύπτει ότι οι τελετουργίες, τα δημογραφικά στοιχεία και οι αντιλήψεις των καπνιστών ποικίλλουν τόσο ώστε να απαιτούνται για τη διακοπή του καπνίσματος καινοτόμες λύσεις, οι οποίες θα ανταποκρίνονται στις εκάστοτε κουλτούρες και οικονομικές συνθήκες.~**

Νέα Υόρκη, 19 Μαρτίου 2018 – Το Ίδρυμα για Έναν Κόσμο Χωρίς Κάπνισμα ([The Foundation for a Smoke-Free World](#)) ανακοίνωσε σήμερα τα ευρήματα μιας παγκόσμιας έρευνας που διεξήχθη με στόχο να επιτευχθεί μια καλύτερη κατανόηση για τον ίδιο τον καπνιστή, την εμπειρία και τις δυσκολίες του, την επίγνωση που έχει σε σχέση με τις επιβλαβείς συνέπειες του καπνίσματος, και τις αντιλήψεις που επηρεάζουν την απόφασή του να κόψει ή να μην κόψει το κάπνισμα. Τα στοιχεία θα βοηθήσουν στη διαμόρφωση νέων και βελτιωμένων προσεγγίσεων για τη μείωση της βλάβης που προκαλεί ο καπνός και για τη διακοπή του καπνίσματος σε διαφορετικές κουλτούρες και οικονομικές συνθήκες.

Στην Έρευνα για το Κάπνισμα – 2018 (2018 State of Smoking Survey), που διεξήχθη από την Kantar Public, συμμετείχαν 17.421 καπνιστές, πρώην καπνιστές και μη καπνιστές από 13 χώρες: Βραζιλία, Γαλλία, Ελλάδα, Ινδία, Ισραήλ, Ιαπωνία, Λίβανος, Μαλάουι, Νέα Ζηλανδία, Ρωσία, Ν. Αφρική, Βρετανία και ΗΠΑ.

Τα κυριότερα ευρήματα είναι τα εξής:

1. Το κάπνισμα δεν είναι μια ανεξάρτητη συνήθεια. Για τους περισσότερους καπνιστές, το κάπνισμα είναι άμεσα συνδεδεμένο με κάποιες βασικές απολαύσεις στη ζωή, όπως είναι το φαγητό, το ποτό, οι κοινωνικές επαφές και οι προσωπικές σχέσεις. Οι παραδοσιακές μέθοδοι διακοπής του καπνίσματος δεν λαμβάνουν υπόψη αυτές τις παραμέτρους, με αποτέλεσμα πολλοί καπνιστές να μην καταφέρνουν να το κόψουν.
2. Οι καπνιστές γνωρίζουν ότι το κάπνισμα είναι επιβλαβές και πολλοί από αυτούς πιστεύουν ότι η κατάσταση της υγείας τους είναι χειρότερη σε σχέση με τους μη καπνιστές. Παρ' όλα αυτά, δεν απευθύνονται στους επαγγελματίες υγείας για την αναζήτηση βοήθειας και λύσεων. Το σύστημα υγείας θα πρέπει να προσεγγίσει καλύτερα τους καπνιστές, ενώ οι πάροχοι υπηρεσιών υγείας χρειάζονται πιο αποτελεσματικά εργαλεία για να στηρίξουν την προσπάθεια διακοπής του καπνίσματος.
3. Υπάρχει σύγχυση ανάμεσα στους καπνιστές όσον αφορά στις επιβλαβείς συνέπειες του καπνίσματος και στις σχετικά λιγότερο επιβλαβείς εναλλακτικές, γεγονός που επηρεάζει αρνητικά τα κίνητρα και τις επιλογές τους ως προς τον τρόπο με τον οποίο θα διακόψουν το κάπνισμα.

«Ελπίζω ότι η έρευνα θα ωθήσει πολλούς από το ένα δισεκατομμύριο καπνιστές παγκοσμίως να αναλάβουν δράση για να διακόψουν το κάπνισμα, θα συμβάλει στον ουσιαστικό διάλογο σχετικά με τους πολύ σύνθετους λόγους για τους οποίους τόσο πολλοί άνθρωποι εξακολουθούν να καπνίζουν, και θα καταστήσει σαφή την άμεση ανάγκη για τη διαμόρφωση αποτελεσματικότερων παρεμβάσεων για τη στήριξη των καπνιστών προκειμένου να διακόψουν το κάπνισμα», δήλωσε ο Δρ. Derek Yach, πρόεδρος του Ίδρυματος για Έναν Κόσμο Χωρίς Κάπνισμα. «Εάν κατανοήσουμε καλύτερα τους βασικούς λόγους για τους οποίους οι άνθρωποι αρχίζουν το κάπνισμα, τους ανασχετικούς παράγοντες αλλά και τα κίνητρα

για τη διακοπή του καπνίσματος, θα μπορούσαμε να περιορίσουμε τις δυσμενείς συνέπειες στην υγεία πολλών ανθρώπων που βρίσκονται παγιδευμένοι στον κύκλο του εθισμού στα καύσιμα καπνικά προϊόντα».

Παρακάτω παρατίθενται συγκεκριμένα ευρήματα της παγκόσμιας έρευνας:

- Το κάπνισμα είναι ιδιαίτερα συνδεδεμένο με καθημερινές τελετουργίες και συνήθειες, όπως είναι το ξύπνημα, το φαγητό, τα διαλείμματα για καφέ ή τσάι, και οι κοινωνικές επαφές. Σε ορισμένες χώρες (όπως η Βραζιλία, η Ελλάδα, η Γαλλία και ο Λίβανος), τα τσιγάρα συχνά συνοδεύουν τον καφέ ή το τσάι, ενώ σε πολλές χώρες του κόσμου συνηθίζεται το κάπνισμα του τσιγάρου μετά το γεύμα. (Βλ. Σχ. 1)
- Η ισχυρή επιθυμία για τη διακοπή του καπνίσματος είναι καθολική για όλους τους ερωτώμενους και στις 13 χώρες όπου διεξήχθη η έρευνα. (Βλ. Σχ. 2)
- Οι περισσότεροι καπνιστές που ερωτήθηκαν παραδέχονται ότι το κάπνισμα είναι επιβλαβές για την υγεία τους και αυτοαξιολογούνται ως λιγότερο υγιείς σε σχέση με τους μη καπνιστές. Παρ' όλα αυτά, επισκέπτονται πιο αραιά τους παρόχους υπηρεσιών υγείας σε σύγκριση με τους τελευταίους. (Βλ. Σχ. 3 και 4)
- Οι κυριότεροι παράγοντες που κινητοποιούν τους καπνιστές να διακόψουν ή να εξετάσουν το ενδεχόμενο να διακόψουν το κάπνισμα. (Βλ. Σχ. 5)
- Αν και πάρα πολλοί από τους καπνιστές που ερωτήθηκαν προσπάθησαν να διακόψουν το κάπνισμα χωρίς βοήθεια, εκείνοι που ζήτησαν βοήθεια στράφηκαν σε πολλές περιπτώσεις πρώτα σε θεραπείες με υποκατάστατα νικοτίνης ή με συνταγογραφούμενα φάρμακα. Σε ορισμένες χώρες (π.χ., Γαλλία, Ελλάδα, Ιαπωνία, Βρετανία, ΗΠΑ), οι καπνιστές ανέφεραν ότι χρησιμοποίησαν ηλεκτρονικά τσιγάρα και άλλες εναλλακτικές συσκευές υποκατάστασης της νικοτίνης για να μειώσουν ή να διακόψουν το κάπνισμα τσιγάρου. (Βλ. Σχ. 6)

## **Μεθοδολογία**

Η Kantar Public διεξήγαγε ποσοτική έρευνα σε καπνιστές, πρώην καπνιστές και μη καπνιστές κατά το διάστημα από τον Οκτώβριο έως τον Δεκέμβριο του 2017. Η διεξαγωγή των συνεντεύξεων έγινε διαδικτυακά σε έξι χώρες και πρόσωπο με πρόσωπο σε επτά χώρες. Τα αποτελέσματα είναι αντιπροσωπευτικά του γενικού πληθυσμού για άτομα ηλικίας 18 ετών και άνω.

Παράλληλα, σε επίπεδο ποιοτικής έρευνας, διεξήχθησαν ομαδικές συζητήσεις (Focus Groups) σε επτά χώρες (Γαλλία, Ελλάδα, Ινδία, Νέα Ζηλανδία, Ν. Αφρική, Βρετανία, ΗΠΑ), προκειμένου να εμπλουτιστεί το πλαίσιο των αποτελεσμάτων της ποσοτικής έρευνας.

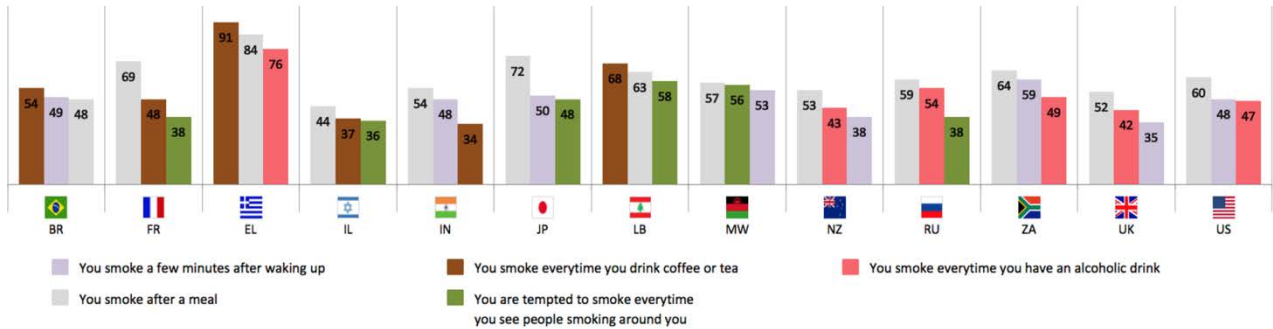
«Τα στοιχεία καταδεικνύουν ότι η καλύτερη κατανόηση των μοναδικών εμπειριών και των δυσκολιών του κάθε καπνιστή μάς βοηθά να παράσχουμε στήριξη σε κάθε άτομο ξεχωριστά στην προσπάθειά του να διακόψει το κάπνισμα», δήλωσε ο Δρ. Yach. «Στην εποχή της εξατομικευμένης ιατρικής, είναι λογικό να σταματήσουμε να αντιμετωπίζουμε τους καπνιστές ανά τον κόσμο ως μια ομοιογενή ομάδα και να αρχίσουμε να διαμορφώνουμε ένα ευρύ φάσμα λύσεων για τη διακοπή του καπνίσματος, έτσι ώστε ο κάθε καπνιστής να μπορεί να επιλέξει τη μέθοδο που λειτουργεί καλύτερα στη δική του περίπτωση. Κυρίως, όμως, με αυτόν τον τρόπο θα μπορούσαμε να μειώσουμε τις βλάβες, τις ασθένειες και τους θανάτους που προκαλεί το κάπνισμα».

Περισσότερα αποτελέσματα της έρευνας παρουσιάζονται εδώ:

<https://www.smokefreeworld.org/newsroom>

Σχ. 1

Ποια από τις παρακάτω περιπτώσεις ίσως αντιστοιχεί σε εσάς; (% - Οι τρεις συνηθέστερες

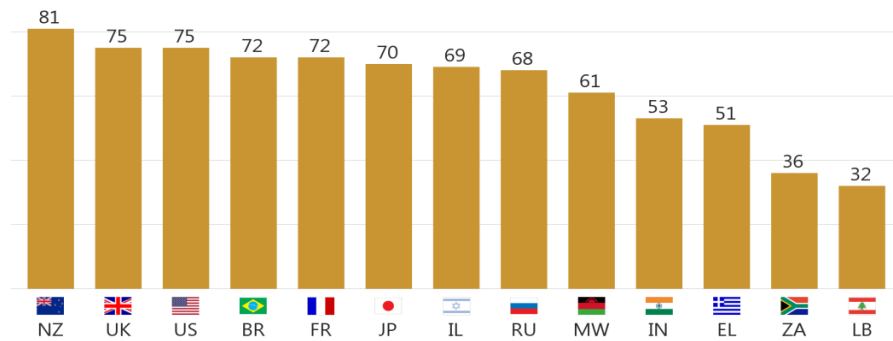


απαντήσεις για κάθε χώρα)

- Καπνίζετε λίγα λεπτά αφού ξυπνήσετε
- Καπνίζετε κάθε φορά που πίνετε καφέ ή τσάι
- Καπνίζετε κάθε φορά που πίνετε αλκοολούχο ποτό
- Καπνίζετε μετά το γεύμα
- Θέλετε να καπνίσετε κάθε φορά που βλέπετε άλλους να καπνίζουν

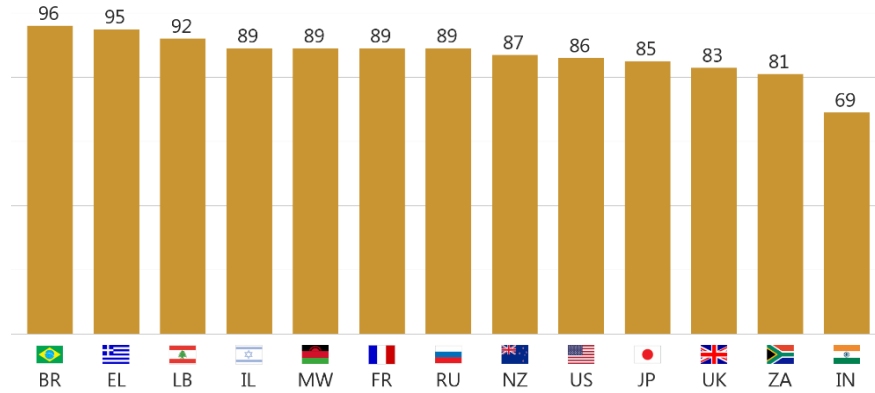
Σχ. 2

Προσπαθήσατε ποτέ να διακόψετε το κάπνισμα; (% - Σύνολο "Ναι")



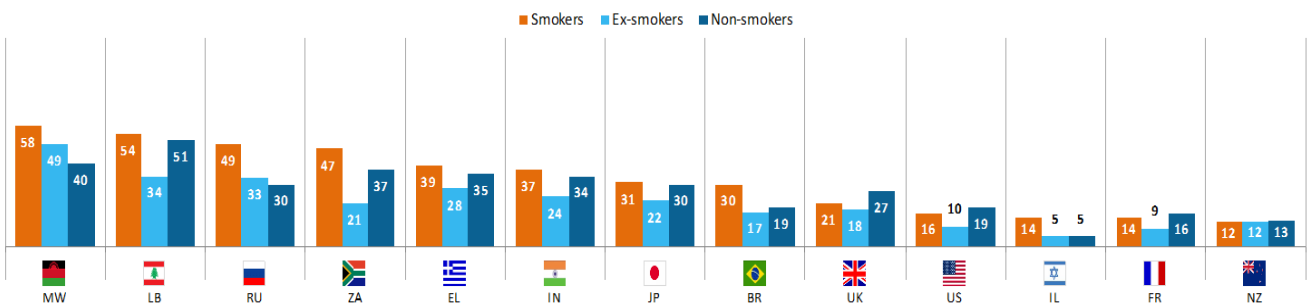
Σχ. 3

Σε ποιον βαθμό συμφωνείτε ή διαφωνείτε με την παρακάτω πρόταση;  
Το γεγονός ότι καπνίζετε είναι επιβλαβές για την υγεία σας. (% - Σύνολο "Συμφωνώ")

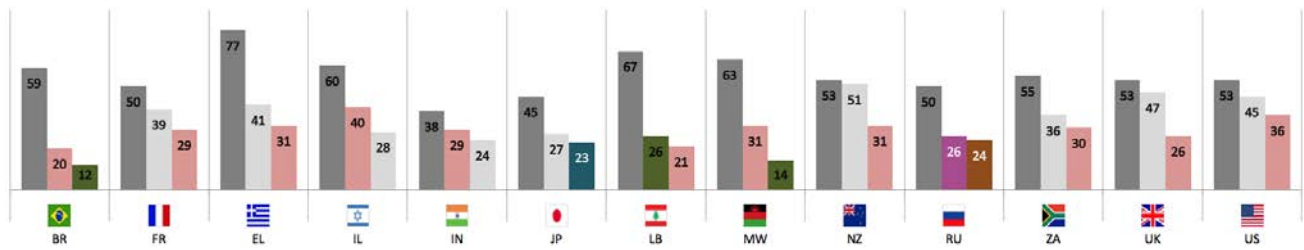


Σχ. 4

Πόσες φορές επισκεφθήκατε γιατρό ή πάροχο υπηρεσιών υγείας κατά το διάστημα των τελευταίων 12 μηνών;  
(% - Καμία)



Σχ. 5

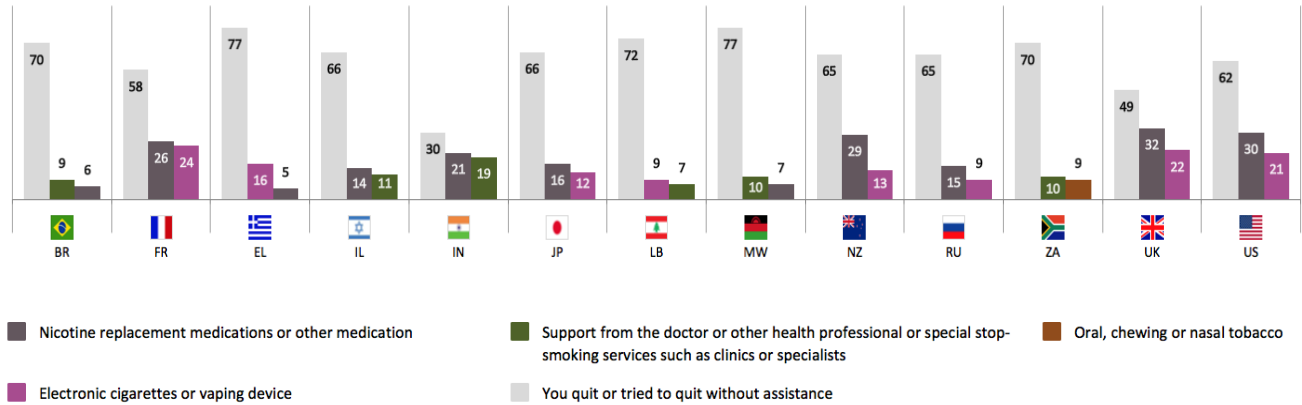


- Concerns about your personal health
- Smoking restriction in public places
- Your family/ partner/ friends wanted you to quit
- Smoking is getting less and less fashionable
- Advice from a doctor or other health professional to quit
- The price of tobacco products
- Warning labels on tobacco packages

- Ανησυχίες για την προσωπική σας υγεία
- Το κάπνισμα γίνεται όλο και λιγότερο της μόδας
- Η τιμή των προϊόντων καπνού
- Ο περιορισμός του καπνίσματος σε δημόσιους χώρους
- Συμβουλή γιατρού ή άλλου επαγγελματία υγείας να διακόψετε το κάπνισμα

- Οι προειδοποιητικές ενδείξεις στις συσκευασίες των προϊόντων καπνού
- Η οικογένεια/ ο/η σύντροφος/ οι φίλοι σας ζήτησαν να διακόψετε το κάπνισμα

Σχ. 6



- Σκευάσματα υποκατάστασης της νικοτίνης ή άλλα σκευάσματα
- Στήριξη από γιατρό ή άλλο επαγγελματία υγείας ή ειδικές υπηρεσίες διακοπής του καπνίσματος, π.χ. κλινικές ή ειδικοί
- Καπνός μάσησης ή καπνός που λαμβάνεται από το στόμα ή από τη μύτη
- Ηλεκτρονικά τσιγάρα ή συσκευές ατμίματος
- Διακόψατε ή προσπαθήσατε να διακόψετε το κάπνισμα χωρίς βοήθεια

###