

# Άτομα Νεαρής Ηλικίας και Κάπνισμα - Μέρος 2 - Στρατηγικές Πρόληψης της Έναρξης Καπνίσματος, ο Ρόλος της Οικογένειας στην Πρόληψη, Μέτρα και Πολιτικές κατά του Καπνίσματος στην Ελλάδα

Παντελεήμων Περδικάρης,<sup>1</sup> Βασιλική Μάτζιου<sup>2</sup>

## Kids, Teens and Tobacco Use - Part 2

Abstract at the end of the article

<sup>1</sup>Νοσηλεύτης ΠΕ, MSc, PhD, Προϊστάμενος  
Παιδιατρικού Ογκολογικού Τμήματος  
«Π & Α Κυριακού», Διδάσκων Π.Δ. 407/80,  
Τμήμα Νοσηλευτικής, Πανεπιστήμιο  
Πελοποννήσου, Σπάρτη

<sup>2</sup>Καθηγήτρια Παιδιατρικής Νοσηλευτικής,  
Τμήμα Νοσηλευτικής, Εθνικό και  
Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών  
(ΕΚΠΑ), Αθήνα

Τμήμα Νοσηλευτικής, ΕΚΠΑ, Αθήνα

Υποβλήθηκε: 6.5.2015  
Επανυποβλήθηκε: 5.7.2015  
Εγκρίθηκε: 20.7.2015

### Υπεύθυνος αλληλογραφίας:

Παντελεήμων Περδικάρης  
Σολωμού 48-50, 153 41 Αθήνα  
Τηλ.: 210 22 35 255  
e-mail: pantperdikaris@ath.forthnet.gr

Οι στρατηγικές πρόληψης του καπνίσματος πρέπει να αρχίζουν από την παιδική ηλικία και να στοχεύουν στην αποτροπή της δοκιμής προϊόντων καπνού και την έκθεση των ατόμων νεαρής ηλικίας στην εθιστική δράση της νικοτίνης. Η νομοθεσία κατά του καπνίσματος και η πρόληψη της έναρξης του καπνίσματος από άτομα νεαρής ηλικίας αποτελούν τις κύριες συνιστώσες στην προσπάθεια περιορισμού της κατανάλωσης καπνού και προϊόντων αυτού από παιδιά και εφήβους. Ο ρόλος της οικογένειας στην αποτροπή της έναρξης του καπνίσματος από τα νεαρά μέλη είναι σημαντικός και ουσιαστικός. Απαραίτητη προϋπόθεση αποτελεί η ύπαρξη σχέσης αμοιβαίας εμπιστοσύνης μεταξύ γονέων και παιδιών, καθώς επίσης η αποτελεσματική, χωρίς στερεότυπα, και ειλικρινής επικοινωνία. Η Ελλάδα με την υιοθέτηση των ευρωπαϊκών οδηγιών έχει θεσπίσει πλήθος μέτρων, τα οποία αφορούν στην απαγόρευση προβολής και διαφήμισης του καπνού και των προϊόντων του, τους περιορισμούς στην πώληση, τις επισημάνσεις και τις αντικαπνισματικές εκστρατείες και συμβάλλει σημαντικά στην πρόληψη της έναρξης του καπνίσματος από παιδιά, εφήβους και άτομα νεαρής ηλικίας.

**Λέξεις ευρετηρίου:** Αντικαπνισματική νομοθεσία, εκπαίδευση για την υγεία, εφηβεία, κάπνισμα, παθητικό κάπνισμα

## Εισαγωγή

Οι στρατηγικές πρόληψης του καπνίσματος πρέπει να στοχεύουν στην αποτροπή της δοκιμής προϊόντων καπνού και την έκθεση των ατόμων νεαρής ηλικίας στην εθιστική δράση της νικοτίνης και πρέπει να αρχίζουν από την παιδική ηλικία. Η νομοθεσία κατά του καπνίσματος και η πρόληψη της έναρξης αυτού από άτομα

νεαρής ηλικίας αποτελούν τις κύριες συνιστώσες στην προσπάθεια περιορισμού της κατανάλωσης καπνού και προϊόντων αυτού από παιδιά και εφήβους.<sup>1</sup>

### Μέτρα και πολιτικές κατά του καπνίσματος στην Ελλάδα

Ιστορικά, το 1952 άρχισε η θέσπιση νομοθετικών μέτρων για τον περιορισμό της έκθεσης στο κάπνισμα στην Ελλάδα. Το πρώτο μέτρο που εφαρμόστηκε ήταν η απαγόρευση του καπνίσματος στις δημόσιες συγκοινωνίες και η εφαρμογή του χρειάστηκε αρκετά χρόνια για να δώσει αποτελέσματα. Ακολούθησε μια περίοδος σχεδόν 25 ετών σχετικής νομοθετικής αδράνειας αναφορικά με τα μέτρα απαγόρευσης του. Η «περίοδος Δοξιάδη» -τέλη δεκαετίας 1970 με αρχές δεκαετίας 1980- αποτέλεσε το χρονικό διάστημα της θέσπισης σημαντικών μέτρων που είχαν ως αποτέλεσμα τη μείωση της κατανάλωσης καπνού και προϊόντων του. Σε αυτά τα μέτρα περιλαμβάνονται η απαγόρευση του καπνίσματος στα νοσοκομεία και τις ιδιωτικές κλινικές το 1979 και η απαγόρευση καπνίσματος στους κλειστούς δημόσιους χώρους το 1980. Η δεκαετία του 1980 χαρακτηρίστηκε από μια προοδευτική αύξηση της κατανάλωσης τσιγάρων από τους Έλληνες και παράλληλα από μια χαλαρή εφαρμογή των εν λόγω μέτρων που οδήγησε στην έκδοση δύο ακόμη υπουργικών αποφάσεων με το ίδιο περιεχόμενο, το 1993 και το 2002.

Η υιοθέτηση των ευρωπαϊκών οδηγιών 1989/622, 2001/37 και 2003/33 από την Ελλάδα οδήγησε στη θέσπιση των νομοθετικών μέτρων που ισχύουν σήμερα. Αυτές οι νομοθετικές πράξεις περιλαμβάνουν:

#### α. Διαφήμιση και προβολή

- Πλήρης απαγόρευση της διαφήμισης υπάρχει σε τηλεόραση, καλωδιακή και ραδιόφωνο
- Έμμεση τηλεοπτική διαφήμιση
- Μερική απαγόρευση της διαφήμισης στους κινηματογράφους και στις διαφημιστικές εκπτώσεις στις τιμές
- Δεν υπάρχει κανένας περιορισμός σχετικά με την υπαίθρια διαφήμιση μέσω πινακίδων, τη διαφήμιση σε σημεία πώλησης καπνού, καταστήματα ψιλικών και σε περίπτερα, τη διαφήμιση μέσω τοπικών και διεθνών περιοδικών και εφημερίδων, τη διαφήμιση μόνο σε έντυπα μέσα που απευθύνονται στους επαγγελματίες προϊόντων καπνού και τη χορηγία εκδηλώσεων εκτός από τηλεοπτικές και ραδιοφωνικές εκπομπές, καθώς και τη χορηγία εκδηλώσεων με διασυννοριακό αντίκτυπο.

#### β. Περιορισμοί στην πώληση

- Πλήρης απαγόρευση υπάρχει σχετικά με την πώληση προϊόντων καπνού χωρίς άδεια και την πώληση μεμονωμένων τσιγάρων εκτός συσκευασίας
- Μερική απαγόρευση υπάρχει σχετικά με την πώληση προϊόντων καπνού στα καταστήματα duty free και τη δωρεάν διανομή δειγμάτων
- Δεν υπάρχει κάποια απαγόρευση σχετικά με την πώληση μέσω αυτόματων μηχανών πώλησης, την εξ αποστάσεως πώληση και μέσω διαδικτύου και την πώληση σε καταστήματα self service.

#### γ. Επισήμανση και προειδοποιητικές επιγραφές

Η Ελλάδα έχει θεσπίσει τις υποχρεωτικές διατάξεις για την παραγωγή, την παρουσίαση και την πώληση προϊόντων καπνού που προβλέπονται στην οδηγία 2001/37/EK με την ΚΥΑ 266/2003.

#### δ. Πληροφόρηση του πληθυσμού και αγωγή υγείας

- Οι πολιτικές που εφαρμόζονται, στοχεύουν στην αποσπασματική πληροφόρηση και στην αγωγή υγείας στα σχολεία και την ευκαιριακή ενημέρωση των ασθενών από τις μονάδες υγείας
- Δεν υπάρχει οργανωμένη δραστηριότητα σχετικά με μαζικές καμπάνιες ενημέρωσης, καθώς και την πληροφόρηση και αγωγή υγείας στους χώρους εργασίας.

#### ε. Προγράμματα και πολιτικές πρόληψης

- Συμμετοχή σε διεθνείς πολιτικές με την υπογραφή της Διεθνούς Συνθήκης για τον Έλεγχο του Καπνού, τη συμμετοχή στην υλοποίηση των πολιτικών της Ευρωπαϊκής Ένωσης και τη συμμετοχή στην Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καπνίσματος.<sup>1</sup>

### Στρατηγικές πρόληψης της έναρξης καπνίσματος σε παιδιά και εφήβους

Οι στρατηγικές πρόληψης πρέπει να αρχίζουν από την παιδική ηλικία και να στοχεύουν στην αποτροπή της δοκιμής προϊόντων καπνού και την έκθεση των ατόμων νεαρής ηλικίας στην εθιστική δράση της νικοτίνης. Χρειάζεται πολύ καλός σχεδιασμός των στρατηγικών πρόληψης του καπνίσματος, ειδικά στους εφήβους που παρουσιάζουν την τάση αναζήτησης οτιδήποτε απαγορευμένου, έτσι ώστε να μην υπάρξει το αντίθετο από το προσδοκώμενο αποτέλεσμα, δηλαδή η εκστρατεία κατά του καπνίσματος να οδηγήσει αρκετούς εφήβους στην υιοθέτηση της βλαπτικής συνήθειας.<sup>2</sup>

### **Οι στρατηγικές πρόληψης του καπνίσματος μέσα από νομοθετικές πράξεις**

Οι νομοθετικές πράξεις κατά του καπνίσματος πρέπει να στοχεύουν στην προστασία και στη διασφάλιση της δημόσιας υγείας, όπως επίσης στην ελάττωση του κόστους που προκύπτει από την περίθαλψη των καπνιστών με τη θέσπιση των κατάλληλων προγραμμάτων ελέγχου του καπνίσματος, τα οποία θα επιφέρουν ελάττωση της νοσηρότητας και της θνησιμότητας που σχετίζεται με τη χρήση καπνού. Σκοπό των εν λόγω προγραμμάτων αποτελεί η αποτροπή και η πρόληψη των ατόμων νεαρής ηλικίας από την έναρξη του καπνίσματος, η απαγόρευση πώλησης καπνού σε παιδιά και εφήβους και η θέσπιση άλλων μέτρων που θα αποτρέπουν τα νεαρά άτομα από την αγορά καπνού, η προαγωγή των μέτρων διακοπής του καπνίσματος, η πρόληψη του παθητικού καπνίσματος και η αποφυγή της έκθεσης σε καπνό άλλων ατόμων.<sup>3</sup>

### **Η πρόληψη της έναρξης του καπνίσματος από άτομα νεαρής ηλικίας**

Ένα ισχυρό αντικίνητρο για την έναρξη του καπνίσματος από παιδιά και εφήβους αποτελεί η αύξηση της τιμής πώλησης των προϊόντων καπνού, καθώς φαίνεται ότι το υψηλό κόστος και η δυσκολία προμήθειας καπνού λειτουργεί αποτρεπτικά στην υιοθέτηση της καπνισματικής συνήθειας από άτομα νεαρής ηλικίας. Παράλληλα, συνιστάται η ενίσχυση και η υποστήριξη των αντικαπνισματικών εκστρατειών και ενεργειών, καθώς και η αύξηση της προβολής τους από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης (ΜΜΕ) που φαίνεται ότι επηρεάζουν πολύ τη δημιουργία προτύπων στα άτομα νεαρής ηλικίας.

Η επιτυχία των στρατηγικών πρόληψης κατά της έναρξης του καπνίσματος σε νεαρή ηλικία εξαρτάται σε σημαντικό βαθμό από τη στόχευση και την προσαρμογή των αντικαπνισματικών προγραμμάτων στις κατάλληλες ηλικιακές ομάδες. Τα σχολικά προγράμματα πρόληψης του καπνίσματος μπορεί να οδηγήσουν σε ελάττωση της κατανάλωσης καπνού, που κυμαίνεται από 25-60%. Σημαντικό ρόλο στην πρόληψη και στη διακοπή του καπνίσματος μεταξύ παιδιών και εφήβων διαδραματίζει η θέσπιση στρατηγικών και προγραμμάτων που στοχεύουν στην εκπαίδευση και στην ενημέρωση των μαθητών μέσα στα σχολεία, αλλά και η εφαρμογή αυστηρών μέτρων απαγόρευσης του καπνίσματος στο σχολικό περιβάλλον.<sup>4-8</sup> Τα σχολικά προγράμματα πρόληψης και διακοπής του καπνίσματος πρέπει να είναι ελκυστικά, διασκεδαστικά, ρεαλιστικά και διαδραστικά, προσαρμοσμένα στην ηλικία και στις γνωστικές-μαθησιακές ικανότητες των νεαρών

ατόμων και να περιλαμβάνουν στρατηγικές που θα ενισχύουν την αντίσταση στην υφιστάμενη πίεση για έναρξη ή συνέχιση του καπνίσματος.<sup>8,9</sup> Επιπλέον, τα προγράμματα πρέπει να στοχεύουν στις ικανότητες λήψης αποφάσεων από τα άτομα νεαρής ηλικίας με τη βοήθεια ενεργητικών μεθόδων εκμάθησης, όπως είναι το διαδίκτυο, να περιλαμβάνουν στρατηγικές ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης, έτσι ώστε να αυξάνεται η αντίσταση των ατόμων νεαρής ηλικίας στις πιέσεις που μπορεί να δέχονται από το οικογενειακό και το φιλικό περιβάλλον, τα ΜΜΕ και τις καπνοβιομηχανίες για να αρχίσουν το κάπνισμα.<sup>8,10,11</sup> Συνεπώς, η ενίσχυση των σχολικών προγραμμάτων πρόληψης του καπνίσματος σε συνδυασμό με τη θέσπιση αυστηρών νόμων για την απαγόρευση πώλησης καπνού σε άτομα νεαρής ηλικίας στην κοινότητα μπορεί να οδηγήσουν σε σημαντική ελάττωση του ποσοστού των ατόμων νεαρής ηλικίας, τα οποία αρχίζουν το κάπνισμα και μετατρέπονται σε συστηματικούς καπνιστές.

### **Ο ρόλος της οικογένειας στην πρόληψη του καπνίσματος μεταξύ παιδιών και εφήβων**

Η οικογένεια πρωταρχικά μπορεί να συμβάλει σημαντικά και να εμποδίσει τα παιδιά και τους εφήβους που είναι μέλη της, ώστε να αρχίσουν το κάπνισμα και κατά συνέπεια να εθιστούν στον καπνό. Απαραίτητη προϋπόθεση αποτελεί η ύπαρξη σχέσης αμοιβαίας εμπιστοσύνης μεταξύ γονέων και παιδιών, καθώς και η αποτελεσματική, χωρίς στερεότυπα, και ειλικρινής επικοινωνία. Οι προτεινόμενοι τρόποι περιλαμβάνουν:

- Ειλικρινή συζήτηση σχετικά με τις ευαίσθητες προεκτάσεις του καπνίσματος με τέτοιο τρόπο που δεν θα προκαλεί το αίσθημα του φόβου ή της κατάκρισης στο παιδί
- Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης του παιδιού, δίνοντας έμφαση στο γεγονός ότι τα παιδιά πράττουν σωστά παρά λάθος τις περισσότερες φορές, καθώς η αυτοπεποίθηση αποτελεί τον κυριότερο προστατευτικό μηχανισμό απέναντι στην επιρροή των συνομηλίκων
- Ενίσχυση της συμμετοχής των παιδιών σε δραστηριότητες όπου το κάπνισμα είτε απαγορεύεται είτε επηρεάζει αρνητικά τις επιδόσεις, όπως είναι η άθληση και οι αθλοπαιδιές
- Αποδοχή των ιδεών και των απόψεων του παιδιού. Η απόδοση αξίας στις ιδέες του παιδιού ενδυναμώνει σημαντικά την αυτοπεποίθησή του
- Παρουσίαση των κινδύνων που συνεπάγεται η έναρξη του καπνίσματος μέσα από γόνιμο και δημιουργικό διάλογο με το παιδί. Ακόμη και τα παιδιά μικρής ηλικίας μπορούν να κατανοήσουν τη βλαπτική επίδραση του καπνίσματος στον οργανισμό

- Αναζήτηση των λόγων που το παιδί θεωρεί ότι το κάπνισμα είναι ελκυστικό με προσεκτική ακρόαση των επιχειρημάτων του
- Απομυθοποίηση της εικόνας των καπνιστών στο παιδί, όπως προβάλλεται από την τηλεόραση, τον κινηματογράφο και τα ΜΜΕ και σύγκριση με τις βλαπτικές επιδράσεις του καπνίσματος στην υγεία που ισχύουν στην πραγματικότητα
- Συζήτηση και εξεύρεση τρόπων αντιμετώπισης της πίεσης που ασκείται από το φιλικό περιβάλλον, ώστε το παιδί να αρχίσει το κάπνισμα. Για παράδειγμα, η δυνατότητα να λέει «όχι» στην προσφορά τσιγάρων από τους φίλους και η παροχή άλλων εναλλακτικών λύσεων αποφυγής του καπνίσματος, όπως «τα ρούχα μου μυρίζουν άσχημα από τον καπνό» ή «το κάπνισμα με κάνει να νιώθω άσχημα»
- Ενθάρρυνση των παιδιών να αποφεύγουν τους φίλους που τα πιέζουν να αρχίσουν το κάπνισμα και δε σέβονται τους λόγους για τους οποίους αυτά δεν καπνίζουν
- Ειλικρινή εξήγηση του τρόπου με τον οποίο το κάπνισμα ελέγχει τη ζωή και την καθημερινότητα των παιδιών, τόσο σε επίπεδο υγείας όσο και σε οικονομικό επίπεδο, τα χρήματα που απαιτούνται για την αγορά καπνού και τα οποία δεν επαρκούν για την αγορά άλλων πραγμάτων. Επιπλέον, χρειάζεται να τονιστούν οι αρνητικές συνέπειες του καπνίσματος όσον αφορά στις φιλίες και στις προσωπικές σχέσεις τους
- Θέσπιση κανόνων στο σπίτι που να απαγορεύουν το κάπνισμα, με ειλικρινή επεξήγηση των λόγων, π.χ. οι καπνιστές μυρίζουν άσχημα, βλάπτουν τη δική τους υγεία, αλλά και την υγεία των υπόλοιπων μελών της οικογένειας.<sup>12</sup>

Αν οι γονείς αντιληφθούν ότι το παιδί τους καπνίζει, π.χ. αν τα ρούχα του παιδιού μυρίζουν καπνό, δε χρειάζονται υπερβολικές αντιδράσεις. Είναι προτιμότερο να γίνει μια συζήτηση με το παιδί και να εξηγήσει τους λόγους για τους οποίους τα ρούχα του μυρίζουν καπνό. Για παράδειγμα, μπορεί να συναναστρεφόταν φίλους του που κάπνιζαν, χωρίς απαραίτητα να κάπνιζε το ίδιο. Επίσης, αρκετά παιδιά έχουν αποπειραθεί να δοκιμάσουν να καπνίσουν για πρώτη φορά ή να καπνίζουν περιστασιακά χωρίς να γίνουν συστηματικοί καπνιστές. Άλλα σημεία που μπορεί να υποδηλώνουν ότι το παιδί καπνίζει αποτελούν ο βήχας, ο ερεθισμός του λαιμού, η βραχνάδα της φωνής, η άσχημη αναπνοή, οι μειωμένες αθλητικές επιδόσεις, η μεγαλύτερη ευαισθησία σε λοιμώξεις κυρίως του αναπνευστικού συστήματος, η αλλαγή του χρώματος των δοντιών (κιτρίνισμα) και η βραχύτερη αναπνοή.<sup>12</sup>

Πολλές φορές, ακόμη και η καλύτερη γονική συμπε-

ριφορά και αντιμετώπιση δεν αποτρέπουν την έναρξη του καπνίσματος από το παιδί. Εντούτοις, είναι πολύ σημαντικό να δημιουργηθεί και να ενισχυθεί η σχέση εμπιστοσύνης μεταξύ γονέα και παιδιού, παρά τις αντιδράσεις που πολλές φορές μπορεί να συνοδεύονται από θυμό και συμπεριφορικές εκρήξεις, καθώς αισθάνεται ότι ελέγχεται και χάνει την ελευθερία του. Συνεπώς, πρέπει να αποφεύγεται η συζήτηση που μετατρέπεται σε διάλεξη ή χειρότερα σε κήρυγμα και να συζητούνται με ειλικρίνεια οι λόγοι που το παιδί θεωρεί ότι το κάπνισμα είναι ελκυστικό και να αποκαλύπτεται το ψεύδος. Πολλές φορές, τα παιδιά δεν μπορούν να κατανοήσουν ότι ορισμένες συμπεριφορές που φαίνονται «αθώες» και «διασκεδαστικές» μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά την υγεία τους στο μέλλον. Συνεπώς, χρειάζεται παράθεση όλων των αρνητικών αποτελεσμάτων που προκαλεί το κάπνισμα, όπως δυσκολία στην αναπνοή, άσχημη απόπνοια, κιτρινωμένα δόντια, ρούχα τα οποία δε μυρίζουν όμορφα και απώλεια χρημάτων. Επίσης, ιδιαίτερη σημασία αποκτά η τήρηση των κανόνων απαγόρευσης του καπνίσματος στο σπίτι χωρίς υποχωρήσεις για να καπνίζει το παιδί. Στη δικαιολογία «μπορώ να κόψω το κάπνισμα, όποτε θέλω» αρκεί να προσπαθήσει το παιδί να διακόψει απότομα το κάπνισμα για μία εβδομάδα, ώστε να καταλάβει πόσο δύσκολο είναι τελικά. Πρέπει να αποφεύγεται η γκρίνια, η τιμωρία, ο θυμός και η επιβολή ποινών. Η απόφαση για διακοπή του καπνίσματος εξαρτάται αποκλειστικά από το παιδί πλέον. Αντίθετα, χρειάζεται υποστήριξη και ενίσχυση της επιθυμίας που εκδηλώνει το παιδί για να διακόψει το κάπνισμα με τη δημιουργία σχεδίου διακοπής αυτού, την παροχή πληροφοριών, ενημέρωσης, πόρων και επαίνων. Τέλος, πρέπει να προβάλλεται το όφελος που προκύπτει από τη διακοπή του καπνίσματος και περιλαμβάνει την απεξάρτηση, τη βελτίωση της υγείας, τις καλύτερες αθλητικές επιδόσεις και τη βελτίωση στην εμφάνιση, καθώς και να παρέχεται υποστήριξη, κυρίως ψυχοσυναισθηματική, από εξειδικευμένο προσωπικό και επαγγελματίες υγείας.<sup>12</sup>

Στην περίπτωση που οι γονείς είναι καπνιστές, είναι γεγονός ότι τα παιδιά έχουν ως πρότυπα τους γονείς τους και τα περισσότερα μεγαλώνοντας θέλουν να ομοιάσουν σε αυτούς. Κατά συνέπεια, αν οι γονείς καπνίζουν και παράλληλα νουθετούν τα παιδιά, προκειμένου αυτά να μην καπνίσουν ποτέ, δημιουργούν μια εικόνα αντίθεσης στα μάτια τους μεταξύ αυτών που λένε και αυτών που πράττουν, χάνοντας κατά πολύ την αξιοπιστία τους. Οπότε, το πρώτο βήμα περιλαμβάνει την παραδοχή, εκ μέρους των γονέων, του λάθους που έχουν πράξει να αρχίσουν το κάπνισμα και επιπλέον την ομολογία ότι αν μπορούσαν δε θα το άρχιζαν ποτέ. Η σημαντικότερη ενέργεια είναι η προσπάθεια διακοπής του καπνίσματος με αφορμή την εκπαίδευση των παιδιών. Δεν αποτελεί εύκολη υπόθεση



και μπορεί να χρειαστούν αρκετές προσπάθειες, όπως και η βοήθεια εξειδικευμένου προσωπικού και ομάδων υποστήριξης. Εντούτοις, τα παιδιά βλέπουν και αντιλαμ-

βάνονται την προσπάθεια απεξάρτησης από τον εθισμό της νικοτίνης, με αποτέλεσμα να ενθαρρύνονται είτε για να μην αρχίσουν, είτε για να διακόψουν το κάπνισμα.<sup>12</sup>

## ABSTRACT

### Young People and Tobacco Use - Part 2: Strategies for Prevention of Starting Smoking, the Role of the Family and Rules against Smoking in Greece

Panteleimon Perdikaris,<sup>1</sup> Vasiliki Matziou<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Head Nurse RN, MSc, PhD, Paediatric Oncology Department, "P and A Kyriakou" General Hospital, Lecturer, Faculty of Nursing, University of the Peloponnese, Sparta, <sup>2</sup>Professor of Paediatric Nursing, Faculty of Nursing, National and Kapodistrian University of Athens, Athens, Greece

Tobacco use prevention should start from childhood and be targeted on the avoidance of consuming cigarettes and other tobacco products, and reduction in the exposure of young people to nicotine addiction. Legislation against smoking should focus on young people in order to decrease the smoking rates in this group. The family can play an important role in the prevention of smoking among children and teenagers. When there is a true relationship, based on trust and good communication among family members, there is a good chance that the younger members will never start smoking. In Greece the adoption of European guidelines against smoking resulted in a variety of measures that include the restriction of advertisement and selling of smoking products, especially to people younger than 18 years of age, anti-smoking campaigns and written notification on the packaging of smoking products, with the aim of discouraging children, teenagers and young adults from starting smoking.

**Key-words:** adolescence, antismoking legislation, health education, passive smoking, smoking



**Corresponding Author:** Panteleimon Perdikaris, 48-50 Solomou street, GR-153 41 Athens, Greece, tel.: +30 210 22 35 255, e-mail: pantperdikaris@ath.forthnet.gr

## Βιβλιογραφία

- Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης. Εθνικό σχέδιο δράσης για το κάπνισμα 2008-2012. ΚΕΕΛΠΝΟ, 2008. Διαθέσιμο στο: [www.keelpno.gr/Portals/0/ Αρχεία/Κάπνισμα/kapnisma.pdf](http://www.keelpno.gr/Portals/0/Αρχεία/Κάπνισμα/kapnisma.pdf) (πρόσβαση 6.6.2014).
- Bowden M. Antismoking campaigns make smoking more attractive to teens. In: Hayley Mitchell Haugen (ed) Teen smoking. Farmington Hills: Greenhaven Press, 2004.
- The Council of State Governments' (CSG) Healthy States Initiative. Comprehensive smoking prevention programs. CSG, 2007. Available at: <http://www.healthystates.csg.org/NR/rdonlyres/59CEE6C2-92B8-4DCB-BA67-458616DBDBFA/0/ComprehensiveSmokingPreventionProgramsFINAL.pdf> (accessed 1.6.2014).
- Adams ML, Jason LA, Pokorny S, Hunt Y. The relationship between school policies and youth tobacco use. J Sch Health 2009, 79:17-23.
- Sabiston CM, Lovato CY, Ahmed R, Pullman AW, Hadd V, Campbell HS et al. School smoking policy characteristics and individual perceptions of the school tobacco context: Are they linked to students' smoking status? J Youth Adolesc 2009, 38:1374-87.
- Lovato CY, Pullman AW, Halpin P, Zeisser C, Nykiforuk CI, Best F et al. The influence of school policies on smoking prevalence among students in grades 5-9, Canada, 2004-2005. Prev Chronic Dis 2010, 7:A129.
- Lovato CY, Zeisser C, Campbell HS, Watts AW, Halpin P, Thompson M et al. Adolescent smoking: Effect of school and community characteristics. Am J Prev Med 2010, 39:507-514.
- National Institute for Health and Care Excellence. School-based interventions to prevent the uptake of smoking among children and young people. NICE, 2013. Available at: <http://www.nice.org.uk/nicemedia/live/12827/47582/47582.pdf> (accessed 30.6.2014).
- Crone MR, Spruijt R, Dijkstra NS, Willemsen MC, Paulussen TG. Does a smoking prevention program in elementary schools prepare children for secondary school? Prev Med 2011, 52:53-59.
- Norman CD, Maley O, Li X, Skinner HA. Using the internet to assist smoking prevention and cessation in schools: A randomized, controlled trial. Health Psychol 2008, 27:799-810.
- Conner M, Higgins AR. Long-term effects of implementation intentions on prevention of smoking uptake among adolescents: A cluster randomized controlled trial. Health Psychol 2010, 29:529-538.
- Dowshen S. Kids and smoking. Health America - A Coventry Health Care Plan, 2007. Available at: [www.cmu.edu/hr/benefits/healthy\\_living/forms/ KidsAndSmoking.pdf](http://www.cmu.edu/hr/benefits/healthy_living/forms/KidsAndSmoking.pdf) (accessed 1.6.2014).

