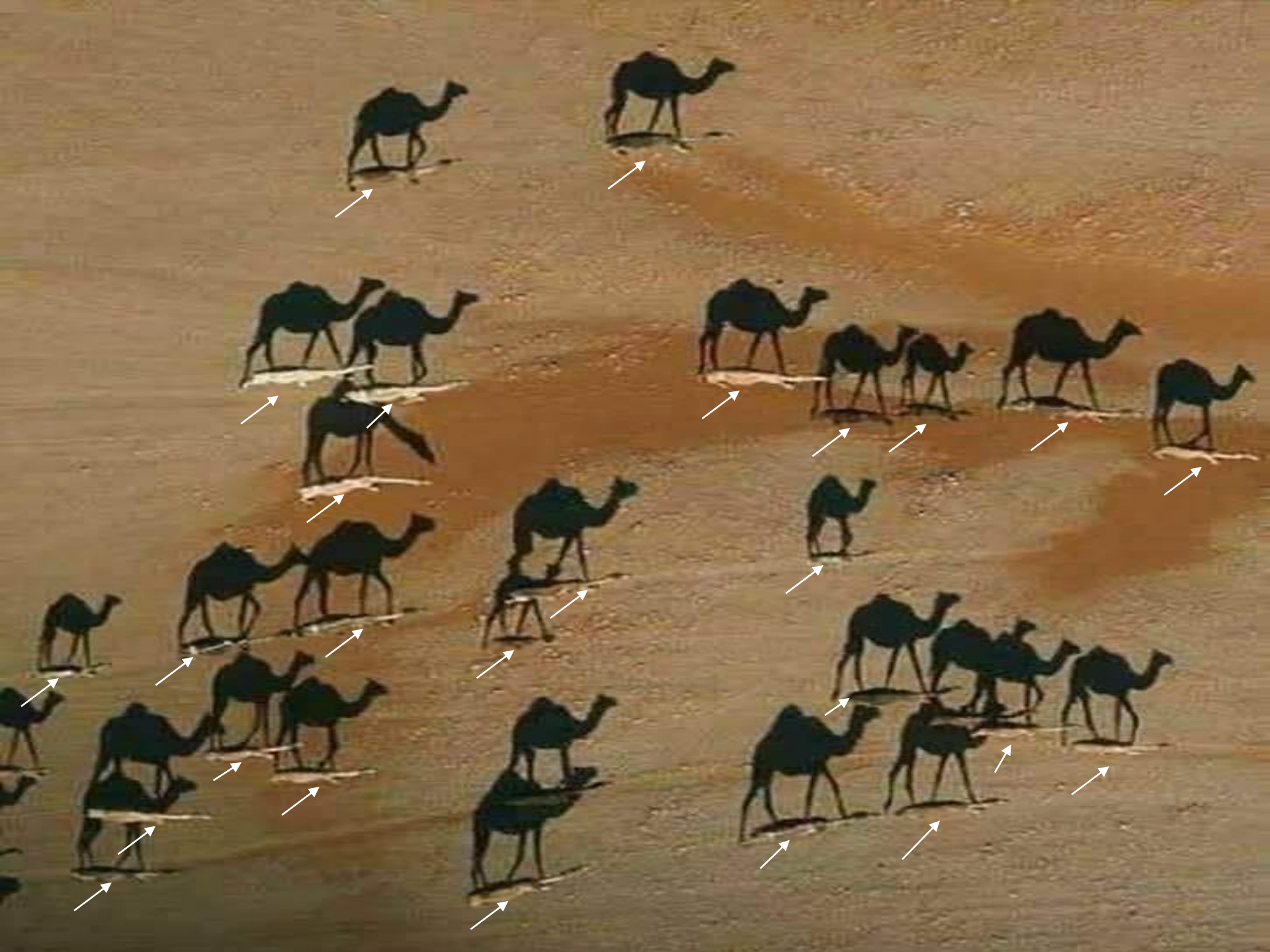
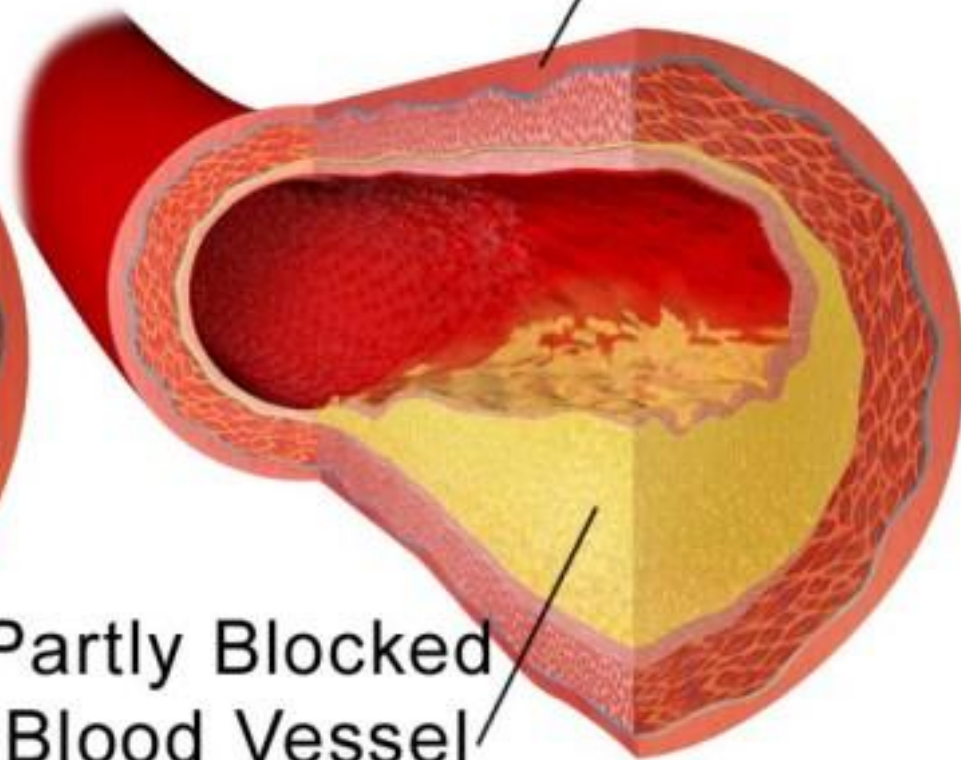
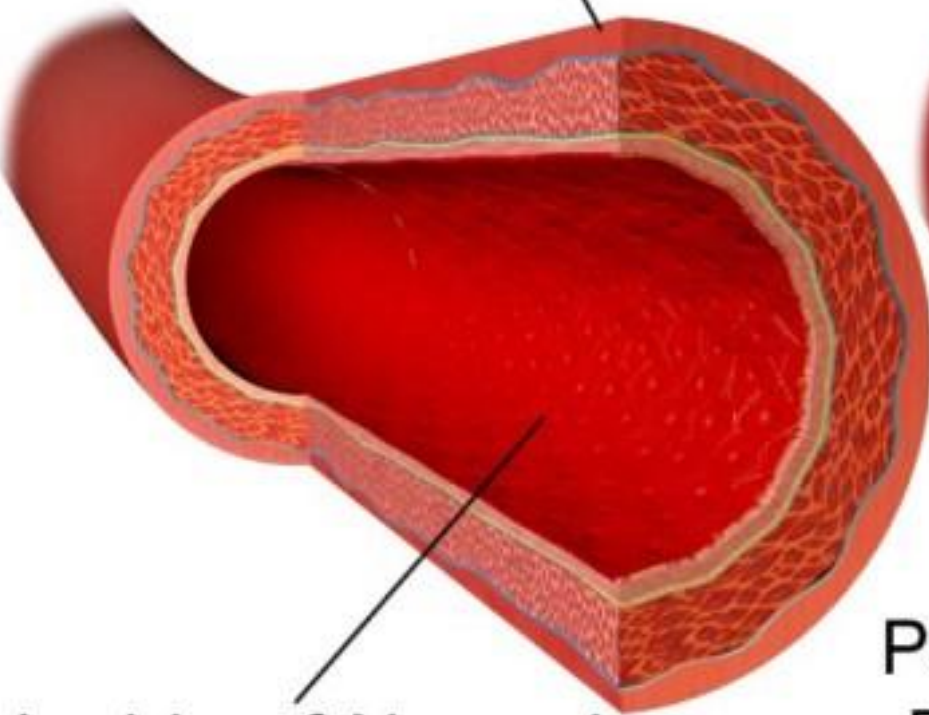


Οι Βλαβερές Επιπτώσεις του Καπνίσματος



Blood Vessel
Wall

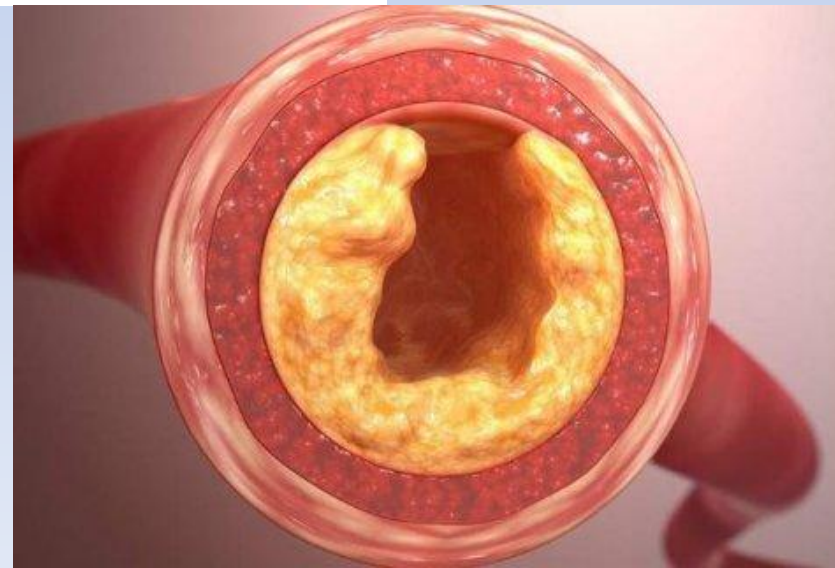
Blood Vessel Wall

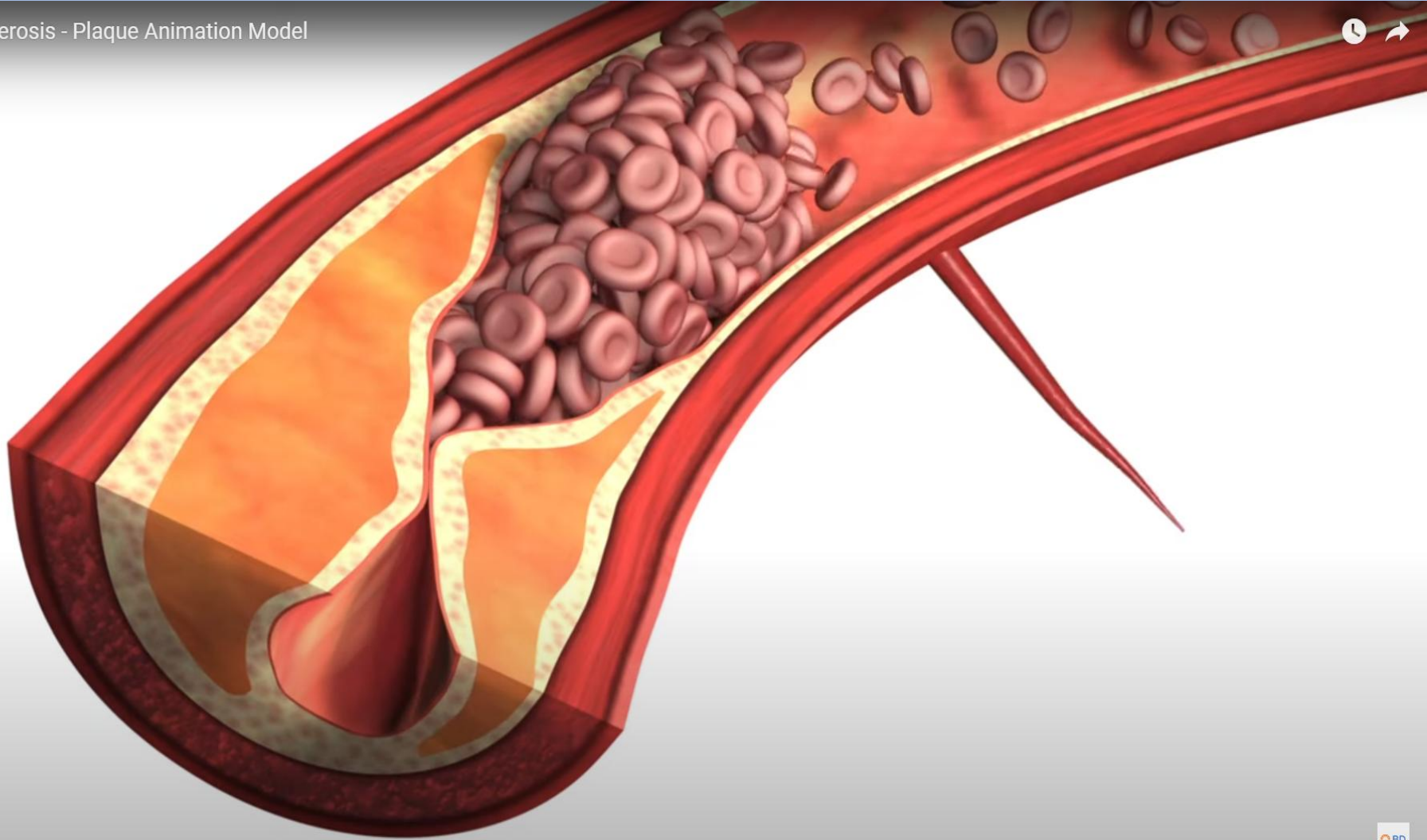


Inside of Normal
Blood Vessel

Partly Blocked
Blood Vessel

Normal and Partly Blocked Blood Vessel





Γιατί ξεκινούν οι νέοι το κάπνισμα;

- **Περιέργεια:** «Τι μπορεί να πάθει κανείς από ένα τσιγάρο;»
- **Πίεση φίλων:** «Έλα μωρέ, όλοι καπνίζουν.»
- **Δείχνεις πιο μεγάλος:** «Γίνεσαι πιο αποδεκτός. Φαίνεσαι πιο τολμηρός.»

Τι συμβαίνει στο σώμα;

- **7.000** χημικές ουσίες σε κάθε ρουφηξιά.
- **Νικοτίνη = εθισμός.**
- **Πίσσα στους πνεύμονες**
- **Καρκινογένεση**

Μακροχρόνιες συνέπειες

- Καρκίνοι, καρδιοπάθειες, αναπνευστικά προβλήματα, κ.ά..
- **Μείωση αντοχής:** Αν λαχανιάζεις ανεβαίνοντας μια σκάλα, δεν φταίει η σκάλα.
- **Πρόωρη γήρανση:** Σαν να πατιέται fast-forward στη ζωή σου.

Σε κάνει να δείχνεις πιο κουρασμένος

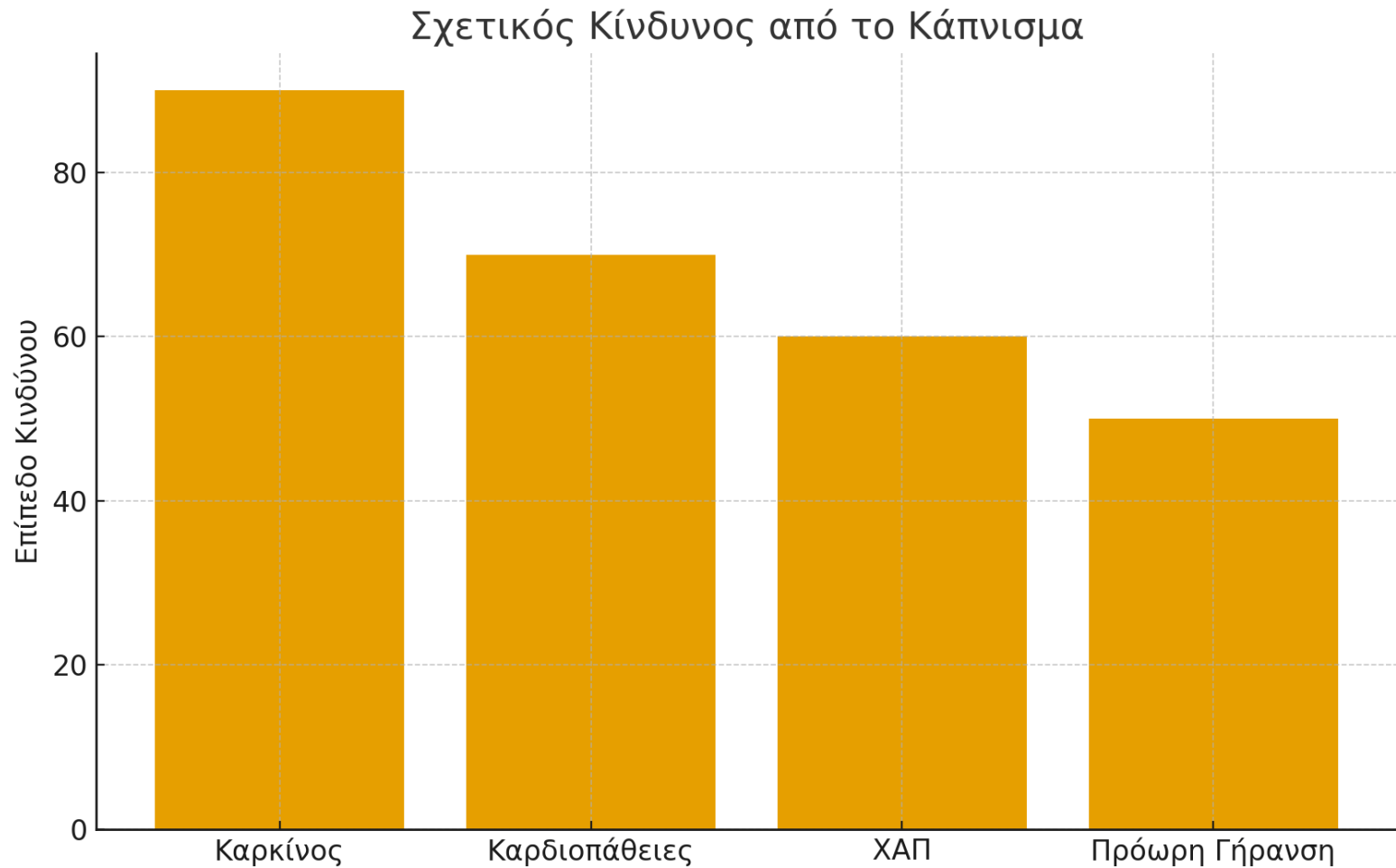
Vapes & ηλεκτρονικά τσιγάρα

- «Μυρίζουν ωραία, άρα είναι ακίνδυνα» = λάθος.
- Περιέχουν νικοτίνη → εθισμός κανονικότητα.
- Πολλές ουσίες δεν έχουν μελετηθεί, αλλά ήδη έχουμε προβλήματα.
- Δεν είναι gadget. Είναι παγίδα.

Η δύναμη της επιλογής

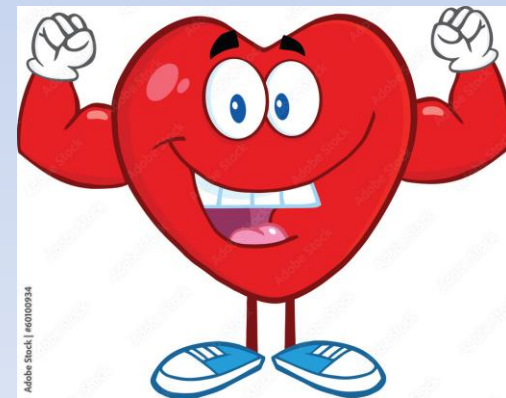
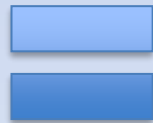
- Το «όχι» είναι υπερδύναμη.
- Μην αφήνεις ένα τσιγάρο να σου κάνει κουμάντο.
- Αν έχεις ήδη ξεκινήσει, μπορείς να το κόψεις.
Δεν είναι boss fight τελικού επιπέδου.

Γράφημα: Κίνδυνοι από το Κάπνισμα



Τελικό μήνυμα

- Η υγεία σας είναι το πραγματικό «big thing» για μια καλή ζωή.
- Κρατήστε τους πνεύμονές σας και τα αγγεία σας καθαρά.



Οι μελλοντικοί σου γιατροί
χρησιμοποιούν το ChatGPT για
να περάσουν τις εξετάσεις τους.
Καλύτερα να αρχίσεις
να τρως υγιεινά.

