**Χαιρετισμός στην εκδήλωση “Μια Νέα Γενιά Χωρίς Νικοτίνη” για την Παγκόσμια Ημέρα Κατά του Καπνίσματος**

Κολλέγιο Αθηνών, 30 Μαΐου 2025

Κύριε Πρόεδρε,

κυρίες και κύριοι συνάδελφοι,

αγαπητές φίλες και φίλοι,

είναι ιδιαίτερη η χαρά να βρίσκομαι απόψε ανάμεσά σας σε μια εκδήλωση με ξεχωριστό ειδικό βάρος και ουσιαστικό πρακτικό αντίκρισμα. Και αυτό γιατί σε μια εποχή που συχνά αναλωνόμαστε στον τυπικό εορτασμό παγκόσμιων ημερών, η συνεργασία του Smoke Free Greece της Ελληνικής Αντικαρκινικής Εταιρείας με τον ΕΟΔΥ έρχεται να απαντήσει με υπαρκτές λύσεις απέναντι σε ένα υπαρκτό πρόβλημα.

Απόψε λοιπόν λέω να μιλήσω χωρίς περιστροφές. Και σας διαβεβαιώ ότι αυτό δε με συμφέρει καθόλου. Θα σας μιλήσω για ένα νεαρό παιδί που... ξέρω καλά εδώ και δεκαετίες. Αυτό το παιδί λοιπόν στα χρόνια της εφηβείας ξεκίνησε το κάπνισμα. Λίγο η υποτιθέμενη “μαγκιά” μεταξύ συνομηλίκων, λίγο η αφέλεια της ηλικίας, λίγο τα άγχη και οι ανασφάλειες… και το κακό έγινε... Έτσι το πρώτο τσιγάρο στα κρυφά έγινε το πρώτο πακέτο στην παρέα και τελικά το πρώτο πράγμα που αναζητούσε με τον πρωινό καφέ.

Ο νεαρός μεγάλωσε, σπούδασε και -οποία ειρωνεία!- έγινε γιατρός. Και σαν να μην έφτανε αυτό, επέλεξε μια ειδικότητα στενά συνδεδεμένη και με το κάπνισμα. Παρότι δεν εξελίχθηκε ποτέ σε μανιώδη καπνιστή, ο καρκίνος που καλείτο καθημερινά να αντιμετωπίσει στους ασθενείς του δεν τον αποθάρρυναν ώστε να διακόψει αποτελεσματικά το κάπνισμα. Κι έτσι συνέχισε έως σήμερα. Αυτό το παιδί λοιπόν, κατέληξε δέσμιος της κακής συνήθειας. Και είναι αυτό το παιδί που έχετε σήμερα μπροστά σας...

Συχνά ανατρέχω σε εκείνες τις πρώτες φορές που έπιασα τσιγάρο στα χέρια μου και ειλικρινά θυμώνω. Απορώ με την ανοησία των νεανικών μου χρόνων και αναρωτιέμαι “αλήθεια, τι σκεφτόμουν; Πώς μπόρεσα να το κάνω αυτό στο εαυτό μου;” Και λέω “θυμώνω” γιατί όσο εύκολο ήταν να ξεκινήσω το κάπνισμα, τόσο δύσκολο μου ήταν να το διακόψω.

Σκεφτείτε λοιπόν τώρα: εάν τότε μπορούσε κάποιος να πιαστεί κορόιδο τόσο απλά, πόσο πιο εύκολο είναι τώρα, για τα σημερινά παιδιά να πέσουν στην ίδια παγίδα...

Ο καταιγισμός της πληροφόρησης, το διαδίκτυο, τα social media και τα εσφαλμένα πρότυπα που συχνά προβάλλουν, η λατρεία της εικόνας έναντι της ουσίας, ο ασφυκτικός περίγυρος που τείνει να ισοπεδώνει τις θετικές συνήθειες, η μοναξιά, η αντίδραση ή τα αδιέξοδα που ενδεχομένως αντιμετωπίζουν, καταλήγουν να συντείνουν στην έναρξη του καπνίσματος από πολύ μικρότερες ηλικίες. Αν σε αυτά συνυπολογίσει κανείς την εύπιστη φύση τους, την έλλειψη εύληπτης ενημέρωσης και την εύκολη πρόσβαση σε καπνικά προϊόντα, είναι επόμενο να διογκώνεται το πρόβλημα.

Μέσα σε αυτό το πλαίσιο εμφανίζεται ένα ακόμα παράδοξο των καιρών μας: την ώρα που το παραδοσιακό τσιγάρο έχει χάσει έδαφος, τα προϊόντα ατμίσματος και θέρμανσης ράβδων νικοτίνης έχουν καταλάβει σημαντικό μερίδιο της αγοράς και δη των προτιμήσεων του νεανικού κοινού. Έτσι, ενώ αρχικά φαίνεται πως η μόδα του τσιγάρου έχει πλέον ξεπεραστεί (και αυτό θα μπορούσε να ήταν μια μικρή νίκη), εντούτοις οι εξίσου βλαβερές εναλλακτικές του κερδίζουν έδαφος στα νιάτα.

Αν θέλουμε να δούμε την αλήθεια κατάματα, πιστεύω πως ανεξαρτήτως των διατιθέμενων καπνικών προϊόντων που κάνουν το δικό τους παιχνίδι σε μια ελεύθερη αγορά, εμείς οφείλουμε πρωτίστως να εστιάσουμε στην ψυχολογία και την εκπαίδευση των νέων μας.

Αυτή η προσέγγιση θα ήταν πολύ πιο γόνιμη, αλλά και πιο δύσκολη από οποιαδήποτε μορφή απαγόρευσης. Αντιμετωπίζοντας το φαινόμενο από μια θετική σκοπιά, μπορούμε να πλησιάσουμε στα ερεθίσματα που κινητοποιούν τον εθισμό.

Εκεί θα εντοπίζαμε τη σύγχρονη ποπ κουλτούρα, τα πρότυπα, το μιμητισμό ή την περιέργεια και εν γένει την εύπλαστη νεανική ιδιοσυγκρασία. Αν δηλαδή ξεκινούσαμε από το “γιατί”, θα μπορούσαμε να φτάσουμε στο “ναι” ή στο “όχι”, αλλά και στα αντίστοιχα αποτελέσματά τους.

Το “ναι” στο κάπνισμα έχει διαχρονικά αναλυθεί εκτενώς ως προς τις συνέπειές του. Οι σχετικές έρευνες έχουν καταδείξει ότι το κάπνισμα, ακόμα και το παθητικό, σκοτώνει περίπου 22.000 ανθρώπους καθημερινά πάνω στον πλανήτη. Δηλαδή πάνω από 8 εκατομμύρια κάθε χρόνο...

Στην Ελλάδα, σύμφωνα με τη σχετική έκθεση του Ευρωβαρόμετρου για το 2024, το 36% του γενικού πληθυσμού κάνει χρήση προϊόντων καπνού, ποσοστό που ξεπερνάει το μέσο όρο των χωρών της Ε.Ε. που είναι το 24%. Ειδικότερα όμως, οι νεαροί καπνιστές μας από 15 έως 24 ετών αντιστοιχούν στο 25% της ηλικιακής τους ομάδας, ήτοι ένας στους τέσσερις...

Την ίδια στιγμή οι Έλληνες είναι δυστυχώς “πρωταθλητές” και στην καθημερινή κατανάλωση καπνικών προϊόντων που αντιστοιχεί σε ένα σχεδόν πακέτο ημερησίως.

Με αυτά τα δεδομένα και με την έκδηλη ανησυχία όλων μας, αναρωτιέμαι: ποιος πραγματικά μπορεί να πιστέψει ότι μόνο η αυστηροποίηση του ισχύοντος νομικού πλαισίου μπορεί να λειτουργήσει θετικά στις μικρές ηλικίες; Γιατί ο αντικαπνιστικός νόμος και οι επιμέρους κανονισμοί ή οι βελτιώσεις που προωθούνται, λειτουργούν καλά στο σύνολο του πληθυσμού. Ο νέοι όμως αποτελούν μια ιδιαίτερη κατηγορία, μια άλλη «πίστα» που απαιτεί ειδικό χειρισμό. Σε αυτή την ιδιαιτερότητα πιστεύω πως επενδύει ο κορμός της προσπάθειας του φίλου μου Παναγιώτη Μπεχράκη με το Smoke Free Greece της Ελληνικής Αντικαρκινικής Εταιρείας.

Όποιος συναναστρέφεται με παιδιά και εφήβους, γνωρίζει πως πρόκειται για μια ξεχωριστή “φυλή” από μόνη της. Η διαφορετικότητα της σκέψης τους, οι ανησυχίες, τα καταιγιστικά ερεθίσματα που δέχονται, οι φόβοι, οι αντιδράσεις και οι ελπίδες τους θέλουν αγκάλιασμα και αποδοχή. Και μάλιστα από πολύ νωρίς. Από τη στιγμή δηλαδή που αρχίζουν να αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους και τον κόσμο. Τότε είναι η σωστή στιγμή να ξεκινήσουν στοχευμένες παρεμβάσεις.

Προτάσσοντας ένα θετικό πρότυπο ζωής, μέσα από μια σύγχρονη εκπαιδευτική διαδικασία που θα μαθαίνει, θα ενημερώνει και -γιατί όχι- θα διασκεδάζει ή θα ανταμείβει, πιστεύω πως μπορεί να κερδηθεί η μάχη.

Αυτό τουλάχιστον σκέφτομαι εγώ όταν θυμάμαι τον Νικήτα στα 17 του. Τότε που θα προτιμούσα να μιλούσε κάποιος τη δική μου γλώσσα. Τότε που θα μου έλεγαν πως η ζωή και οι ομορφιές της βρίσκονται μέσα μου και όχι σε υποκατάστατα, που θα περιορίσουν την ελευθερία μου ή την ποιότητα ζωής μου. Τότε που θα μάθαινα πως η αληθινή επανάσταση είναι να πω ένα μεγάλο “όχι” στην εξάρτηση και ένα μεγάλο “ναι” στις απεριόριστες δυνάμεις και τις δυνατότητες που διαθέτω όπως κάθε άνθρωπος.

#### Κυρίες και κύριοι,

φίλες και φίλοι,

απόψε επέλεξα έναν τόνο πιο προσωπικό για έναν και μόνο λόγο. Γιατί όταν μιλώ για νέους και παιδιά, πάντα θυμάμαι ότι υπήρξα κι εγώ ένας από αυτούς. Και ότι δεν ήμουν ούτε άτρωτος, ούτε αλάνθαστος, ούτε φυσικά αυτός που είμαι σήμερα.

Αυτό θεωρώ πως είναι το πιο σημαντικό: να θυμόμαστε ποιοι ήμασταν και να βρίσκουμε σημεία επαφής. Να καλλιεργούμε την εγγύτητα. Να πείσουμε τη νέα γενιά ότι δεν είναι μόνη.

Με αυτό τον τρόπο, βήμα-βήμα, μπορούμε να έρθουμε κοντά και να αντιμετωπίσουμε μαζί την κάθε πρόκληση.

Σε αυτή την κατεύθυνση, πιστεύω πως είναι κομβική η συμβολή τού Smoke Free Greece της Ελληνικής Αντικαρκινικής Εταιρείας, αλλά και του ΕΟΔΥ. Γιατί υπόσχεται την ουσιαστική αλλαγή, για “μια νέα γενιά χωρίς νικοτίνη”.

Η αυριανή μέρα, η τελευταία του Μαΐου, είναι αφιερωμένη στην παγκόσμια μάχη κατά του καπνίσματος. Ας είναι λοιπόν η αρχή μιας δραστικής, θετικής αλλαγής που θα αποδείξει ότι τα νιάτα ήταν και παραμένουν το καλύτερο κομμάτι μας. Ένα κομμάτι πλασμένο και μεγαλωμένο μέσα από εμάς.

Θερμά συγχαρητήρια για την πρωτοβουλία σας και καλή επιτυχία στον πολύτιμο αγώνα σας.

Σας ευχαριστώ.