# Τσιγάρο

* Παράγοντες που οδηγούν στο κάπνισμα

Χιλιάδες άνθρωποι σε ολόκληρο τον κόσμο καπνίζουν κάθε μέρα. Αυτό συμβαίνει διότι την έξη τους για το τσιγάρο, την συντηρούν έντονα ψυχολογικοί παράγοντες, που δεν τους επιτρέπουν να κόψουν αυτή την συνήθεια εύκολα. Οι καινούριοι νόμοι που έχουν θεσπιστεί για την καταπολέμηση του καπνίσματος είναι μια αρχή, αλλά δεν λαμβάνονται υπόψη οι ψυχολογικοί παράγοντες που οδηγούν στην ανθυγιεινή αυτή συνήθεια.

Οι παράγοντες που οδηγούν στο ξεκίνημα ή την συνέχεια του καπνίσματος είναι οι εξής:

* ***Η επιρροή των συνομηλίκων***: Η επιρροή που έχει μια ομάδα συνομήλικων στα μέλη της είναι ένας πολύ συνηθισμένος λόγος να ξεκινήσει κάποιος το κάπνισμα. Έφηβοι και ενήλικες, σε νεαρή ηλικία συχνά αναφέρουν ότι ξεκίνησαν το κάπνισμα μετά από πίεση της παρέας τους.
* ***Ανεξαρτησία***: Πολύ νέοι ξεκινούν το κάπνισμα για να αισθανθούν μεγαλύτεροι σε ηλικία. Πιστεύουν ότι το κάπνισμα τους βοηθάει να εκφράσουν την καταπιεσμένη προσωπικότητα τους.
* ***Φίλοι και Οικογένεια***: Άτομα, που στο περιβάλλον τους έχουν φίλους ή συγγενείς, που καπνίζουν, έχουν περισσότερες πιθανότητες να ξεκινήσουν το κάπνισμα σε σχέση με άλλα άτομα, που δεν έχουν φίλους και συγγενείς καπνιστές. Το ίδιο ισχύει και για άλλες κακές συνήθειες όπως το αλκοόλ και τα ναρκωτικά.
* ***Διάσημοι και μοντέλα***: Μερικοί άνθρωποι ξεκινούν ή και συνεχίζουν το κάπνισμα προκειμένου να μοιάσουν σε προσωπικότητες διάσημες που περνάνε την εικόνα ότι με το τσιγάρο είναι πιο άνετοι, ωραίοι και επιτυχημένοι.
* ***Διαφήμιση***: Οι καπνοβιομηχανίες ξοδεύουν μεγάλα οικονομικά ποσά προκειμένου να πείσουν όλο και περισσότερους ανθρώπους να αγοράσουν τα προϊόντα τους. Για να πείσουν τους ανθρώπους να ξοδέψουν χρήματα σε ένα προϊόν που πιθανότατα κάποια μέρα θα τους οδηγήσει στο θάνατο ή θα τους αρρωστήσει, κάνουν πολύ ελκυστικές διαφημίστηκες καμπάνιες. Πολύ άνθρωποι ενδίδουν στις δελεαστικές διαφημίσεις.
* ***Χάσιμο βάρους***: Μερικά άτομα, και ιδιαίτερα οι γυναίκες, ξεκινάνε ή ακόμα και συνεχίζουν το κάπνισμα επειδή πιστεύουν ότι της βοηθάει να παραμείνουν λεπτές ή να χάσουν βάρος.
* ***Άγχος***: Πολύ από εμάς αρπάζουν ένα τσιγάρο μόλις αισθανθούν πίεση ή άγχος. Θεωρούν ότι βοηθάει να ηρεμήσουν και να χαλαρώσουν. Έτσι φοβούμενοι ότι δεν θα μπορέσουν να αντιμετωπίσουν την αγχογόνο καθημερινότητα τους χωρίς τσιγάρο, δεν μπορούν να το κόψουν.
* ***Συνήθεια***: Για άλλους πάλι ανθρώπους το τσιγάρο είναι μέρος της καθημερνής ζωής τους. Γίνεται τόσο σημαντική συνήθεια, όσο είναι το μεσημεριανό γεύμα και η εργασία.