



## Κάπνισμα και άγχος: Μια αμφίδρομη σχέση

# Κι εσύ όταν αγχώνεσαι καπνίζεις;

**Ε**άν είσαι καπνιστής/τρια, τότε το πιθανότερο είναι ότι πολλές φορές θα θυμάσαι τον εαυτό σου να καπνίζει μετά από μια δύσκολη μέρα ή μια δύσκολη στιγμή που σου προκαλεί άγχος. Το άγχος φαίνεται να συν-

δέεται με την επιθυμία για κάπνισμα αλλά και το κάπνισμα με αισθήματα ανακούφισης και καταπράυνσης. Τις περισσότερες φορές χρησιμοποιείται από τους καπνιστές ως ένας τρόπος μείωσης του άγχους και της αρνητικής συναισθηματικότητας. Η αγχολυτική του δράση σχετίζεται τόσο με τις ίδιες τις ουσίες όσο και με συνδεδεμένες συμπεριφορές, όπως τα διαλείμματα, η κατανάλωση καφείνης και η αλληλεπίδραση με άλλους καπνιστές.



Της  
**Τώνιας-Φλέρυ  
Αρτέμη\***

Είναι λοιπόν ενδιαφέρον να δούμε γιατί παρά τις βλαβερές του επιδράσεις στην υγεία, το κάπνισμα τόσο δύσκολα κόβεται. Πέρα από τη γνωστή σχέση του με τον καρκίνο, πολλές μελέτες αναφέρουν πως το κάπνισμα έχει επίσης αρνητική επίδραση στην καρδιακή λειτουργία. Συγκεκριμένα, οι χρόνιοι καπνιστές είναι υποψήφιοι για ανάπτυξη καρδιαγγειακών νοσημάτων. Επιπρόσθετα, η διάρκεια του καπνίσματος φαίνεται να συσχετίζεται επίσης με την εμφάνιση καρδιακών παθήσεων συμπεριλαμβανομένης της ισχαιμικής νόσου και της καρδιακής ανεπάρκειας, δείχνοντας την άμεση σχέση συμπεριφοράς και υγείας.

Γενικότερα φαίνεται πως το κάπνισμα αλλά και η αυξημένη επιθυμία γι' αυτό



λειτουργούν ως ένας τρόπος αποφυγής δυσάρεστων στιγμών που προκαλούν δυσφορία. Έτσι γίνεται μια αυτόματη αντίδραση αποβολής της έντασης που προκύπτει. Εάν είσαι καπνιστής/τρια, παρατήρησε τον εαυτό σου. Ποιες στιγμές είναι πιθανότερο να θέλεις να καπνίσεις; Για κάποιους η απάντηση δεν είναι ξεκάθαρη διότι το κάπνισμα λειτουργεί ως μια συμπεριφορά που έχει γίνει πλέον συνήθεια και εφαρμόζεται σε πολλές στιγμές της καθημερινότητας, με αυτόματο και ασυνείδητο τρόπο.

Κλινικές μελέτες δείχνουν ότι η έντονη αρνητική διάθεση είναι ισχυρός προγνωστικός παράγοντας για την έναρξη

του καπνίσματος αλλά και βασικός λόγος υποτροπής ακόμη και σε άτομα που προσπαθούν να το κόψουν. Η μη δυνατότητα της διαχείρισης της αρνητικής διάθεσης αυξάνει την πιθανότητα ένας καπνιστής να καπνίσει για να νιώσει ανακούφιση από την αρνητική συναισθηματική κατάσταση στην οποία βρίσκεται. Έτσι, το κάπνισμα λειτουργεί ως ένα είδος "αρνητικής ενίσχυσης". Η αρνητική ενίσχυση συντελεί στην αύξηση μιας συμπεριφοράς -στη συγκεκριμένη περίπτωση το κάπνισμα- με σκοπό τη μείωση της αρνητικής διάθεσης.

Με τον ίδιο τρόπο, η ευαισθησία στο άγχος φαίνεται να συνδέεται με μεγαλύτερη επιθυμία για κάπνισμα, αλλά και

Σε σχετικές μελέτες, οι καπνιστές αναφέρουν πως η υποτροπή μετά από προσπάθειες διακοπής του καπνίσματος είναι πιο συχνή όταν υπάρχει συναισθηματική δυσφορία, λόγω π.χ. στέρσης της νικοτίνης, έντονων στρεσογόνων γεγονότων, παρουσίας κάποιας διαταραχής όπως η κατάθλιψη ή οι αγχώδεις διαταραχές

με το αίσθημα της επιβράβευσης και της ενίσχυσης για την αντιμετώπιση των αρνητικών συναισθημάτων. Οι καπνιστές λοιπόν που έχουν μεγαλύτερη ευαισθησία στο άγχος -δηλαδή που δύσκολα ανέχονται και ανησυχούν για τα αισθήματα άγχους που μπορεί να βιώνουν- χαρακτηρίζονται από αρνητική συναισθηματικότητα και τείνουν να πιστεύουν πως η διακοπή του καπνίσματος θα είναι πολύ δύσκολη. Γι' αυτό είναι πιθανότερο να υποτροπιάζουν. Σε σχετικές μελέτες, οι καπνιστές αναφέρουν πως η υποτροπή μετά από προσπάθειες διακοπής του καπνίσματος είναι πιο συχνή όταν υπάρχει συναισθηματική δυσφορία, λόγω π.χ. στέρσης της νικοτίνης, έντονων στρε-

σογόνων γεγονότων, παρουσίας κάποιας διαταραχής όπως η κατάθλιψη ή οι αγχώδεις διαταραχές. Συγκεκριμένα, τα ευρήματα δείχνουν πως τα άτομα που εμφανίζουν καταθλιπτικά συμπτώματα είναι πιθανότερο, συγκριτικά με τον γενικό πληθυσμό, να καπνίζουν και έχουν μεγαλύτερες δυσκολίες στο να σταματήσουν το κάπνισμα. Πρόσφατες μελέτες αναφέρουν πως η έκκριση ντοπαμίνης είναι υψηλότερη στους καπνιστές που έχουν ιστορικό κατάθλιψης και η υπερβολική αυτή αίσθηση της επιβράβευσης που σχετίζεται με αυτόν τον νευροδιαβιβαστή φαίνεται να συνδέεται έντονα και με την τάση της υποτροπής.

Για πολλούς οι πληροφορίες αυτές είναι γνωστές, ωστόσο παραμένουν κρίσιμες για τη βαθύτερη κατανόηση της λειτουργίας του καπνίσματος τόσο σε ψυχολογικό όσο και σε σωματικό επίπεδο. Με βάση τα πιο πάνω, είναι πιθανόν το κάπνισμα να σχετίζεται με καρδιαγγειακά και άλλα νοσήματα, όχι μόνο λόγω της νικοτίνης, η οποία αλλάζει ίσως την καρδιακή λειτουργία και επιφέρει βλάβες στον οργανισμό, αλλά και αντίστροφα, έτσι ώστε άτομα με μειωμένη ικανότητα ρύθμισης συναισθημάτων και αυξημένη έκφραση αρνητικής συναισθηματικότητας να είναι πιο ευάλωτα στο να γίνουν καπνιστές.

**INFO: Σε περίπτωση που ενδιαφέρεστε να λάβετε μέρος σε μελέτες του Κέντρου Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης (ΚΕΝ) μπορείτε να καλέσετε στο τηλέφωνο 22895190 ή να στείλετε ηλεκτρονικό μήνυμα στο [can@ucy.ac.cy](mailto:can@ucy.ac.cy).**

*\*Κοινωνικής-Αναπτυξιακής ψυχολόγου (ΜΑ), διδακτορικής φοιτήτριας Κλινικής Ψυχολογίας, ερευνητικής συνεργάτιδας του Κέντρου Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης*