



## ΑΝΤΙΚΑΠΝΙΣΤΙΚΗ ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ REYNOLDS ENANTIUM REYNOLDS

Γιατί ένας καπνοβιομήχανος άφησε την πλούσια και άνετη ζωή του και αφιερώθηκε στον αγώνα κατά του καπνίσματος; Ο Πάτρικ Ρέινολντς ξετυλίγει το κουβάρι της ζωής του και εξηγεί με απλά λόγια τι πραγματικά σημαίνει να είναι κανείς καπνιστής.

της Μυρτώς Αντωνοπούλου

**Ο ΠΑΠΠΟΥΣ ΤΟΥ ΙΔΡΥΣΕ** την καπνοβιομηχανία Reynolds, με γνωστές μάρκες, όπως τα Camel και τα Winston. Οι γονείς του χώρισαν όταν αυτός ήταν τριών ετών και ξαναείδε τον πατέρα του -φανατικό καπνιστή- 6 χρόνια αργότερα, ξαπλωμένο στο κρεβάτι, μετρώντας τις ημέρες ζωής που του έδιναν οι γιατροί... Χρόνια αργότερα, ο Πάτρικ Ρέινολντς -και ο ίδιος καπνιστής- άλλαξε ρότα. Άφησε την άνετη ζωή που είχε ως μεγαλομέτοχος της καπνοβιομηχανίας, πούλησε τις μετοχές του και σήμερα χρησιμοποιεί τα κεφάλαια στην αντικαπνιστική του εκστρατεία. Τον πετύχαμε τηλεφωνικά ένα πρωινό, στο σπίτι του στην Καλιφόρνια, όπου ζει μαζί με την ελληνίδα γυναίκα του, Αλεξάνδρα Ολύμπιος.

**Ήρθατε πρόσφατα στην Αθήνα να μιλήσετε, με αφορμή τον αντικαπνιστικό νόμο που εφαρμόζεται στην Ελλάδα από την 1η Ιουλίου. Πώς πιστεύετε ότι θα αντιδράσουν οι Έλληνες στα νέα μέτρα;**

Σε κανέναν δεν αρέσει να του λένε τι να κάνει, ιδίως στους Έλληνες. Αν δεν είσαι, όμως, καπνιστής, σου λένε τι να κάνεις με το να σε υποχρεώνουν να αναπνέεις το θανατηφόρο καπνό του διπλανού σου, ενώ τρως. Άλλωστε, επιστημονικές έρευνες αποδεικνύουν ότι και το παθητικό κάπνισμα σκοτώνει. Σύμφωνα, πάντως, με τα στοιχεία που μου έδωσε το Υπουργείο Υγείας της χώρας σας, καπνίζει το 47% των Ελλήνων και το 30% των Ελληνίδων, δηλαδή μιλάμε για λιγότερο από το μισό πληθυσμό.

**As πάρουμε τα πράγματα από την αρχή. Τι σας έκανε να εναντιωθείτε ουσιαστικά στην οικογενειακή σας επιχείρηση και να ξεκινήσετε μια μεγάλη αντικαπνιστική εκστρατεία;**

Το ότι έχασα τον πατέρα μου από εμφύσημα, λόγω του καπνίσματος, έπαιξε ρόλο. Κάπνιζε ένα πακέτο την ημέρα και πέθανε όταν ήμουν 15 ετών. Οι μόνες αναμνήσεις που έχω από αυτόν είναι ενός άνδρα πάντα αδύναμου και άρρωστου. Αυτό με έκανε να γυρίσω την πλάτη μου στην καπνοβιομηχανία του παππού μου, να κάνω ό,τι μπορώ για να αποτρέψω τα παιδιά να ξεκινήσουν το κάπνισμα και να πείσω τους καπνιστές να το κόψουν. Είμαι πολύ χαρούμενος που η αντικαπνιστική εκστρατεία που έχω ξεκινήσει από το 1989 με την ίδρυση του μη κερδοσκοπικού οργανισμού «The Foundation for a Smokefree America», θα επεκταθεί και στην Ευρώπη. Στόχος είναι να μεταδοθεί το αντικαπνιστικό μήνυμα σε όλο τον κόσμο. Θα ήθελα να ταξιδέψω στην Κίνα, τη Ρωσία, την Ινδία και σε άλλες χώρες της Ασίας και της Μέσης Ανατολής, όπου τα ποσοστά των καπνιστών είναι πολύ υψηλά. Αυτή τη στιγμή έχω επαφές με υπουργεία Υγείας και ψάχνω χορηγούς, προκειμένου να παρευρεθώ και να μιλήσω στις χώρες τους.

**Παρ' όλα αυτά, ξεκινήσατε και εσείς το κάπνισμα, στην ηλικία μάλιστα των 17 ετών!**

Πράγματι! Αν σας φαίνεται όμως νωρίς το 17, σκεφτείτε ότι σχεδόν οι μισοί καπνιστές αρχίζουν πριν από την ηλικία των 14. Γι' αυτό και μιλάω σε πολλούς εφήβους. Ξεκινάω πάντα τις ομιλίες μου με το θάνατο ☞

«Η πιο σημαντική περίοδος στη διακοπή του καπνίσματος είναι ύστερα από εβδομάδες ή μήνες, όταν η επιθυμία έχει μειωθεί αισθητά και ξαφνικά σου προσφέρουν... τσιγάρο»



Photo: VisualPhotos.com

του πατέρα μου. Αν μιλάς «εκ βαθέων», το ακροατήριό θα σε ακούσει. Σύμφωνα με έρευνες, οι νέοι υποφέρουν από έντονη ανησυχία για το μέλλον. Σκέφτονται: «Δεν υπάρχει μέλλον, οπότε γιατί να μην καπνίζω, να μην πίνω ή να μην παίρνω ναρκωτικά;». Δεν τους ενδιαφέρει η υγεία τους. Τους εξηγώ ότι κι εγώ στην ηλικία τους ένιωθα οργισμένος, στενοχωρημένος και φοβισμένος.

## **Αποτύχατε 11 φορές στην προσπάθειά σας να κόψετε το τσιγάρο.**

### **Πώς τα καταφέρατε τελικά;**

Δοκίμασα τα πάντα. Υπνοθεραπεία, βελονισμό, ακόμη και τεχνικές αποστροφής. Το πρόβλημα με τους περισσότερους καπνιστές είναι ότι προσπαθούν να κόψουν το τσιγάρο χωρίς αποτέλεσμα, αποθαρρύνονται και τελικά τα παρατάνε. Το θέμα, όμως, είναι να πιστέψετε ότι μπορείτε να τα καταφέρετε. Δείτε αυτές τις αποτυχίες σαν μέρος της διαδικασίας διακοπής του καπνίσματος. Μπείτε σε ένα πρόγραμμα, ώστε να διπλασιάσετε ή να τριπλασιάσετε τις πιθανότητες να πετύχετε.

### **«Ένα μόνο» τσιγάρο μπορεί να καταστρέψει την προσπάθεια;**

Η πιο σημαντική περίοδος στην προσπάθεια διακοπής του καπνίσματος είναι για μένα ύστερα από μερικές εβδομάδες ή μήνες, όταν η επιθυμία για τσιγάρο έχει μειωθεί αισθητά. Μπορεί να μην έχετε καπνίσει για τόσο μεγάλο χρονικό διάστημα και ξαφνικά να τύχει να σας προσφέρουν ένα τσιγάρο. Πρόκειται για μία στιγμή εκτός ελέγχου. Πιθανότατα θα νιώσετε μια ακατάσχετη επιθυμία. Αν ανάψετε, όμως, έστω και ένα, είστε τελειωμένοι. Η συμβουλή μου είναι να κρατηθείτε για 5', παίρνοντας μια βαθιά εισπνοή. Πρόκειται για μια συγκεκριμένη τεχνική της γιόγκα, που θα σας χαλαρώσει.

### **Είναι προτιμότερο να κόψει κανείς το κάπνισμα «μαχαίρι» από το να το μειώσει σταδιακά;**

Είναι θέμα ανθρώπου. Ορισμένοι καταφέρνουν να το κόψουν σταδιακά, εγώ δεν θα μπορούσα. Φανταστείτε ότι αποφάσισα να το κόψω μια Δευτέρα πρωί, στο δρόμο προς τη δουλειά μου!

### **Στην αγορά εμφανίζονται συνεχώς νέα προϊόντα για τη διακοπή του καπνίσματος. Πιστεύετε ότι είναι αποτελεσματικά;**

Στις διαλέξεις μου εξηγώ στο κοινό πόσο εθιστικό είναι το τσιγάρο και πόσο δύσκολα μπορεί να το κόψει κανείς. Όταν ξεκινήσεις, δεν μπορείς να σταματήσεις. Φανταστείτε ότι μπορεί να εθιστεί κανείς σε διάστημα δύο μόλις εβδομάδων. Ακόμη και με τη βοήθεια των καλύτερων προϊόντων που υπάρχουν στην αγορά, 95 στους 100 καπνιστές το ξαναρχίζουν.

### **Πώς θα μπορέσουν να μειωθούν οι καπνιστές σε παγκόσμιο επίπεδο;**

Χρειάζεται να γίνουν τρία πράγματα: Να ισχύσει παντού ο αντικαπνιστικός νόμος, οι κυβερνήσεις να ξοδεύουν χρήματα σε προγράμματα ενημέρωσης -κυρίως για παιδιά- σχετικά με το κάπνισμα και τις επιπτώσεις του στην υγεία και, τέλος, να αυξηθεί ο φόρος στα τσιγάρα. Δύο εβδομάδες μετά την ανάληψη της προεδρίας, ο Μπαράκ Ομπάμα αύξησε το φόρο για τα τσιγάρα κατά 61 cents ανά πακέτο. Αυτή είναι μία πολύ σημαντική κίνηση. (V)