

چگونه توانستم استعمال سیگار در دانش آموز را با استفاده از تکنیک های مشاوره ای متوقف کنم؟

مژگان فریدون نژاد^۱

^۱ دکترای تخصصی روانشناسی تربیتی

چکیده

سیگار حاوی بیش از ۴۰۰۰ ماده سمی و زیانبخش است و بیش از ۴۰ عنصر سرطان زا است. طی ۱۰ سال اخیر در هر ۸ ثانیه یک نفر در دنیا و معادل یکصد میلیون انسان به علت مصرف سیگار جان خود را از دست داده اند. نوجوانان بین ۱۲ تا ۱۷ سال از نظر زیست شناختی حساسیت بیشتری نسبت به نیکوتین دارند و می توانند زودتر از بزرگسالان به آن وابسته شوند و مشکلات جسمی عمده ای ناشی از مصرف دخانیات مانند بیماری های زودرس قلبی-عروقی، افزایش فشار خون، اختلال در عملکرد ریه ها، انواع سرطان و تاثیرات عجیبی روی پوست و مو پیدا خواهند کرد. همچنین مشکلات روحی و روانی و ایجاد خلا عاطفی و همینطور تصمیم به خودکشی نیز می تواند بخش مهمی از آسیب سیگار کشیدن نوجوانان محسوب شود و اینطور که آمارها نشان می دهد زنان سیگاری سه برابر بیشتر از افراد غیر سیگاری با مسائل ناباروری روبرو هستند و به جرات می توان گفت که رواج یافتن استعمال دخانیات در بین زنان پایه های بنیان خانواده را متزلزل خواهد نمود و با توجه به نقش های بی بدیل زنان در سیستم خانواده، باعث به فنا رفتن زندگی ها خواهد شد. بنابراین هدف پژوهش فعلی بررسی راه هایی برای برطرف کردن مشکل کشیدن سیگار در دانش آموز دختری می باشد که برای رفع این مشکل از تکنیک های مشاوره ای با توجه به منابع مختلف علمی استفاده گردید و در نهایت نیز راهکارهایی ارائه و اجرا شد که نتایج حاصله نشان داد که راه حل های مورد استفاده، از مصرف سیگار در دانش آموز جلوگیری کرده است و گزارش اقدام پژوهی حاضر نیز به همین مورد اشاره دارد.

واژه های کلیدی: سیگار، دانش آموز، مصرف، عوارض

۱. مقدمه

اگر شما سیگار می کشید و مشکل سلامت روان دارید ممکن است احساس کنید که دیگر کاری از شما ساخته نیست. این احساس درستی نیست. بسیاری از مردم با وجود مشکلات روانی؛ سیگار را ترک می کنند و احساس بهتر و عمر طولانی تری دارند. کشیدن تنباکو برای سلامتی بسیار مضر است. به هیچ عنوان نمی توان این ماده را دود کرد و سالم ماند. فرقی نمی کند که پیپ می کشید یا قلیان یا سیگار؛ در هر حال تنباکو دشمن درجه یک شماست. سیگار حاوی ۶۰۰ نوع مادهی مختلف است. بسیاری از این مواد در سیگار برگ و قلیان هم پیدا می شوند. وقتی این ۶۰۰ مادهی موجود در سیگار را آتش می زنید، بیش از ۷۰۰۰ مادهی شیمیایی تولید می شود. بسیاری از این مواد سمی هستند و تقریباً ۶۹ مورد از آنها نیز باعث بروز سرطان می شوند. ترک سیگار یکی از ساده ترین راه ها برای پیشگیری از مرگ و میر ناشی از آن است. اثرات سیگار بعضاً فوراً ظهور نمی کند اما عوارض و آثار مخربش برای سال های متمادی و طولانی در بدن باقی می ماند. مصرف سیگار بزرگ ترین دلیل مرگ قابل پیشگیری در انگلستان و مطابق با تقریباً ۸۰ هزار تلفات در سال است. از هر دو فرد سیگاری، یک نفر در اثر بیماری ناشی از مصرف سیگار جان خود را از دست می دهد. با هر ۱۵ نخ سیگار که می کشید، جهشی در بدن رخ می دهد. جهش عامل شروع سرطان است. اگر متوجه آسیب ناشی از مصرف سیگار شوید، آن را ترک خواهید کرد.

ما هیچ وقت قصد نمی کنیم که سیگاری بشویم. ابتدا چند نخ سیگار را امتحان می کنیم و چون طعم خیلی بدی دارد متقاعد می شویم که هر وقت بخواهیم می توانیم آن را ترک کنیم. در حقیقت، اولین سیگارها را با ارادهی خود می کشیم و اغلب در مهمانی های دوستانه این مسأله شروع می شود. تا به خود می آییم، می بینیم هر وقت که هوس کنیم سیگار می کشیم و این امر به سرگرمی روزمره تبدیل شده است، به همین صورت امروزه سیگار کشیدن در بین نوجوانان و دانش آموزان تا حد زیادی افزایش پیدا کرده است. ممکن است والدین از طریق اطرافیان و یا حتی با چشمان خود، شاهد سیگار کشیدن فرزندان شان باشند؛ اما آن ها باید این را بدانند که سیگار کشیدن نوجوانان به منزلهی فاسد یا منحرف شدن آن ها نیست. بلکه این کارها تنها یک نوع تقلید از بزرگان است که بدانند سیگار کشیدن چه مزه ای می دهد و با کشیدن سیگار، چه حسی به آن ها دست خواهد داد. یکی از دلایل اصلی این کار کنجکاوی نوجوانان است که از طریق دوستان و همسالان و تبلیغ می شود، اما باید دقت کنید سیگار کشیدن منجر به عادت و تست دیگر مواد مخدر نشود. استفاده از دخانیات موجب آرامش، کاهش اضطراب و افزایش انرژی و در ادامه وابستگی، اعتیاد، کج خلقی و اضطراب در صورت عدم مصرف می شود. بهترین کار برای ترک عادت سیگار کشیدن در بین دانش آموزان و نوجوانان این است که از تکنیک های روان شناسی و مشاوره استفاده کنیم که ما در اقدام پژوهی حاضر به دنبال ارائه این تکنیک ها هستیم.

۲. بیان مسئله

اینجانب در هسته ی مشاوره ی اداره ی آموزش و پرورش منطقه مشغول به کار می باشم و از نزدیک با مشکلات روانشناختی و رفتاری دانش آموزان و اولیاء ایشان در ارتباط و درگیر هستم. مسئله ای که اخیراً ذهن من را درگیر خودش ساخته است، بحث سیگار و شیوع آن در بین دختران دبیرستانی می باشد که می تواند آسیب های فراوان و صدمات جبران ناپذیری به جامعه وارد کند و ما باید به عنوان متولیان امر تعلیم و تربیت تا جایی که می توانیم و با استفاده از ابزارهای مختلف از استعمال سیگار توسط قشر دانش آموزان علی الخصوص دختران سرزمین مان جلوگیری کنیم. استعمالی که از نظر رفتارشناسی یک نوع رفتار نمایشی تلقی می شود که ناشی از کمبود اعتماد به نفس و یا نمایش یک نوع اعتراض و یا وجود عقده های حقارت در این افراد است. نمایشی که در آن، خود را به صورت موجودی قدرتمند، قوی و مستقل معرفی می کند. امروزه سیگار کشیدن به یک ژست اجتماعی در بین جوانان تبدیل شده است و آنچه که جای نگرانی دارد این است که سیگار کشیدن دخترها به یک الگوی رفتاری تبدیل شود که در نهایت خود یک بحران اجتماعی است. اگر امروزه از مصرف سیگار دختران مان پیشگیری نکنیم در آینده شاهد زانی خواهیم بود که دارای فرزندان هستند که به علت مصرف سیگار ناتوان و ضعیف بوده و نمی توانند برای جامعه مفید واقع شوند و همچنین شاهد افزایش مرگ و میر ناشی از مصرف سیگار در بین بانوان جامعه خواهیم بود. در

صورت شکستن قبح استعمال توسط زنان احتمال اعتیاد به مواد مخدر در این گروه ۱۰ برابر بیشتر از حالت عادی می شود. این در شرایطی است که با توجه به تفاوت در مکانیزم های رفتاری در زنان و مردان، استعداد زن های سیگاری در اعتیاد به مخدر بیشتر از مردان است و به عبارتی سهم زنان سیگاری در اعتیاد به مخدر بیشتر از مردان است. سیگار و قلیان کشیدن کاری خشن است و جنس ظریف دختران آمادگی اینگونه حرکت های خشن را ندارد. ضعف، اضطراب، افسردگی، پرخاشگری و احساس گناه و مشکلات فیزیولوژیکی ناشی از دریافت مواد نیکوتین دار و مشکلات روانی از جمله عوارض استعمال این مواد است. از این رو مسئله اقدام پژوهی حاضر بررسی راه های ترک مصرف سیگار در بین دختران دبیرستانی با استفاده از تکنیک های روان شناسی می باشد.

۳. پیشینه ی تحقیق

برخی از عوارض و مضرات سیگار کشیدن

- دستگاه اعصاب مرکزی

یکی از مواد موجود در تنباکو، نیکوتین است. نیکوتین باعث تغییر خلق و خو می شود. نیکوتین در عرض چند ثانیه خودش را به مغز می رساند و برای مدتی باعث ایجاد انرژی در فرد می شود. اما وقتی اثرش از بین می رود، فرد احساس خستگی می کند و نیاز به مصرف بیشتر دارد. نیکوتین به شدت اعتیادآور است و به همین خاطر ترک کردن آن، کار خیلی سختی است. نرسیدن نیکوتین به بدن روی عملکرد شناختی فرد هم اثر دارد و باعث می شود که او مضطرب، عصبی و دچار افسردگی بشود همچنین می تواند باعث بی خوابی و سردرد هم برای فرد ایجاد کند.

- دستگاه تنفسی

وقتی دود وارد بدن می شود، موادی همراه با آن به بدن داخل می شوند که برای شش ها بسیار مضرند. در طول زمان، این آسیب ها به مشکلات متنوعی می انجامد. علاوه بر عفونت و مشکلات مختلف ناشی از سیگار کشیدن، شش های افراد سیگاری دچار وضعیت های مزمن و غیرقابل بازگشتی به شرح زیر هم می شود:

آمفیزم: این مشکل به معنای از بین رفتن پارانشیم های ریوی است؛

برونشیت مزمن: التهابی دائمی است که پوشش داخلی لوله های تنفسی شش ها را تحت تأثیر قرار می دهد؛

بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD): به مجموعه ای از مشکلات ریوی گفته می شود. سیگار کشیدن، آسم را هم بدتر می کند؛ ممکن است، کنار گذاشتن تنباکو در آغاز موجب احتقان یا ناراحتی دستگاه تنفسی بشود و این قضیه تا بهبود یافتن راه های هوایی شش ها کمی طول می کشد. افزایش تولید مخاط درست بعد از ترک سیگار، نشانه ی مثبتی مبنی بر بهبود یافتن سیستم تنفسی است.

کودکانی که والدینی سیگاری دارند نسبت به کودکانی که والدین سیگاری ندارند، بیشتر در معرض سرفه کردن، خس خس سینه و حملات آسمی هستند. ضمن اینکه ابتلا به برونشیت و سینه پهلوی هم در آنها بیشتر دیده می شود.

- دستگاه قلبی-عروقی

سیگار کشیدن تمام سیستم قلبی-عروقی را تحت تأثیر قرار می دهد. نیکوتین باعث تنگ شدن رگ های خونی می شود و در نتیجه در جریان خون، محدودیت به وجود می آید. در طول زمان، تنگ شدن رگ ها و آسیب دیدگی رگ های خونی باعث بیماری سرخرگ محیطی خواهد شد. سیگار کشیدن، فشار خون را هم بالا می برد، دیواره ی رگ های خونی را تضعیف می کند و لخته شدن بیشتر خون را به همراه دارد. همه ی اینها در کنار هم احتمال سکته مغزی را افزایش می دهند.

اگر سابقه ی بیماری ها و مشکلاتی نظیر: حمله ی قلبی، کار گذاشتن استنت در رگ های خونی یا جراحی کنارگذر سرخرگ تاجی داشته باشید، با سیگار کشیدن بیشتر در خطر بروز مشکلات قلبی خواهید بود. مضرات سیگار فقط شامل آسیب دیدن سیستم قلبی-عروقی خود فرد نیست بلکه افراد بی گناه غیرسیگاری اطراف خود را نیز دچار مشکلاتی می کند. قرار داشتن در

معرض سیگار دقیقا مانند این است که خود فرد غیرسیگاری، سیگار می کشد و خطراتی مانند: سکتة مغزی، حمله ی قلبی و بیماری های قلبی دیگر او را تهدید می کند. همان طور که می بینید، مضرات سیگار بی شمارند.

- دستگاه پوششی (پوست، مو و ناخن)

یکی از علائم بارز سیگار کشیدن، تغییرات پوستی است. مواد سازنده ی تنباکو باعث تغییر ساختار پوست می شوند. اخیرا مطالعه ای نشان داده است که سیگار کشیدن نقش جدی در ایجاد سرطان پوست دارد. ناخن های دست و پا هم از مضرات سیگار در امان نیستند. یکی دیگر از مضرات سیگار، ایجاد عفونت های قارچی است. ریزش مو، کچل شدن و سفید شدن موها نیز از عوارض سیگار است.

- دستگاه هاضمه

از دیگر مضرات سیگار باید به امکان بروز سرطان دهان، گلو، سرطان حنجره و مری اشاره کرد. سیگاری ها در خطر ابتلا به سرطان لوزالمعده نیز هستند. حتی کسانی که پک های عمیق به سیگار نمی زنند هم شدیداً در خطر ابتلا به سرطان دهان هستند. یکی دیگر از مضرات سیگار تأثیرات آن روی انسولین است و باعث افزایش احتمال مقاومت انسولینی می شود. به همین خاطر، فرد سیگاری بیشتر در معرض دچار شدن به دیابت نوع دوم و عوارض آن خواهد بود. نرخ دچار شدن به این بیماری در افراد سیگاری بیشتر از افراد غیرسیگاری است.

- دستگاه تناسلی و تولید مثل

نیکوتین باعث کاهش جریان خون در آلت تناسلی مردان و زنان است. در مردان، چنین موضوعی باعث کاهش فعالیت جنسی می شود. همچنین نعوظ به مقدار زیادی جریان خون نیاز دارد. اما نیکوتین، رگ ها را محدود می سازد و مشکلاتی در این زمینه به وجود می آورد. در زنان هم این امر موجب کاهش رضایت جنسی خواهد شد زیرا در روند آمیزش جنسی و رسیدن به ارگاسم اختلال ایجاد می کند. از سایر مضرات سیگار می توان به کاهش هورمون جنسی در زنان و مردان و نهایتاً کاهش میل جنسی اشاره کرد. ترک کردن سیگار دشوار است اما به کمک پزشک می توانید به یک برنامه ی مطلوب برسید. از پزشک کمک بگیرید و بدانید که برای کنار گذاشتن سیگار، تعداد متنوعی از داروهای نسخه دار و بدون نسخه وجود دارد.

همچنین می توان به سایر عوارض و مضرات سیگار به صورت زیر اشاره نمود:

کاهش کلسترول خوب (HDL) و افزایش کلسترول بد (LDL)، زیاد شدن کلسترول کلی و تری گلیسیرید (چربی ها بدن)، زیاد شدن لخته شدن خون در نقاط مختلف بدن و در نتیجه بالاتر رفتن احتمال سکتة قلبی، مغزی و لخته شدن خون در شش (آمبولی ریه)، سرطان خون از جمله لوکمیا، افزایش مقاومت انسولینی، احتمال ایجاد دو نوع دیابت در فرد، مشکلات بینایی نظیر: دژنراسیون وابسته به سن ماکولا، آب مروارید و آب سیاه، کاهش حس بویایی و چشایی و اشتها، سرطان ریه، تنگی رگ های خونی و در نتیجه مشکلاتی مثل افزایش فشار خون، سکتة قلبی و مغزی را در پی دارد.

و به طور اخص در بانوان می توان این موارد را به عنوان عوارض نام برد: یائسگی زودهنگام و زودتر در زنان سیگاری و افزایش گرگرفتگی، اضطراب و تندمزاجی، کج خلقی با دور ماندن از نیکوتین، بو گرفتن موها و بدن، زردی دندان، خطر التهاب و عفونت منجر به از دست دادن دندان و استخوان، زرد شدن ناخن ها و انگشتان، برونشیت، سینه پهلوی و بیماری سل در کودکان، سرفه متداوم، تضعیف سیستم ایمنی بدن، احتمال افزایش عفونت مثلاً در مجاری تنفسی، نازایی و ناباروری دائم یا موقتی، سرطان دهانه رحم، چروک پوست صورت، پیری زودرس، مشکلات زایمان و بارداری و افزایش احتمال سقط جنین، آسم، عفونت گوش و مرگ جنین، مشکلات رشد، کمبود اکسیژن و نقص های جسمی در بدن جنین هم عوارض دیگری از سیگار کشیدن مادر است.

دلایل گرایش نوجوانان و دانش آموزان به سیگار

مصرف هر روز سیگار، به بهانه‌ی آرامش با وجود تمام هشدار ها، یکی از چالش‌های مهم اجتماعی جامعه‌ی امروز است؛ عوامل متعددی در بروز این امر دخالت دارند که در اینجا به برخی از آن‌ها می‌پردازیم:

اعتیاد والدین یا سایر اعضای خانواده: یکی از عوامل گرایش نوجوانان به سیگار کشیدن، اعتیاد اعضای خانواده از جمله پدر، مادر، پدر بزرگ و ... است. اعتیاد پدر، اغلب سبب بروز رفتارهایی مانند غیبت‌های پیاپی، عدم حضور در جمع و ... شده و در نهایت باعث می‌شود، مخفی‌کاری در خانه حاکم شود. این امر باعث ایجاد فضای دروغ‌گویی، شک و تردید در خانواده می‌شود؛ در نتیجه، تشنج ایجاد شده از این فضا باعث می‌شود افراد ترسی از معتاد شدن نداشته باشند. مطالعه‌ی اسکاکی (۱۹۹۴) نشان داده است افرادی که در خانواده زمینه‌ی سوء مصرف مواد مخدر را دارند در نوجوانی و جوانی به مصرف مواد مخدر گرایش بیشتری پیدا می‌کنند. البته گاهی به دلیل انزجار از رفتارهای اعضای خانواده عبرت گرفته و از این صفت دوری می‌کنند.

طلاق والدین: ناقص بودن خانواده کنترل بر فرزندان را کاهش می‌دهد، فرزندان احساس آزادی بیشتری می‌کنند و به راحتی از قوانین سرپیچی می‌کنند. مطالعات کولمن و همکاران (۱۳۸۰) نشان داده است که اعتیاد در بین افرادی که والدین آن‌ها طلاق گرفته است یا تنها دارای پدر یا مادر هستند، به مراتب بیشتر از سایر افراد بروز کرده است.

جبران ضعف‌ها: گاهی اوقات نیز مصرف سیگار در نوجوانان واکنشی است در مقابل تحقیرها و احساس شکست در زمینه‌های تحصیلی و خانوادگی که از این طریق سعی در جبران ضعف‌های خود می‌کنند.

محدود کردن فرزندان: این عامل باعث گرایش افراد به انحرافات اجتماعی، حس کنجکاوی و مشکلات عاطفی می‌شود. کنترل بیش از حد افراد یک نوع زورگویی به حساب می‌آید. تا وقتی که این اعمال زور ادامه داشته باشد، شاید والدین بتوانند فرد را تا حدی کنترل کنند، اما به محض ضعیف شدن والدین و نبود زور، خود را رها می‌کنند و به رفتارهای نامناسبی روی می‌آورند. زیرا از کودکی حس کنترل درونی خاموش بوده است و به کنترل خارجی (زور) وابسته بوده‌اند.

مشاهده و اختلافات خانوادگی افراد: یکی از مهم‌ترین عوامل گرایش افراد به اعتیاد و ناهنجاری، اختلافات خانوادگی است. وقتی کودکان شاهد نزاع بیش از حد والدین باشند و هیچ‌گونه محبتی را بین خانواده احساس نکنند، برای کاهش فشارها و رهایی موقت از آنها به اعتیاد روی می‌آورند. طبق یافته‌های تحقیقی ۴۴٪ بزه‌کاران جامعه خانواده‌ی لابیالی داشته‌اند. در پژوهش دیگری نشان داده شده است که ۸۲٪ معتادان، سبزه‌های خانوادگی را در فرار فرزندان و روی آوردن به اعتیاد مؤثر می‌دانند. بنابراین هرچقدر روابط بین خانواده محبت‌آمیزتر باشد، میزان گرایش به اعتیاد کمتر می‌شود.

معاشرت با دوستان ناباب و معتاد: طبق تحقیقات، بیش از ۶۰٪ موارد، اولین مصرف سیگار و دخانیات با تعارف دوستان و همسالان صورت می‌گیرد. نظریه‌ی انتقال فرهنگی بر این امر تأکید دارد که کج رفتاری، از طریق معاشرت با «دوستان ناباب» آموخته می‌شود. معاشرت با چنین افرادی می‌تواند از جنبه‌های خاصی مانند فراوانی، اولویت، دوام و شدت تماس در فرآیند یادگیری کج رفتاری و بزهکاری مؤثر باشد. هر چه ارتباط با چنین افرادی بیشتر باشد، احتمال کج رفتاری بیشتر است. با وارد شدن به سن نوجوانی، از تأثیر خانواده بر فرد کاسته می‌شود و تأثیرات محیط اجتماعی و گروه هم‌سالان بر او افزایش می‌یابد. طبق تحقیقات سبست (۱۳۸۱)، دوستی با معتادان به مواد مخدر، به ایجاد رفتارهای مخاطره‌انگیز و یا استفاده از مواد مخدر منجر می‌شود. وی فراهم شدن شرایط لازم برای گرایش به اعتیاد به وسیله دوستان را، در زندگی بیش از ۸۵٪ افراد معتاد مشاهده کرده است.

تبعیض بین فرزندان: تبعیض میان فرزندان، یکی دیگر از مواردی است که باعث می شود نوجوان در خانواده احساس حقارت و حسادت کند. توجه نکردن به این مسئله، میتواند باعث کشش نوجوانان به سمت سیگار و سایر مواد مخدر شود.

کم توجهی به نیازهای فرزندان: بی توجهی والدین به خواسته های آنان، تأثیر زیادی در گرایش نوجوانان به سیگار و سایر دخانیات دارد. برخی از والدین، اطاعت بی چون و چرای فرزندان خود را میخواهند و بر فرزندان خویش بر چسب بیک فابیتی میزنند. با این کار، فرزندان خود را در برابر گرایش به مواد مخدر آسیب پذیر می کنند. هر قدر نیازهای عاطفی، جسمی و روانی جوانان برآورده شود، از گرایش آنان به اعتیاد جلوگیری خواهد شد. همچنین بیکاری و عدم اشتغال نه تنها باعث می گردد که خانواده ها نتوانند زندگی اقتصادی و رفاه مادی و معنوی اعضای خود را تأمین کنند، بلکه استحکام شخصیتی، ثبات اخلاقی، مناعت طبع، امید به آینده و اقتدار فرد را نیز از دست او می گیرد.

کمبود محبت: روانشناسان معتقدند اختلالات روانی افراد ناشی از کمبود محبت در بیشتر موارد به شکلهایی هم چون ضعف، اعتماد به نفس، خجالت، تمایل به تقلید کورکورانه، نیاز به جلب توجه و خودنمایی از طریق روشهای نامطلوب مانند گرایش به مصرف سیگار ظاهر میشود. به عنوان مثال بسیاری از صاحب نظران در مسئله ی بزهکاری، کمبود محبت در خانواده ها را ریشه ی اصلی جرم و انحراف دانسته اند. تحقیقی از غرب درباره ی بزهکاران نشان داده که ۹۱٪ مجرمان، به نحوی دچار مشکل عاطفی بوده اند.

گروه های همسالان: از جمله عوامل مؤثر در استعمال زود هنگام سیگار و به دنبال آن مواد مخدر، گروه همسالان و اعضای گروهی هستند که فرد در آن عضویت دارد و نوجوانان که در صدد دستیابی به نوعی هویت هستند، چنانچه در محیط منزل یا مدرسه به این نیازشان پاسخ درستی داده نشود، آنان به صورت خودبه خودی گروه هایی بر اساس قومیت، محل اقامت و وابستگی به یک تیم یا یک دسته ورزشی ایجاد می کنند و نوجوانی که خواهان تثبیت هویت خود به عنوان عضوی از گروه است با رغبت تمام در همه فعالیت های گروه شرکت می کند تا وفاداری خود را به گروه اثبات نماید و در رابطه با سایر جرایم نیز موضوع نیاز به اثبات استقلال در میان مجرمین مطرح می گردد و در واقع، این گونه نوجوانان و جوانان، سیگار را به عنوان نمادی از ابراز وجود، مورد استفاده قرار می دهند. تأثیر دوستان و معاشران نزدیک افراد، بویژه جوانان و افراد هم سن و سال آنان به عنوان گروه های اجتماعی اولیه، در تمام وجوه و جهات اخلاقی و رفتاری جوانان، بویژه در کشاندن آنان به سوی اعتیاد نقش مهمی ایفا می کند.

افراط در محبت: زیاده روی در محبت نیز اثری منفی بر تربیت فرزندان دارد؛ به طوری که فرزند، همیشه متکی به پدر و مادر است و هیچ گاه احساس استقلال و بزرگ منشی نخواهد کرد و زمانی که وارد جامعه شود و از محبت های پدر و مادر دور باشد، احساس کینه و عقده جویی خواهد داشت و برای جبران به هر عمل خلافی دست خواهد زد و شاید سیگار کشیدن، تنها کوچک ترین خلافی باشد که او مرتکب می شود.

دسترسی به پول زیاد و بدون نظارت: دسترسی دختران به پول زیاد به وسیله خانواده ها هم یکی از علت هایی است که باعث می شود آنها سیگاری شوند زیرا به راحتی و با پولی که خانواده ها در اختیار آنها قرار می دهند می توانند سیگار دلخواه خود را خریداری کنند. در شهرهای بزرگ کنترل و نظارت خانواده ها بر روی فرزندان کاهش پیدا کرده و اقتدار پدر و مادر در خانواده از میان رفته است که این امر باعث می شود تا فرزندان حرف شنوی چندانی از آنها نداشته باشند و به سمت سیگار گرایش پیدا کنند.

تأثیر برنامه های ماهواره ای: استفاده خانواده ها از ماهواره و فیلم هایی که پخش می شود نیز زمینه ساز سیگاری شدن دختران نوجوان است؛ زیرا در این فیلم ها مصرف سیگار به صورت امری عادی تلقی می شود که در مرحله بعد بی بندوباری

نیز رواج پیدا می کند. سیگار کشیدن دختران در گذشته نوعی هنجارشکنی و کاری خلاف عرف عمومی بود اما امروزه قبح خود را در میان افراد جامعه از دست داده و به امری عادی تبدیل شده است.

علل روانشناختی: دختران نوجوانی که تمایل به مصرف سیگار دارند اغلب برون گرا و سرکشند؛ در عین حال عزت نفس و اعتماد به نفس کمتری نسبت به همسالان غیرسیگاری خود خصوصا از حیث احساس توانایی در ساختن آینده شان ابراز می کنند و اغلب از سیگار به عنوان وسیله ای برای پیوند با همسالان شان در پس بهانه هایی چون نگرانی از افزایش وزن و مشکلات مربوط به ظاهر خود استفاده می کنند.

اثر نیکوتین: نیکوتین همان چیزی است که در دخانیات وجود دارد و باعث اعتیاد و در عین حال سختی ترک آن می شود. دلیل عدم ترک سیگار و استفاده از دخانیات بدون دود، عمدتاً به دلیل وجود نیکوتین در محصول است. نیکوتین و سایر مواد شیمیایی از طریق ریه ها در خون جذب می شوند و به سرعت در قسمت های دیگر بدن پخش می شوند. نیکوتین هنگامی که به مقدار کم مصرف شود، می تواند باعث احساس سرخوشی و دلپذیری شود و می تواند مصرف کننده را از هرگونه فشار و احساس ناخوشایندی که ممکن است با آنها روبرو سازد، دور کند. نیکوتین مانند سایر داروهای اعتیاد آور عمل می کند. این سیستم پاداش مغز را با دوپامین بیش از حد بارگذاری می کند و احساس سرخوشی را به افراد می دهد. نیکوتین ظرف چند ثانیه به مغز می رسد و اثر گذاری خود در بدن را به سرعت آغاز می کند. مانند همه مسائل مربوط به سوء مصرف مواد، بدن افراد سیگاری با استفاده از نیکوتین سازگار می شوند و برای بدست آوردن اثرات مورد نظر باید مقدار دخانیات مورد استفاده خود را افزایش دهند. این باعث افزایش مقدار نیکوتین در خون می شود. افراد سیگاری به سرعت به این ماده وابسته می شوند و در صورت قطع سیگار، بسیاری از علائم ترک جسمی و روانی را متحمل می شوند. این علائم ترک استفاده از مصرف کننده را دشوارتر و مشکل تر می کند. این ویژگی های نیکوتین که بر دستگاه عصبی مرکزی تاثیر می گذارد، باعث می شود که افراد سیگاری از پیامدهای این تاثیر فایده ببرند. چون در نتیجه این عمل، تمرکز افزایش پیدا می کند و عملکرد شناختی فرد بهتر می شود (از دلایل اعتیاد به سیگار خصوصا در میان نویسندگان، حسابدارها و ... همین مسئله است) و حس توانمندی و در نتیجه تقویت اعتماد به نفس کوتاهی به فرد بخشیده و حال او را عوض کند. این پیامدها نوعی محرک تقویت کننده هستند که باعث تقویت عمل سیگار کشیدن می شوند و در نتیجه بهانه ای برای تداوم اعتیاد فرد می شود و در این میان افراد افسرده و مضطرب، سریعتر از دیگران به نیکوتین معتاد می شوند.

نقش اولیاء و مربیان در جلوگیری از سیگار کشیدن نوجوانان و دانش آموزان

نقش خانواده: یکی از بهترین راه های جلوگیری از سیگار کشیدن نوجوانان و دانش آموزان، حفظ ابهت والدین و سیگار نکشیدن آن ها است؛ چرا که نباید فراموش کرد، شخصیت فرزندان از خانواده تاثیر می گیرد. توجه والدین به فرزندان و آگاه کردن آن ها از چنین ناهنجاری ها و نظارت آنان در انتخاب دوست، در دوری فرزندان از سیگار کشیدن مؤثر است. والدین باید ارتباط خود را با فرزندان بهبود بخشند و در حد امکان به آنان استقلال و حق انتخاب دهند؛ به گونه ای که بتوانند در تصمیم گیری های خانواده مشارکت کنند. زمانی که این اجازه به آن ها داده شود، حس ارزش مند بودن به آن ها منتقل خواهد شد و اعتماد به نفسشان بالاتر خواهد رفت. از آن پس، تمام تلاششان را خواهند که با کارهای خوب، نظر والدین خود را جلب کنند. آموزش قبل از سن ۱۵ سالگی، تلاش برای کاستن فشارهای روانی، تشویق و تقویت به موقع موفقیت ها، فراهم کردن تفریحات سالم و سازنده و درونی کردن ارزش ها در پیشگیری از روی آوردن نوجوان به سیگار تأثیر زیادی دارد.

نقش مربیان: آمار اعتیاد در بین دانش آموزان در حال بالا رفتن است. برای جلوگیری از این امر نیاز است که مربیان با ایجاد محیطی مناسب برای دانش آموزان به تقویت اعتقادات و رفتارهای ضد سیگار کشیدن تشویق کنند. بهترین کار برای چنین برنامه هایی آن است که تمام پیامدهای منفی اجتماعی از مصرف دخانیات را بازگو کنند. از طرفی مهارت "نه" گفتن را به

نوجوانان آموزش دهند. علاوه بر آن همکاران فرهنگی که به مصرف سیگار عادت دارند باید بدانند در محیط مدرسه نباید سیگار بکشند و وسایلی همچون فندک و کبریت باید از دید دانش آموزان دور باشند. آگاهی دادن دانش آموزان در مورد عوارض مواد اعتیاد آور از طریق کتب درسی از جمله وظایف آموزش و پرورش است و در این میان لازم است که دانش آموزان فقیر، افسرده و منزوی مورد توجه قرار گیرند و با تشویق آنان به گسترش تربیت بدنی، هنر و حمایت از خلاقیت های آنان باید توجه کرد. آموزش خانواده و مربیان و نحوه ی برخورد آنان با دانش آموزان به خصوص کسانی که اختلالاتی نظیر بیش فعالی، افسردگی و اضطراب دارند از مهم ترین راه های پیش گیری از شیوع اعتیاد در سطح جامعه است.

نقش مسئولان: افسردگی، طلاق والدین، معاشرت با افراد ناباب، تمایل به سیگار کشیدن و... از جمله مواردی هستند که بیشترین گرایش جوانان را به مصرف مواد مخدر و سیگار کشیدن دارند. در نتیجه، پیشنهاد می شود با ایجاد مراکز آموزشی مهارت های زندگی، گسترش مراکز مشاوره ی خانواده، ایجاد کلاس های آموزش هنر، فرهنگی و فنی و حرفه ای از گسترش این معضل جلوگیری شود. البته مفیدترین و ثمربخش ترین نهاد اجتماعی برای دور کردن نوجوانان از این امر، خانواده است. دولت می تواند با آموزش دادن خانواده ها از طریق رسانه هایی مانند رادیو، تلویزیون، مطبوعات و... و اعلام پیامدهای منفی سیگار کشیدن؛ کنترل درونی در افراد را تقویت کند. همچنین با تبلیغات و آگاه سازی از طریق رسانه های عمومی و نیز گنجاندن مطالبی در کتاب های درسی، می توان نگرش افراد را از سنین پایین نسبت به سیگار منفی کرد و آن ها را برای مقابله با سیگار و مواد مخدر آماده ساخت. باید بستر سازی مناسب ورزشی در سطح مدارس و به ویژه در مورد دانش آموزان دختر انجام شود تا از روند رو به رشد مصرف مواد مخدر در این قشر از جامعه جلوگیری شود.

۴. گردآوری داده ها برای شناخت بهتر وضع موجود (شواهد نوع ۱)

با عنایت به این که بنده در کلینیک روانشناختی منطقه مشغول به کار هستم، دانش آموزانی که مشکل مصرف سیگار آنها، از طریق مشاهده ی مستقیم یعنی با گزارش شاهد عینی و یا با رصد و ارزیابی حالات رفتاری مختلف آنها توسط ناظر مستقیم که در هر دو حالت می تواند مربیان مدرسه باشد یا دیگر دانش آموزان و یا اولیاء ایشان، مسجل می شود، از طرف مدرسه جهت دریافت مداخلات روانشناختی بیشتر، دقیق تر و تخصصی تر به کلینیک ارجاع داده می شوند و یا دانش آموزانی به صلاح دید اولیاء ایشان جهت دریافت خدمات مشاوره ای مراجعه می نمایند.

با جمع آوری اطلاعات از روش های مختلف علمی از قبیل (مصاحبه، مشاهده، پرسشنامه، بررسی اسناد و مدارک، آزمون، مطالعه، مشورت و گفتگو با صاحب نظران و ...) می توان اطلاعات دقیق مربوط به علت وجود مسئله، فراوانی، عمق، وسعت و عوامل مؤثر در آن را شناسایی و به توانمندی ها و محدودیت های خود پی برد.

مشاهده

همه ی ما در هر لحظه از زمان بیداری، شاهد عینی و ناظر مستقیم وقایعی هستیم که در حول و حوش ما رخ می دهد و چه بسا که یک مشاهده ی ساده، اولین قدم برای شروع مبحث جدید در علم باشد. البته مشاهدات ما در حالت عادی کمتر شکل علمی دارد، بدین معنی که مشاهده ی ما از واقعیه ای، منظم و مدون نیست. به گزارش مربیان مدرسه که مدام رفتارهای دانش آموزان را مورد رصد و ارزیابی قرار می دهند و حالات مختلف آنها را در هنگام ورود به مدرسه، حضور در کلاس درس و پایان درس و تعطیلی مدرسه مورد توجه قرار می دهند، برخی از دانش آموزان در زنگ های تفریح و یا در وسط کلاس به بهانه های مختلف به گوشه های خلوت حیاط مانند سرویس بهداشتی رفته و سعی می کنند در پنهانی سیگار مصرف کنند و یا این که سیگار را در کیف و جاهای دیگر مخفی می کنند. بعضی اوقات نیز به بهانه رفتن برای خرید از مدرسه بیرون رفته و در گوشه ای اقدام به خرید و مصرف سیگار می کنند و یا گاهی بعضی از همکلاسی ها و دوستان شان گزارش مصرف سیگار ایشان را به مربیان مدرسه ارائه میدهند و یا اولیاء دانش آموز خود شاهد مصرف سیگار فرزندش می گردد.

جمع آوری اطلاعات کیفی

با توجه به مشاهدات رفتاری دانش آموزان، می توان متوجه شد که متاسفانه برخی از دانش آموزان در مدرسه به مصرف سیگار گرایش دارند. برخی از علائم وجود دارد که نشان می دهد نوجوان شما سیگار می کشد که عبارتند از:

سرفه: سرفه مزمن و تحریک گلو به طور منظم ممکن است نشان دهنده استعمال دخانیات باشد.

بوی بد دهان: اگر دهان نوجوان شما بوی بد می دهد و مدام آدامس یا نعنای مصرف می کند، این می تواند به این معنی باشد که آنها سیگار کشیده اند و به سختی سعی در پنهان کردن آن دارند.

زرد شدن دندان ها: رعایت بهداشت دهان و دندان و یا حتی مسواک زدن منظم دندان ها نمی تواند اثرات سوء سیگار روی دندان ها را نفی کند. دندان ها به تدریج زرد می شوند و ممکن است شما آن را نشانه سیگار کشیدن ببینید.

بوی دود: شما می توانید لباس یا موی نوجوان خود را بویید تا بوی دود را بررسی کنید. همچنین، آنها ممکن است پنجره ها را در ساعت های عجیب باز نگه دارند و سعی کنند هوای اتاق خود را خارج کنند.

اشیایی مانند فندک یا چوب کبریت: اگر در اتاق، کمد ها یا کیف های فرزند خود فندک یا چوب کبریت پیدا کردید، این ممکن است نشان دهد که او نیز سیگار می خرد.

مصرف سیگار باعث ایجاد تغییراتی در رفتار، خلق و خو و منش فرد مصرف کننده می شود که حتی او را مستعد مصرف مواد مخدر می کند. یکی از نظریاتی که درخصوص اعتیاد و گرایش به مصرف مواد مخدر وجود دارد، «فرضیه دروازه» است. براساس این فرضیه، استفاده از مواد مخدر با سوء مصرف یک ماده قانونی شروع می شود و در سیر گسترش و تکامل به «ماده مخدر سخت» می رسد.

اطلاعات وضع موجود

شیوع سیگار کشیدن در بین نوجوانان وابسته به علت هایی است که مهم ترین آن عبارتند از: حلقه دوستان، پیروی از والدین، تصویر فرد بزرگ و مستقل از خود، مشکلات عاطفی و رفتاری ناشی از محیط در خانه و عدم حمایت خانوادگی، روابط ناسازگار بین والدین، راهی برای کاهش استرس و رسیدن به آرامش، فرهنگ عامه و شیوه تبلیغات سیگار توسط رسانه های جمعی در فیلم ها و نمایش های تلویزیونی، عوامل بیولوژیکی، در دسترس بودن و قیمت مناسب، اثر دوپامین و رسیدن به حس خوب (البته توجه داشته باشید که این احساس در طولانی مدت باقی نمی ماند. به همین دلیل است که مایل هستند یکی دیگر را روشن کنند و در نهایت منجر به اعتیاد شود).

با پرسیدن سوالاتی در مورد علت اساسی اعمال مصرف سیگار، به این دو باور رسیدم:

۱. سیگار کشیدن به من حس غرور و بزرگی می دهد.

۲. با سیگار کشیدن درد و رنج و مشکلاتم را فراموش می کنم و از تنش ها و فشارهای روانی رها می شوم.

به این نتیجه رسیدم که علت اساسی گرایش ایشان به دخانیات، وجود باورهای اشتباه آنها در مورد سیگار بود و طبق گفته ی آلن کار آنچه که افراد سیگاری برای ترک کردن به آن نیازمندند، رها شدن از یک سری احساسات نادرست و تصورات غلط در مورد مصرف سیگار است. پس بهترین راه برای کمک به فرد سیگاری، از میان برداشتن این توهمات، با آگاهی بخشی به او در

مورد مضرات، عوارض و اثرات سوء آن بر جسم و روح و روان وی، می باشد و فرد سیگاری باید احساس کند به نوعی خود را قربانی کرده است و از این طریق در صدد کمک به خودش برآید.

۵. اهداف تحقیق

هدف کلی

رفع مشکل مصرف سیگار در دانش آموز دختر متوسطه

اهداف جزئی

- ترک سیگار با شور و اشتیاق خود دانش آموز
- لذت بردن از ترک سیگار
- افزایش انگیزه ی دانش آموز جهت ترک سیگار

۶. راه حل های پیشنهادی

- الف) توصیه به دیدن فیلم هایی در مورد مضرات سیگار
- ب) بیان داستان هایی در مورد ضررهای سیگار به جهت رفع باورهای غلط در مورد سیگار
- ج) برگزاری جلسات مشاوره ای صمیمانه و سخنرانی اندازی (با استناد به آیه ی انداز در سوره ی شعرا "وَأَنْذِرْ عَشِيرَتَكَ الْأَقْرَبِينَ ﴿۲۱۴﴾") در مورد عوارض و مضرات مصرف سیگار
- د) آموزش اصول برخورد صحیح والدین با نوجوان در جهت استفاده از ظرفیت و حمایت خانواده ها

انتخاب راه حل ها

از بین راه حل های پیشنهادی، از نظر قابلیت اجرا، سهل الوصول بودن، منطبق بودن با امکانات و شرایط فیزیکی آموزشگاه، قابل دسترسی بودن و ویژگی های دانش آموزان در مجموع تمامی موارد انتخاب و اجرا شد. در این باره از مشارکت و نقادی همکاران نیز استفاده گردید. همکاران ایده های انتخابی من را بسیار خوب، جالب و موثر خواندند و ضمن تشویق من در اجرای آن ها، برخی فیلم های آموزشی جذاب و شادی را نیز معرفی نمودند.

اجرای راه حل های انتخابی

الف) توصیه به دیدن فیلم هایی در مورد مضرات سیگار

به منظور رفع مصرف سیگار، به والدین توصیه شد که در منزل اقدام به پخش فیلم هایی که جنبه آموزشی داشته و مضرات سیگار را برای دانش آموز توضیح می دهند و در جریان پخش این فیلم ها روان شناسان برجسته ای درمورد مضرات سیگار و راه های ترک آن صحبت می کنند، نمودم و توصیه های جدی نظارتی به والدین ارائه گردید و تاکید بر نظارت مستقیم ایشان جهت مشاهده توسط فرزندشان شد تا به دانش آموز سیگاری انگیزه ترک سیگار را القاء کند.

ب) بیان داستان هایی در مورد ضررهای سیگار به جهت رفع باورهای غلط در مورد سیگار

با استفاده از داستان گویی مضرات سیگار را برای دانش آموز دختر متوسطه بیان نمودم و از او خواستم تا در مورد داستانی که تعریف کردم اظهار نظر کند، تا هم مهارت های حل مسئله را در او تقویت کنم و هم به ترک سیگار در او کمک نمایم. برای مثال داستان زیر را تعریف کردم:

"مهسا ۱۹ ساله به خانه دوستش مریم دعوت شده است. سایر دوستان نیز جمع هستند. صدای موسیقی پاپ به گوش می رسد. فضای اتاق کوچک مریم انباشه از دود سیگار است. مهسا با ورود به اتاق دچار سرفه و تنگی نفس می شود. میزبان او را نشانده و سیگاری به او تعارف می کند، اما مهسا احساس می کند سرش گیج می رود. به اصرار دوستان سیگار را روشن می کند و پکی به آن میزند، اما حالش بدتر می شود فضای دود آلود سیگار حالش را بهم می زند. حالت تهوع و خفگی به او دست می دهد. سیگار را خاموش می کند و از اتاق بیرون می آید. کنار خیابان می نشیند. چند نفس عمیق می کشد. استنشاق هوای تازه حال او را بهتر می کند. بلند می شود در کنار خیابان زیر درختان سپیدار شروع به قدم زدن می کند. احساس می کند خیلی بهتر شده است با موبایل به مریم زنگ می زند و پوزش می خواهد. او آخرین سیگار را خاموش کرده است. سیگار حال او را بهم می زند."

خوب حالا شما دانش آموز عزیز رفتار مهسا را بررسی کرده و بگویید که چگونه توانست سیگار را کنار بگذارد به نظرتان آیا اعتماد به نفس و خود باوری او در این زمینه نقش داشته است؟

کتاب بیست (رمان ترک سیگار) اثر ریچارد بیرد را جهت مطالعه پیشنهاد نمودم. "بیست" (اشاره به تعداد سیگارهای موجود در یک بسته دارد) اثری جذاب، خنده دار، و صاحب سبک از یک استعداد فوق العاده است؛

ج) برگزاری جلسات مشاوره ای صمیمانه و سخنرانی انذاری در مورد عوارض و مضرات مصرف سیگار

واقعیت درمانی در کاهش نگرش مثبت بالای دانش آموزان نسبت به مصرف سیگار تأثیر دارد. در این روش آنها اصول اساسی چون مدیریت ترس ها و اضطراب های خویش، نحوه ی تصمیم گیری مناسب، افزایش مسئولیت پذیری، تأمین نیازها از طریق گسترش روابط میان فردی و استفاده ی بیشتر از کنترل درونی به جای کنترل بیرونی را آموزش می بینند و با اطلاعاتی در مورد خطر ها و پیامدهای منفی مصرف سیگار و راه های مناسب تر جایگزین آن مواجه می شوند.

طبق آمار سازمان جهانی سلامت و بهداشت: سالانه ۶ میلیون سیگاری جان خود را از دست می دهد که یک میلیون آنها به دلیل مشکلات قلبی-عروقی می باشد که سیگار باعث آن شده است! سیگار باعث لخته شدن خون، افزایش فشار خون، سکتة مغزی و... می شود. بدترین مشکل سیگار، تأثیر به شدت خطرناک آن روی ریه است به طوری که وقتی با مشکلات ریوی دچار شوید هر روز باید مشکلات مربوط به سرفه را تحمل کنید، بستری شوید یا دارو مصرف کنید، هر روز بابت این موضوع درد جسمی و روانی می کشید و... این مورد هم نیازی به هیچ منبع علمی ندارد، چون خودتان قطعاً دندان های افراد سیگاری حرفه ای رو دیده اید و کاملاً متوجه هستید چه تأثیر وحشتناکی روی دندان ها میگذارد و کاملاً هم متوجه هستید چقدر روی اعتماد به نفس تان تأثیر دارد، چقدر هزینه های درمان دندان بالا هستند، چقدر دندان درد روی اعصابه و... .

سایر عوارض سیگار:

- پوکی استخوان!!
- سرطان پوست!!
- مشکلات دیابتی!!
- کاهش حس بویایی!!
- امکان بروز سرطان لوزالعمده!!
- برونشیت و سرفه های متداوم!!
- امکان سرطان دهانه رحم در زنان!!
- افزایش احتمال مقاومت انسولینی!!
- امکان بروز سرطان گلو، دهان، حنجره!!
- تنگی رگ های خونی و سرطان خون!!

- مشکلات جنسی در مردان مانند نعوظ!!
- ایجاد مشکلات جدی برای جنین در دوران حاملگی مادر سیگاری!!
- افزایش کلسترول و کاهش سیستم ایمنی بدن!!
- مشکلات بینایی نظیر: دژنراسیون وابسته به سن ماکولا، آب مروارید و آب سیاه!!
- ریزش مو، کچل شدن و سفید شدن موها!!
- عفونت های قارچی ناخن های دست و پا!!

آیا فکر می کنید اینها عوارض اصلی سیگار هستند؟

قطعاً نه، بحث عوارض روانی سیگار مثل: بحث افسردگی، حال بد روزانه، استرس و اضطراب روزانه، مشکلات اجتماعی، سردرد های بیشتر، حس خستگی روزانه و حس نیاز به سیگار بیشتر، کاهش کیفیت خواب و بی خوابی، زود رنجی و مشکلات خانوادگی، نداشتن آرامش درونی، نداشتن حس آزادی و خوشبختی، مشکل و محدودیت در ارتباطات و دوست یابی، نداشتن حق انتخاب مناسب در همسریابی و همسرگزینی، مشکل و ممنوعیت و محدودیت در یافتن کار و اشتغال مناسب و ده ها مورد مهم دیگر که روی کل زندگی تاثیر میگذارد و از همه مهمتر این که: سیگار دروازه ورود به مواد مخدر دیگر است.

سیگار مانند غذا و نوشیدنی نیست که برای ادامه ی زندگی به آن احتیاج داشته باشید. بنابراین، چرا باید کنار گذاشتنش کار مشکلی باشد؟ در واقع کار مشکلی نیست، و این خود فرد سیگاری است که با استفاده از قدرت اراده آن را برای خود دشوار می سازد. اراده انسانی در کنار قوه تعقل و برنامه ریزی هوشمندانه، تنها راه نجات بشریت از اعتیاد و پیامدهای جدی آن بر جامعه است.

پنج مرحله ی ترک سیگار عبارتند از :

۱. انگیزه ی ترک سیگار را برای خود مشخص کنید.
۲. سیگارهای مصرفی خود را به نسبت اهمیتی که در سبک زندگی شما دارند درجه بندی کنید.
۳. میزان مصرف سیگار خود را به طور تدریجی کاهش دهید.
۴. سیگار را کاملاً کنار بگذارید.
۵. برای جلوگیری از عدم مصرف مجدد سیگار با استفاده از یک سری راهکارهای پیشنهادی از خود محافظت کنید.

توصیه هایی برای بعد از ترک مصرف سیگار به نوجوان (ولع سیگار کشیدن را مدیریت کنید).

نیکوتین یک ماده اعتیاد آور است که در سیگار وجود دارد، بنابر این زمانی که فرد مصرف سیگار را قطع می کند طبیعی است که بعد از چند ساعت تا چند روز سندرم محرومیت از نیکوتین را تجربه کند و دانستن همین نکته که حالات یاد شده طبیعی و موقتی است به فرد در ترک سیگار کمک می کند. علائم این سندرم می تواند شامل اضطراب، مشکلات خواب، احساس غم، سردرد، تهوع و استفراغ، خستگی، اختلال در تمرکز و هوشیاری، خشکی دهان و ... باشد که در افراد مختلف بر اساس سن، مدت زمان مصرف و شدت میزان مصرف نیکوتین متفاوت خواهد بود. اولین و مهمترین انگیزه برای ترک نیکوتین تصمیم قطعی فرد برای ترک سیگار است.

گرچه اجتناب از عوامل محرک سیگار باعث کاهش میل شما به سیگار کشیدن می شود، اما شاید به طور کامل نتوانید از ولع مصرف سیگار جلوگیری کنید. خوشبختانه این هوس زیاد طول نمی کشد؛ به طور معمول حدود ۵ یا ۱۰ دقیقه. اگر وسوسه شدید که سیگار بکشید، به خود یادآوری کنید که ولع مصرف به زودی از بین خواهد رفت و سعی کنید صبر کنید. با داشتن استراتژی هایی برای کنار آمدن با هوس که همان تقویت مهارت خودکنترلی می باشد، می توانید بر آن غلبه کنید. استراتژی های شما می تواند شامل موارد زیر باشد:

- **حواس خود را پرت کنید.** ظرف ها را بشوید، تلویزیون را روشن کنید، دوش بگیرید یا با یک دوست تماس بگیرید و صحبت کنید. این فعالیت را تا زمانی ادامه دهید که ذهن شما را از سیگار کشیدن دور کند.
- **به خود یادآوری کنید که چرا سیگار را ترک کردید.** به دلایل ترک خود، از جمله مزایای سلامتی (به عنوان مثال، کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی و سرطان ریه)، بهبود ظاهر، هزینه ای که پس انداز می کنید و افزایش عزت نفس توجه کنید.
- **به خودتان جایزه بدهید.** هر زمان بر ولع سیگار کشیدن غلبه کردید، به خودتان جایزه دهید. این کار باعث می شود انگیزه شما در این راه حفظ شود. ترک سیگار منافی از قبیل تنفس راحت تر سلامتی بیشتر؛ پس انداز کردن پول و مواردی از این قبیل دارد که فکر کردن به آن ها انگیزه ی بیشتری برای ترک آن فراهم می کند و مشوق خوبی است.
- **آب بنوشید.** یک لیوان بزرگ آب را به آرامی بنوشید. نه تنها به غلبه بر هوس سیگار کشیدن شما کمک می کند، بلکه به هیدراته ماندن بدن شما و به کاهش علائم ترک نیکوتین کمک می کند. نوشیدن آب زیاد علاوه بر کمک به سم زدایی می تواند باعث ترشح هورمون دوپامین شود که میل به سیگار کشیدن را کاهش دهد.
- **تحرک داشته باشید.** به پیاده روی بروید، حرکات کششی انجام دهید. یوگا و مدیتیشن هم می توانند به تسکین بی قراری های شما کمک کنند.
- **سبک زندگی خود را تغییر بدهید.** باید سعی کنید خودتان را از شرایطی که شما را به سیگار کشیدن ترغیب می کند دور نگه دارید. به عنوان مثال ورزش کردن یکی از بهترین راه ها برای ترک سیگار است. یک برنامه منظم ورزشی برای خود بچینید و همراه با یک دوست، انگیزه رفتن به باشگاه ورزشی را در خودتان افزایش دهید. سیگار را با یک عادت دیگر مانند یک ماده غذایی یا چیزی جویذنی جایگزین کنید.
- **مراقبه یا مدیتیشن را برای سیگار نکشیدن جدی بگیرید:** بسیار مهم است که از صداها، عبارات، تصاویر و نحوه تنفس برای تمرکز ذهن کمک بگیرید. **مراقبه و مدیتیشن** کمک می کند تا استرس دور شود و فرد بتواند خود را به آرامش دعوت کند.
- **رژیم غذایی مناسب داشته باشید.** ویتامین هایی نظیر ویتامین E می توانند در پیشگیری از بیماری های قلبی و گرفتگی رگ های خونی تاثیرگذار باشند. ویتامین های C هم با جلوگیری از فعالیت رادیکال های آزاد می توانند در تسریع فرآیند سم زدایی مفید باشند. قرار دادن انواع سبزیجات با برگ های سبز در برنامه غذایی افرادی که اقدام به ترک سیگار می کنند، بسیار مفید است. افرادی که اقدام به ترک سیگار می کنند با خوردن یکی سری نوشیدنی ها از جمله دمنوش گزنه، زنجبیل، زردچوبه، چای سبز و سیاه می توانند علاوه بر پیشگیری از سرطان ریه، به آرامشی برسند که نیاز آن ها به مصرف سیگار را کاهش می دهد. خوراکی های حاوی ویتامین C، میل به سیگار کشیدن را کاهش می دهند. مصرف مرکبات، انار، خانواده کلم ها و کیوی جزو بهترین غذاهایی هستند که افراد مبتلا به سوء مصرف سیگار باید در دوره ترک و پس از ترک سیگار مصرف کنند. خوردن انواع آجیل ها، موز و شیر طبیعی باعث آزاد شدن انرژی در بدن می شوند که نتیجه آن کاهش میل به سیگار کشیدن است. این دسته از خوراکی های انرژی زا در ترک اعتیاد به داروهای مخدر مانند ترک مورفین هم بسیار موثرند.
- همچنین می توانید از برچسب های **ترک نیکوتین** و سیگار، آدامس ها و قرص های مکیدنی یا اسپری های استنشاقی و بینی موجود در داروخانه ها استفاده کنید و یا با مراجعه به پزشک اقدام به دارودرمانی جهت رفع این مشکل نمایید.

د) آموزش اصول برخورد صحیح والدین با نوجوان

توصیه هایی به والدین جهت جلوگیری از سیگار کشیدن نوجوان:

- الگو خوبی باشید. وقتی والدین سیگار می کشند، نوجوانان می توانند این عادت را از آنها بگیرند. بهتر است. هرچه زودتر سیگار را ترک کنید، در خانه، ماشین یا جلوی کودک خود سیگار نکشید. اگر سیگاری هستید، با کودک در مورد پشیمانی خود و اینکه چقدر ترک آن برای شما دشوار است و چقدر از آن ناراضی هستید صحبت کنید.

- رابطه خود با فرزندان را تقویت کنید. بی قید و شرط عشق بورزید. بی محلی، گذاشتن شرط برای دوست داشتن او و تهدید کردن چاره کار نیست.

- با فرزندان دوستانه صحبت کنید و او را مواخذه نکنید. مثال های فوری، خوب و واقعی بزنید و از بزرگنمایی پرهیز نمائید. داستان افرادی از دوستان و بستگان و نزدیکان که سیگار کشیدن به آن ها آسیب رسانده است را تعریف کنید سعی کنید احساساتی و در عین حال قاطع باشید. به جذابیت سیگار هم توجه کنید. بعضی مواقع سیگار کشیدن برای نوجوانان مانند شورش کردن بر علیه خانواده و اجتماع و یا راهی برای ورود به گروه دوستان محسوب می گردد. بعضی از آنها برای کاهش وزن و بالا بردن اعتماد به نفس و دوست داشتن خود و همچنین کسب استقلال سیگار می کشند.

- توجه جدی به آموزش مهارت حل مساله به فرزندان خود داشته باشید و تشویق شوند که مشکلات زندگی روزمره خود را حل کنند و به آنها تاکید کنید که سیگار راه حل مناسبی برای رهایی از مشکلات نیست و به جای آن باید مساله یا مشکل پیش آمده را بپذیرید و با ارزیابی دقیق ابعاد آن برای برون رفت از آن با توجه به امکانات و شرایط موجود و همچنین کمک گرفتن از افراد مطمئن و در درجه ی اول اعضای خانواده ی خود مثل پدر، مادر، خواهر و برادر خود به فکر راه حل درست و منطقی باشید. به عنوان مثال دانش آموزانی که به طور مداوم در فعالیتهای درسی شکست می خورند و پیوسته مورد ملامت و سرزنش مسئولان آموزشگاه ها و اولیای خویش قرار می گیرند، لاجرم می کوشند به نحوی این شکست را جبران کنند و مفری برای رهایی فکری خود بیابند و از این طریق به مصرف سیگار روی می آورند.

- انتظار فشار همسالان و همانندسازی او با آنان را داشته باشید. به او رد کردن دعوت دیگران را بیاموزید. قدرت نه گفتن را آموزش بدهید. به جای تمرکز بر اشتباهات نوجوان، روی کارهایی که درست انجام می دهند تمرکز کنید. اعتماد به نفس بهترین محافظ نوجوان در برابر فشار همسالان است.

- درباره تأثیرات منفی سیگار بر توانایی جسمانی آنها صحبت کنید و به غرور نوجوان خود متوسل شوید. به نوجوان خود یادآوری کنید که استعمال سیگار سبب بوی بد دهان، زردی دندان و انگشتان دست، سرفه های مزمن و بوی بد مو، بدن و لباس می شود.

- از طریق هزینه های پولی انگیزه ایجاد کنید. حساب کتاب ریاضیاتی داشته باشید. سیگار کشیدن امری گران است. به نوجوان خود کمک کنید که مصرف روزانه، ماهانه یا سالیانه خرید سیگار را محاسبه کند و در عوض برای خرید تلفن هوشمند، لباس یا سایر موارد مورد نیاز خرج کند.

- روی حماقتشان متمرکز شوید. آینده را در نظر بگیرید احتمال اعتیاد بعد از سیگار را جدی بگیرید. درباره تأثیرات منفی به آنها بگویید. با آنها در مورد عواقب طولانی مدت صحبت کنید. مصرف سیگار باعث ایجاد تغییراتی در رفتار و منش فرد مصرف کننده می شود و او را مستعد مصرف انواع مواد نیز می کند.

- آنها را با تبلیغات گمراه کننده مانند سیگارهای الکترونیکی، طعم دار یا دارای نیکوتین کمتر، تنباکوهای بدون دود، سیگارهای میخک (کرتیکس)، و ... هستند آشنا سازید.

- علایق او را گوشزد کنید و در این راه با او همراه باشید. عادات های سالم را تشویق کنید. به نوجوان خود انگیزه دهید تا عادات ها و تمرینات سالم مانند پیوستن به باشگاه یا ورزش مورد علاقه خود را انجام دهد. این عادات ها آنها را مشغول می کند و همچنین به آنها قدرت ذهنی می دهد تا به عادات های ناخواسته نه بگویند.

- محکم باشید با کمال ادب و قاطعانه به نوجوان خود بگویید که استعمال دخانیات در خانواده ممنوع است و به قوانین سیگار نکشیدن که تعیین کرده اید پایبند باشید.

- با صبوری حامی باشید. دوره نوجوانی، دوره‌ای حساس و شگرف و حد فاصل کودکی و جوانی است. خانواده‌های هوشیار باید با آگاهی از شرایط ویژه این دوره، همواره مراقب فرزندان نوجوان خود باشند. موقعیت حساس شان را درک کنند و هرچه بیشتر آنها را در پناه خود بگیرند. وقتی که مشکلات نوجوان در محیط خانه و در جمع صمیمی خانواده بدون ترس از تنبیه و شماتت مطرح شود و از طریق راه حل‌های منطقی والدین رفع گردد، دیگر نیازی به حضور و دخالت دوستان و همسالان نیست. سعی کنید بفهمید که چرا نوجوان شما سیگار می‌کشد. آن‌ها ممکن است بخواهند توسط همسالان خود پذیرفته شوند یا به دنبال جلب توجه شما باشند. ترس، نگرانی، خشم و رفتار پرخاشگرانه از جمله واکنش‌هایی است که والدین ممکن است در هنگام مشاهده سیگار کشیدن فرزندشان انجام دهند لذا به کار بردن کلمات توهین‌آمیز و فریاد زدن نوجوان را برای ترک سیگار قانع نمی‌کند و آنان را برای مصرف دخانیات مصمم می‌کند. به جای تهدید فرزندان، درمورد اینکه ترک سیگار می‌تواند چه تغییرات مثبتی در روند زندگی آن‌ها به وجود بیاورد، صحبت کنید. در تمامی مراحل ترک سیگار فرزندان از او حمایت کنید و صبور باشید.

۷. جمع آوری داده ها پس از اجرای راه حل ها (شواهد ۲)

در این قسمت سعی شد برای جمع آوری داده ها پس از اجرای راه حل ها از روش های مختلف مشاهده، مصاحبه با همکاران، اولیاء و دانش آموز استفاده شود.

مشاهده

پس از اجرای راهکارهای انتخابی، شور و اشتیاق چشمگیری ناشی از ترک سیگار در بین دانش آموزم مشاهده نمودم. ترک سیگار باعث ایجاد نوعی احساس موفقیت درونی در وی شده بود و با این کار به خودش می‌بالید که بر این مشکل غلبه کرده و بنابراین متوجه شده بود که اراده لازم برای انجام کارهای مهم دیگر را نیز دارد.

ارزیابی تأثیر راه حل های انجام شده و تعیین اعتبار آن

برای مشخص شدن تأثیر راهکارهای انجام شده از اولیاء ایشان و مدیریت و معاونت و مشاور محترم آموزشگاه که در جریان امور بودند، نظرخواهی صورت گرفت که همگی بر این اعتقاد بودند که اجرای راهکارهای انجام شده سبب کاهش مصرف سیگار در دانش آموز دختر متوسطه شده است.

اطلاعات در موفقیت طرح

در اواخر جلسات حضور در کلینیک، با مشاهده‌ی فعالیت‌های دانش آموز، بازخورد آنان پس از اجرای راهکارها در افزایش مهارت دانش آموز در زمینه ترک سیگار و نه گفتن برای مصرف سیگار بررسی گردید و ملاحظات نشان داد که تمایل به مصرف سیگار در دانش آموز به شدت کاهش یافته است و همچنین متوجه شدم که باورهای اشتباه آنها در مورد سیگار نیز کاهش یافته است و دیگر به سیگار به عنوان راه حلی برای فراموشی درد و رنج خود یا رهایی از تنش‌ها و فشارهای روانی و مشکلات یا رسیدن به غرور و بزرگی و ... نگاه نمی‌کند و به گفته ی خودش بعد از ترک سیگار کلاً احساس سلامتی بهتری می‌کند.

۸. نتیجه گیری و پیشنهادات

کسب لذت و خود نمایی، تقلید از اطرافیان، محرک های روانی، عدم حمایت از سمت خانواده، نداشتن کانال های حمایتی مناسب و قابل اطمینان و اتکاء، عدم توانایی در حل مسایل و مشکلات زندگی، رقابت و همچشمی با همسالان، تمایل به خودنمایی، احساس بلوغ، تمایل به یاغیگری در برابر بزرگ‌ترها، عدم اطلاع از عواقب وخیم اعتیاد به آن، کنجکاو، توسل به

آن برای نجات خود از مشکلات و فشارهای روانی، استفاده از آن به منظور تفریح و خوشگذرانی، وجود اختلافات خانوادگی، فرار از ممنوعیت ها و محدودیت های دختران و اعتراض به کمبود هویت و همچنین نشان دادن یک هویت مستقل از خود به دلیل وجود کمبودی در شخصیت خود، اعتیاد والدین به تقلید از آنان، تجربه، تبلیغات، اصرار دوستان و خویشان و حتی علاقه شخصی از عوامل مؤثر در گرایش و تحریک افراد به مصرف سیگار است.

آموزش های رفتاری می تواند تاثیرات فراتر از درمان را نیز در برگیرد. دانش آموز خودتان را تشویق کنید که در جستجوی حمایت اطرافیان برآید. به او آموزش دهید که چگونه می تواند از یک دوست خوب، عمو، دایی، یا سایر اقوام نزدیک کمک فکری، مادی و ... دریافت کند. منابع حمایتی خود را گسترش دهد و در نتیجه در زندگی خود از آرامش بیشتری برخوردار شود. به او تذکر دهید که حتماً در مراحل بحرانی زندگی خویش آنگاه که احساس می کند در بن بست گیر کرده است، از تمام امکانات و منابع اطراف بهره بگیرد. بدترین راه این است که تصور کنیم مشکل، مشکل من است و باید به تنهایی آن را حل کنیم.

درگیر کردن خانواده ها به عنوان یکی از اعضای تیم پیشگیرانه و مداخله گر یکی از راههای مؤثر در ترک اعتیاد است تا با مشارکت آنان میزان مداخلات دارویی و غیردارویی تسهیل شود. گسترش مراکز درمان مصرف مواد مخدر در سطح شهرستان ها، هماهنگی سایر ادارات و سازمان ها درخصوص اجرای برنامه های فعال سازی پس از انجام مداخلات دارویی و غیردارویی مانند مهارت آموزی و استفاده از مراکز تفریحی برای اوقات فراغت... از عوامل مؤثر در این زمینه است. همچنین اقتدار معلمان و پدر و مادرها نیز می تواند به عنوان عاملی بازدارنده در جامعه به حساب آید زیرا هنگامی که نوجوانان به نقش و اقتدار آنها احترام بگذارند کمتر به طرف سیگار گرایش پیدا می کنند. ضروری است خانواده ها و مدارس بیش از پیش به این مهم توجه کنند و برای این دوران از سن بچه ها به درستی برنامه ریزی نمایند تا زمینه های بروز چنین رفتارهایی را از بین ببرند. تعامل هر چه بیش تر اولیاء و مربیان و همدلی و همراهی خانه و مدرسه در فرایند تربیت نوجوانان و جوانان، سهم بسیار مهمی در پیشگیری از بروز هر نوع رفتار ضد اجتماعی و پر خطر، از جمله مصرف سیگار و اعتیاد به مواد مخدر دارد. باید خانواده و نظام سلسله مراتب در خانواده ها تقویت شود تا آسیب های اجتماعی با تقویت نقش والدین در نظام خانواده و شیوه فرزندپذیری کاهش یابد و ریشه های اجتماعی و شبکه ای از اقوام و خویشاوندان مستحکم تر شود، چرا که نظام های پر قدرت خانواده در گذشته، همانند حلقه پر قدرت، یکی از موانع بروز این ناهنجاری ها و آسیب ها به افراد خانواده ها بوده است. علاوه بر خانواده، آموزش و پرورش، نهادهای اجتماعی که در محلات فعالیت می کنند، رادیو و تلویزیون و رسانه ها با اصالت خود و توسعه فرهنگ اجتماعی سالم و فرهنگ سلامت زیستن، کمک کنند که جامعه از آسیب های روانی فاصله بگیرد و در کالبد گذشته خود جانمایی شود چرا که امروزه شاهد انحرافات در کالبد جدید هستیم.

۹. منابع و مآخذ

- آلن کار. (۱۳۹۷) آسان ترین روش ترک سیگار. مترجم: نوذر نیازی. نشر روزگار
- آیت الهی، سیدعلیرضا. محمدپوراصل، اصغر. رجایی فرد، عبدالرضا. (۱۳۸۳) شیوع مراحل مصرف سیگار و همبسته های آن در دانش آموزان پسر سال دوم دبیرستان شهر شیراز ۱۳۸۱. مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران. ۱۴ (۴۳): ۶۴-۷۲
- ریچارد بیرد. (۱۳۹۸) بیست (رمان ترک سیگار). مترجم: نیما ملک محمدی. نشر چشمه
- رئیس، مهنوش. جوادزاده، سید هماد الدین. شهناری، حسین. چرکزی، عبدالرحمان. مودی، میترا. شریفی راد، غلامرضا. (۱۳۹۱). عوامل مرتبط با مصرف سیگار بر اساس سازه های مدل اعتقاد بهداشتی در دانش آموزان پسر مقطع پیش دانشگاهی شهر اصفهان. نوید نو. ۱۶ (۵۸)
- چارلز اف و ترال. (۱۳۹۱) ترک سیگار. مترجم: طاهره فرخرو. انتشارات سبزان

حیدری غلام رضا، شریفی هومن، حسینی مصطفی، مسجدی محمدرضا (۱۳۸۳) بررسی وضعیت مصرف سیگار و عوامل همراه آن در دانش آموزان دبیرستانی شهر تهران در سال ۱۳۸۲. پژوهنده. ۹ (۵): ۹-۱۵

محمدی فرشته، ذکریانژاد مهرانوش، ولی زاده فرزانه (۱۳۹۳) بررسی عوامل مرتبط بامصرف سیگار در دانش آموزان پسر دبیرستانی شهرستان بابلسر. مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران. ۲۴ (۱۱۶): ۲۲۲-۲۱۶.