

# سیگار و جوانان



## خطر سیگار

در جامعه ما مصرف سیگار شیوع بسیار زیادی در میان قشرهای مختلف اجتماع پیدا کرده است. در تحقیق انجام شده بر روی دانش آموزان دختر و پسر مقطع پیش دانشگاهی با میانگین سنی ۱۷/۸ سال، مشخص شد که ۷/۲ درصد از پسرها و ۱ درصد از دخترها (طبق تعریف تحقیق) سیگاری بوده و

۳۵ درصد پسرها و ۲۷ درصد دخترها سیگار را تجربه کرده بودند. میانگین سن شروع مصرف سیگار برای پسران سیگاری ۱۴/۵ سال و برای پسرانی که سیگار را تجربه کرده بودند، ۱۳/۷ سال و میانگین سن شروع مصرف سیگار برای دختران سیگاری ۱۴/۳ سال و برای دخترانی که فقط سیگار را تجربه کرده بودند، ۱۳/۳ سال بود (ضیایی، ۱۳۸۰).

سیگار وجود دارد. از سوی دیگر اگر سیگار کشیدن وسیله‌ای برای پذیرش در گروه تلقی شود، اعتیاد به آن افزایش می‌یابد (برکویتز، ۱۳۷۲).

طبق تحقیق ضیایی و همکاران (۱۳۸۰) مشخص شد شانس سیگاری شدن در افرادی که سیگار را تجربه کرده‌اند، در میان پسرها ۲۰ درصد و در میان دخترها ۳ درصد است. این ارقام نشان می‌دهد که در میان پسران تجربه سیگار کشیدن خطر بیش‌تری برای سیگاری شدن به دنبال داشته است.

### انگیزه‌های سیگارکشی

طبق تحقیقات مختلف، انگیزه‌های سیگار کشی در چند مقوله ذیل قابل بررسی است:

۱- سیگار کشی به خاطر ایجاد واکنش‌های عاطفی مثبت، شامل تحریک و برانگیختگی، تن آرامی، لذت بری از طعم، نگهداری و سایر سیگار کشی (مثل فندک‌های تزئینی و فانتزی).

۲- سیگار کشی برای کاهش واکنش‌های عاطفی منفی، مثل کاهش تنش و اضطراب.

۳- سیگار کشی به علل اجتماعی متعدد، به ویژه تعلق گروهی، همانند سازی با دیگران و تعریف تصور از خود.<sup>۱</sup>

۴- سیگار کشی در اثر عادت، بدون انگیزه‌های دیگر.

۵- اعتیاد به سیگار، یعنی فرد سیگار می‌کشد زیرا در اثر عوامل بیولوژیک، وابستگی به نیکوتین پیدا کرده است (از کمپ، ۱۳۷۲).

در واقع اکثر افراد بزرگ‌سال به خاطر ترکیبی از عوامل فوق سیگار می‌کشند ولی کودکان و نوجوانان بیش‌تر به خاطر فرار از فشارهای اجتماعی ناشی از خانواده، تعامل با خانواده یا

بسیاری از افراد مصرف سیگار را فقط " کاری بالاتر از مصرف چای " می‌دانند، در حالی که مصرف زیاد سیگار نوعی اعتیاد است. طبق تحقیقات انجام شده، سیگاری‌هایی که برای مدت طولانی و به نحو شدید به کشیدن سیگار عادت دارند، معتادان واقعی‌اند. آن‌ها هنگام ترک سیگار، واکنش‌هایی مشابه واکنش ترک سایر مواد مخدر نشان می‌دهند (فقط با علایمی کمی ملایم‌تر) (شاملو، ۱۳۷۰).

ترک سیگار بر خلاف آن چه در نظر اول به ذهن می‌آید، کار دشواری است. طبق نتایج تحقیقی که روی ۱۳۶ فرد معتاد به تریاک و هرویین در کرمان انجام شد، ۲۴ درصد آن‌ها ترک سیگار را مشکل‌تر از ترک موارد فوق می‌دانستند (جمالیان، ۱۳۶۳).

### آیا مصرف سیگار لذت بخش است؟

استعمال سیگار همواره خوشایند نیست و گاهی با سوزش، تنگی نفس، سرفه و حتی تهوع و سرگیجه همراه است. سیگاری‌ها مدعی‌اند که سیگار باعث رفع خستگی می‌شود؛ لیکن مدارک نشان می‌دهد، استعمال دخانیات باعث افزایش تنش‌هایی مثل سردرد و لرزش دست می‌گردد. طبق بررسی‌های انجام شده اگر فردی سریعاً پس از دود کردن اولین سیگار، سراغ سیگار بعدی رود و این کار توسط نگرش‌های وی تأیید شود، احتمال اعتیاد منظم وی افزایش می‌یابد. از طرفی اگر این تجربه اولیه خوشایند بوده، مشکلاتی برای او ایجاد نکنند، اعتیاد استمرار پیدا می‌کند. تصور سیگار به عنوان وسیله کاهش اضطراب نیز در اعتیاد به آن نقش بازی می‌کند، اما اگر سیگار احساس اضطراب ناخوشایندی را در آن‌ها دامن زند، احتمال ترک

تسلط کافی داشته باشند.

از سوی دیگر نوجوانان و جوانانی که به طور مداوم در فعالیت‌های درسی شکست می‌خورند و پیوسته مورد ملامت و سرزنش مسئولان آموزشگاه‌ها و اولیای خویش قرار می‌گیرند، لاجرم می‌کوشند به نحوی این شکست را جبران کنند و مفری برای رهایی فکری خود بیابند و از این طریق به مصرف سیگار روی می‌آورند (شیخاوندی، ۱۳۷۳). البته در حال حاضر مشاوران آموزش و پرورش، تا حدود زیادی باعث نظارت منطقی و بدون فشار بر جوانان شده، مجال مناسبی برای ابراز مشکلات و یافتن راه‌حلی برای آن‌ها فراهم ساخته‌اند.

در یک کار پیش‌گیرانه، پژوهشگران به تدوین یک مجموعه ویدیویی در چهار قسمت ده دقیقه‌ای پرداختند که برای استفاده دانش‌آموزان کلاس نهم در نظر گرفته شد. این برنامه‌ها به شرح منابع عمده فشار برای سیگارکشی می‌پرداخت و به دانش‌آموزان راه برخورد کارآمد و مؤثر با آن‌ها را نشان می‌داد. از آن جا که پیام‌های سنگین یا مصنوعی مسئولان اغلب موجب واکنش‌های منفی در شاگردان می‌شود، در این مجموعه از بازیگرانی که خود دانش‌آموز بودند، استفاده شد. این بازیگران مستقیماً بیان می‌کردند که از آن‌ها خواسته شده است راه‌های محتمل پاسخ به وضعیت‌های گوناگون در اجتماع را نشان دهند. مطالعات بلندمدت، کارایی این روش نسبت به روش‌های دیگر را تأیید کرد. به عبارت دیگر پیام‌هایی که بر پیامدهای فوری سیگارکشی تأکید می‌کنند (مثل میزان منواکسیدکربن) در ایجاد تغییر واقعی در نگرش‌ها و نیت‌های

دوستانی که سیگار مصرف می‌کنند و طغیان جوانی رو به سیگار می‌آورند (برکویتز، ۱۳۶۹، نلسون، ۱۳۶۹).

### مدارس و اعتیاد

در محیط مدارس راهنمایی و دبیرستان، نوجوانان و جوانانی از خانواده‌های مختلف حضور دارند. برخی از دانش‌آموزان از محیط و خانواده‌هایی اعتیاد خیز به مدرسه می‌آیند و در محیط مدرسه به راحتی به اشاعه مصرف سیگار و مواد مخدر می‌پردازند. طبق تحقیقات و بررسی‌های ایوانز<sup>۲</sup> و همکاران (۱۹۷۵)، کلاس هفتم یک سن و مرحله بحرانی است که در آن فشارها برای سیگارکشی افزایش می‌یابد و مفهوم "خود" شاگردان در حالتی سیال قرار دارد. در واقع در این زمان اولین آثار بلوغ در پسران دیده می‌شود، ارتباط نوجوان با همسالان خود افزایش می‌یابد و با موقعیت‌های اجتماعی بیش‌تری روبه‌رو می‌گردد. دنیای نوجوان بیش از گذشته از والدین و سایر بزرگ‌سالان جدا می‌شود و دسترسی او به سیگار و مواد مخدر راحت‌تر صورت می‌گیرد. یکی از منابع اضطراب دانش‌آموز در این دوره، پذیرش او توسط همسالان است که دانش‌آموز را با فشار زیادی از سوی همسالان مواجه می‌سازد. میل به استقلال و "بزرگ محسوب شدن" در او بسیار زیاد است و در مورد آن چه به او آموخته شده است، با دیده تردید می‌نگردد (طارمیان، ۱۳۷۸، از کمپ، ۱۳۷۰). به واسطه جمعیت زیاد دانش‌آموزان، مسئولان مدارس معمولاً نمی‌توانند آن‌ها را در کلاس، زمین ورزش و محیط‌های دیگر تحت نظارت افراد شایسته سازمان بخشیده، بر آن‌ها

معتقدند: "سیگار برای افراد مسن و بیماران قلبی مضر است" و "من کاملاً سلامت هستم و سیگار برایم ضرری ندارد." تمامی این موارد باعث آمادگی جوان برای مصرف سیگار و سایر مواد مخدر می‌شود.

### مصرف سیگار توسط کارکنان آموزشی

#### مدارس

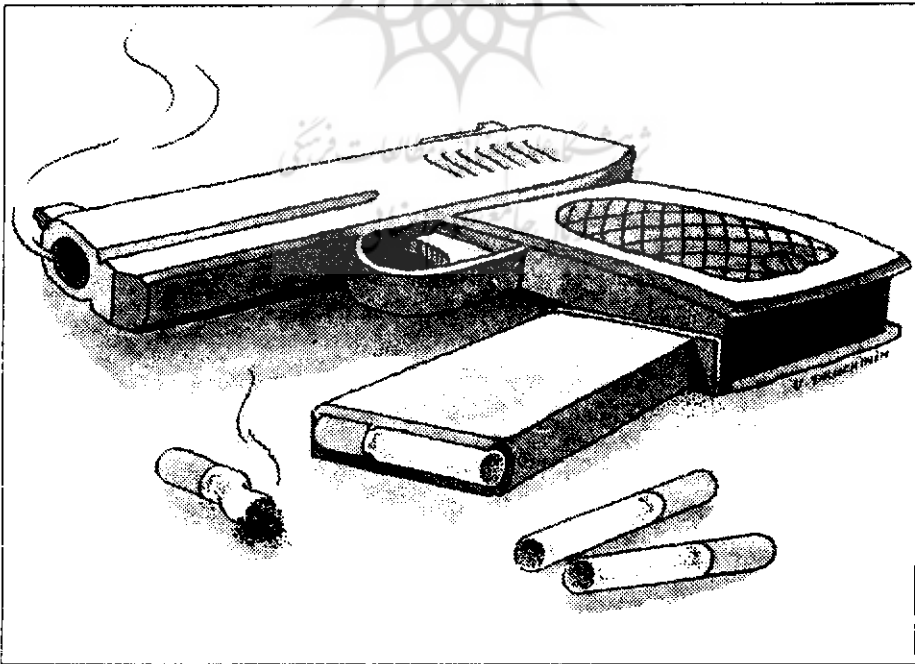
متأسفانه در چند سال اخیر مصرف سیگار در بین کارکنان مدارس به شدت افزایش یافته و هیچ گونه تحقیق، علت‌یابی و پیش‌گیری در این زمینه صورت نگرفته است. نگارنده این سطور که به عنوان مشاور در مدارس مناطق مختلف و در مقاطع مختلف رفت و آمد دارد، شاهد این امر بوده است که در دفاتر مدارس، اکثر همکاران مرد اقدام به مصرف سیگار می‌کنند و بعد از خروج همکاران از دفتر مدرسه، دود

کودکان مؤثرتر است تا برنامه‌های ترساننده مثل برنامه‌های جامعه سرطان شناسان که بر پیامدهای بلند مدت سیگار کشیدن تأکید می‌نمایند. طبق نتایج یک تحقیق دیگر، برخی از هم بسته‌های شخصی استعمال مواد مخدر نزد نوجوانان عبارت‌اند از: انگیزه پیش‌رفت ناچیز، نیاز فراوان به استقلال و حساسیت به هنجارهای گروه همسن (از کمپ، ۱۳۷۰).

### نگرش و تصوّر ذهنی نسبت به سیگار و

#### مواد مخدر

جوانان به واسطه ذهنتیت مثبتی که از سیگار و مواد مخدر دارند، در معرض مصرف آن قرار می‌گیرند. تصوّراتی مثل این که "مواد مخدر باعث کیف و لذت است"، "رسیدن به خلسه و آرامش"، "رفتن به عالم هیروت و راحتی از فکر و خیال" و... بسیاری از افراد سیگاری



زمانی که فردی از کارکنان مدرسه سیگار مصرف می‌کند، نمی‌تواند به دانش‌آموزی که پاکت سیگار همراه دارد و بوی سیگار می‌دهد، چندان اعتراض نماید. از زبان دانش‌آموزی شنیدم که گفت: "آقای... که خودش دائم سیگار می‌کشید، آمده بود به من گیر می‌داد!"

در سطح وسیع‌تر، مصرف سیگار توسط فرهنگیان باعث کاهش حساسیت سایر مردم نسبت به مصرف سیگار می‌شود. زمانی که افراد فرهنگی، که با دانش‌آموزان سروکار دارند و دارای تحصیلات بالا هستند، اقدام به مصرف سیگار نمایند، به طور مسلم افراد عامی و کسبه نیز تحت تأثیر منفی آن‌ها قرار می‌گیرند. در مجموع به دلایلی که ذکر کردیم، بسیار بجا و ضروری است که هر چه زودتر اقداماتی در مورد حل این معضل صورت گیرد.

### چه باید کرد؟

توصیه‌هایی برای اولیا، مربیان و مسئولان:

- ۱- همکاران فرهنگی که عادت به مصرف سیگار دارند، باید توجه داشته باشند که مبتلا به عادت ناپسندند و هر آن چه مربوط به سیگار است (مثل فندک و کبریت)، باید از چشم دانش‌آموزان پنهان بماند. آن‌ها حتی در دفتر مدرسه نیز نباید سیگار مصرف کنند، زیرا دود حاصل از آن به سالن مدرسه رفته، دانش‌آموزان متوجه سیگار کشیدن معلمان و دبیران خود می‌شوند. محل سیگار کشیدن همکاران در هر مدرسه باید منحصر به آبدارخانه باشد آن هم در صورتی که فرد غیرسیگاری در آن جا نباشد.
- ۲- از طسریق اطلاع‌رسانی و آگاه‌سازی کودکان و نوجوانان، آن‌ها را با جنبه‌های مختلف مصرف سیگار آشنا کرد. روال مصرف سیگار

انباشته سیگار وارد سالن مدرسه می‌شود. در بسیاری موارد شاهد بوده‌ام که دانش‌آموزان با دیدن این صحنه و صحنه‌های مشابه، با تمسخر درباره دبیران خود صحبت کرده‌اند، به طور مثال: "این‌ها که همه‌شان دودی‌اند". این امر در حالی صورت می‌گیرد که کادر آموزشی مدارس یکی از الگوهای مهم رفتاری دانش‌آموزان به شمار می‌آیند. استعمال سیگار توسط آن‌ها باعث همانندسازی دانش‌آموزان می‌شود و احتمال سیگاری شدن آنان افزایش می‌یابد. نگارنده بارها در گفت‌وگوهای ارشادی که برای ترک سیگار با دانش‌آموزان دبیرستانی داشته‌ام، از زبان آن‌ها چنین جملاتی را شنیده‌ام: "سیگار که چیزی نیست، بیش‌تر دبیرهایمان می‌کشند."





مفید.

۵- استفاده از تجارب علمی و عملی کشورها و سازمان‌هایی که در زمینه مبارزه با دخانیات و اعتیاد فعالیت کرده‌اند.

توصیه‌هایی برای مصرف‌کنندگان سیگار

۱- ترک سیگار باعث ایجاد نوعی احساس موفقیت درونی در شما می‌شود و با این کار می‌توانید به خودتان بیالید که بر این مشکل غلبه کرده، اراده لازم برای انجام کارهای مهم را دارید.

۲- به خود انگیزه و هدف بدهید. روی یک کاغذ تمام انگیزه‌های خود را برای ترک سیگار بنویسید. در این فهرست که در واقع اهداف شما هستند، موارد ذیل را در نظر داشته باشید: بهبود سلامت، بهبود اشتها و خواب، انرژی فکری و جسمانی بیشتر، پس‌انداز هزینه‌های سیگار و ضایعات مربوط به آن، تمیزی بیشتر لباس، لب‌ها و دندان‌ها، دهان و نفس خوشبو و

در آمریکا نشان می‌دهد که اطلاع‌رسانی و آگاهی مردم از ضررهای سیگار می‌تواند باعث کاهش مصرف آن شود.

همان‌طور که در بحث "نگرش نسبت به سیگار" اشاره کردیم، وجود نگرش مثبت نسبت به سیگار عامل مهمی در روی آوری به مصرف سیگار است. از این رو با تبلیغات و آگاه‌سازی از طریق رسانه‌های عمومی و نیز گنجاندن مطالبی در کتاب‌های درسی، می‌توان نگرش افراد را از سنین پایین نسبت به سیگار منفی کرد و آن‌ها را برای مقابله با سیگار و مواد مخدر آماده ساخت. هم چنین باید جوانان را نسبت به تأثیر فشار گروه‌های همسال برای مصرف سیگار و والدینی که سیگاری‌اند، آگاه کرد.

۳- از طریق رسانه‌های جمعی و مدارس، آموزش‌ها و اطلاعات لازم در زمینه جلوگیری از اعتیاد جوانان در اختیار والدین قرار گیرد.

۴- پر کردن اوقات فراغت و سرگرم کردن کودکان و نوجوانان با فعالیت‌های سازنده و

ترک سیگار گرفتید و "روز رهایی" را مشخص کردید، آن را به همه دوستان و اعضای فامیل اطلاع دهید. از مدتی قبل مرتباً به خود تلقین کنید که به بهترین وجهی، سیگار را در تاریخ مشخص شده کنار خواهید گذاشت (لکرون، ۱۳۷۲).

۵- برای اکثر قریب به اتفاق افراد، فقط اراده برای ترک دخانیات کفایت نمی‌کند و به دارو درمانی، روان درمانی و وسایل کمکی ساده‌ای نیاز می‌باشد. توجه داشته باشید که برای ترک اعتیاد فقط با پزشک و مشاورانی که در این مورد تبخّر لازم را دارند، مشورت نمایید.

بدون بوی سیگار. این نکته مهم است که صورتان در مورد این که "بتر است سیگار را ترک کنم" به این تصمیم که "حتماً باید سیگار را ترک کنم" تبدیل شود (لکرون، ۱۳۷۲).

۳- زمان مناسب برای ترک سیگار را در نظر داشته باشید. یکی از بهترین اوقات برای ترک، هنگام زکام یا سرماخوردگی است. در این شرایط معمولاً دخانیات طعم و احساس نامطبوعی در فرد ایجاد می‌کند. اگر یک سفر کوتاه یا مشغله جدیدی در زندگی برایتان پیش آمده است، از این فرصت هم برای ترک سیگار استفاده کنید.

۴- موقعی که به صورت قطعی تصمیم به

پی نوشت:

#### 1- SELF IMAGE

منابع:

- کمپ، استوارت: روان‌شناسی اجتماعی کاربردی، ترجمه فرهاد ماهر، چاپ دوم، انتشارات آستان قدس رضوی، ۱۳۷۰.
- طارمیان، فرهاد: سوء مصرف مواد مخدر در نوجوانان، انتشارات تربیت، تهران، ۱۳۷۸.
- برکوویتز، لئونارد: روان‌شناسی اجتماعی، ترجمه محمد حسین فرجاد و عباس محمدی اصل، نشر اساطیر، ۱۳۷۲.
- لکرون، لسلی: ترک سیگار با هیپنوتیزم، ترجمه سیدرضا جمالیان، انتشارات کیهان، ۱۳۷۲.
- شاملو، سعید: آسیب‌شناسی روانی، انتشارات رشد، تهران، ۱۳۷۰.
- شیخاوندی، داور: جامعه‌شناسی انحرافات، نشر مرنديز گناباد، ۱۳۷۳.
- نلسون، ریتاویکس و ایزرائل، آلن: اختلالات رفتاری کودکان، ترجمه تقی منشی طوسی، انتشارات آستان قدس رضوی، ۱۳۶۹.
- ضیایی، پروین و همکاران: بررسی شیوع و ارتباط بین عوامل مختلف فردی، خانوادگی و اجتماعی با سیگار کشیدن دانش‌آموزان پیش دانشگاهی دبیرستان‌های شهر تهران، معاونت فرهنگی و پیش‌گیری سازمان بهزیستی.