

وضعیت دخانیات و تأثیرهای آن در نوجوانان و جوانان



در عصر حاضر، سیگار کشیدن، یکی از رایج‌ترین رفتارهای پرخطر بین نوجوانان و جوانان است. با توجه به اهمیت این گروه سنی در شیوع مصرف دخانیات در جامعه، در این شماره به‌طور مفصل‌تری در این مورد، بحث می‌کنیم.

در اصل، مصرف دخانیات اگرچه در همه‌ی سنین، نگران‌کننده است ولی مصرف آن توسط نوجوانان و جوانان به‌عنوان قشر فعال جامعه، نگرانی بیش‌تری را در میان خانواده به همراه دارد. متأسفانه امروزه، سیگاری بودن نوجوانان و جوانان، شاخصی از امروزی و مدرن بودن است. این امر به‌خصوص در میان دانشجویان دختر، شایع‌تر است. اغلب بزرگ‌سالانی که به سیگار، اعتیاد دارند، اولین طعم تلخ سیگار را از دوران نوجوانی و جوانی چشیده‌اند و این آغازی برای اعتیادی مرگ‌آور بوده است؛ چراکه تحقیق‌های انجام شده، نشان می‌دهد اگر فردی در سنین نوجوانی و جوانی به سمت سیگار نرود، بعید است که در سنین میان‌سالی به این عادت روی آورد. پس مؤثرترین روش برای مبارزه با دخانیات، پیشگیری از سیگار کشیدن اولیه در گروه‌های سنی کودک و نوجوان است و بهترین راه پیشگیری، آموزش است. اگر به نوجوان، روش‌های مقابله در برابر فشارهای اجتماعی را بیاموزیم و عارضه‌ها و مشکل‌های سیگار را به او گوشزد کنیم، بعید است که به اعتیاد، روی آورد.

تشدید عارضه‌ها با مصرف دخانیات در نوجوانی

اعتیاد به سیگار در سنین پایین، احتمال ابتلا به بیماری‌ها به خصوص سرطان‌ها را بیش‌تر می‌کند و نیز در افرادی که در سنین پایین‌تر، شروع به مصرف سیگار کرده‌اند، احتمال اعتیاد همیشگی بیش‌تر بوده و ترک آن، مشکل‌تر است. نوجوانانی که به سیگار روی می‌آورند، خیلی راحت‌تر خود را به دام مواد روان‌گردان و مواد مخدر می‌اندازند، چراکه سیگار کشیدن، مانع‌های اجتماعی که نوجوان هنگام مصرف مواد اعتیادآور دارد، مانند ترس و خجالت از پدر و مادر و بزرگ‌ترها را می‌شکند. نوجوانان، اولین باری که از سیگار استفاده می‌کنند، دچار اعتمادبه‌نفسی کاذب شده و به‌طور ظاهری و موقت، کاهش اضطراب، تنش و افسردگی را مشاهده می‌کنند و این، شروع اعتیاد است.

بررسی علت‌های تمایل به دخانیات و سیگاری شدن نوجوانان و جوانان

مهم‌ترین عامل تأثیرگذار روی جوانان و نوجوانان، دیگر افراد خانواده می‌باشند. در این‌جا، مادر و پدر به‌عنوان الگوهایی قوی، مطرح هستند که کودک و نوجوان را به‌طور چشم‌گیری، تحت تأثیر قرار می‌دهند. مادران و پدران باید مراقب اظهارنظر خود در مورد دخانیات و افراد سیگاری باشند.

از دیگر علت‌های مؤثر در روی‌آوری نوجوانان و جوانان به دخانیات، می‌توان به موردهای زیر اشاره کرد:

- ضد ارزش نبودن سیگار بین جوانان در گروه‌های هم‌سن
- دادن آزادی بیش از حد به نوجوانان و جوانان، حتی بهترین بچه‌ها را هم در معرض هر عامل مخربی از جمله سیگار، قرار می‌دهد. اعتماد صرف به نوجوان، کاری بسیار اشتباه است. گاهی به دلیل‌های مختلف، کیف و لباس‌های فرزند خود را بازرسی کنید. این کار را می‌توانید به بهانه‌ی دیدن تکلیف‌ها و یا گذاشتن هدیه‌ای در آن، انجام دهید.
- باورهای اشتباه در مورد سیگار در بین نوجوانان؛ یکی از دلیل‌هایی که نمی‌توان ضرر سیگار کشیدن را به نوجوانان تفهیم کرد، این عقیده است که سیگار کشیدن برای افراد مسن، بد و زیان‌آور است ولی برای جوانان، ضرری ندارد. اگر نوجوان با آموزش کافی به خطرهای حال و آینده‌ی سیگار، واقف شود و نیز به او ثابت شود که تأثیر مثبتی که برای سیگار بیان می‌کنند، توهمی بیش نیست، شاید به‌راحتی به آن، تن ندهد.
- دوران نوجوانی از آسیب‌پذیرترین دوران زندگی است. در این سنین، رفتارهای ضداجتماعی، تشدید می‌گردد. تمایل به جلب توجه، کنجکاوی، تمایل به بی‌خیالی و سرگرمی، باعث افزایش خطرپذیری نوجوان در این مورد می‌گردد.
- فشار گروه‌های هم‌سن و سال، دوستان ناباب و تمایل نوجوان و جوان به شرکت کردن در گروه و مطرح بودن در آن، از دیگر عامل‌های اشتیاق فرد به سیگار در این سنین می‌باشد.
- ایجاد اعتمادبه‌نفس کاذب در نوجوانان و جوانان: در این سنین، آنان تصور می‌کنند که با انجام این کار، مرحله‌ای از زندگی و رشد را پشت‌سر گذاشته‌اند. به آنان آموزش دهید که ترقی فکری، روحی و سنی، مستلزم شرایط و رفتارهایی است که مصرف دخانیات را شامل نمی‌گردد.
- اعتیاد به نیکوتین: بیش‌تر نوجوانان، بعد از سیگار کشیدن، تمایل دارند که آن را ترک کنند، ولی به دلیل اعتیاد به «نیکوتین»، قادر به این کار نیستند. درعین

حال، مصرف سیگار به‌طور معمول، اولین پدیده‌ی خلاف در دوران نوجوانی است و فرد سیگاری با توجه به مکانیسم اعتیادآور سیگار، برای افزایش لذت خود، مجبور می‌شود که مواد اعتیادآور دیگری را تجربه کند.

پدیده‌ی استعمال دخانیات در دختران

از مسایل بفرنجی که به‌تازگی باب شده است، پدیده‌ی سیگار کشی و مصرف دخانیات و قلیان توسط دختران می‌باشد که برخی دلیل‌های آن در زیر آورده شده است:

- ۱- پایین بودن سن بلوغ دختران نسبت به پسران
- ۲- تأثیرپذیری بیش‌تر دختران از گروه‌های هم‌سال، نسبت به پسران
- ۳- تصور کاذب لاغر شدن و لاغر ماندن با سیگار کشیدن و ترس از چاق شدن

بعد از ترک سیگار

۴- کمبود مکان‌های تفریحی و وقت‌گذرانی و

ورزش برای دختران

۵- ارتباط با دوستان ناباب

۶- تمایل به مطرح شدن در جامعه مانند پسران

نگاهی روان‌شناسانه به پدیده‌ی سیگار کشی در دختران و پسران

گیرایی‌های کشیدن سیگار در دختران و پسران، متفاوت است. در دختران، تفتن، ژست سیگار کشی و رسیدن به مساوات خود با پسران و در پسران، حس مرد

شدن و بزرگی کاذب، بیش‌تر محسوس است. به همین دلیل در هر دو گروه، تنها راه پیش‌گیری از ابتلا به استعمال دخانیات، آموزش در این سنین بحرانی است. لازم به ذکر است که با پیش‌گیری از مصرف دخانیات، در ورودی به بقیه‌ی اعتیادها و سایر رفتارهای غیربهداشتی، خودبه‌خود بسته می‌شود.

دخانیات در نوجوانان و جوانان از دیدگاه جامعه‌شناسان

از نگاه جامعه‌شناسان، وقتی نوجوان و جوان در گروهی از هم‌سالان خود قرار می‌گیرد و آنان، او را به این دلیل که سیگار نمی‌کشد، مورد تمسخر و تحقیر قرار می‌دهند، او برای کاهش فشار روحی و روانی رودرروی خود، دو راه دارد: «آن گروه را ترک کند» و یا «هم‌رنگ آنان شود» از این‌جاست که تأثیر کنترل خانواده روی این گروه سنی، مشهود و مشخص می‌گردد. اگر خانواده، محیطی تشنج‌زا همراه با سخت‌گیری‌های غیرمنطقی و افراط و تفریط در برخورد با نوجوان باشد، دور شدن نوجوان از محیط خانه و گریزان بودن او و پناه آوردن به دوستان ناباب را سبب می‌شود. طبیعی است که در این‌جا، ترغیب به بزه، کشیدن سیگار و ناهنجاری‌های اجتماعی دیگر، بروز می‌نماید. این درحالی‌ست که آزادی بیش از حد نیز مانند محرومیت زیاد، می‌تواند مشکل‌ساز باشد.

ادامه دارد...

دکتر آرش نیک‌خلق

