

علت‌های اعتیاد به سیگار از دیدگاه روان‌شناسی

می‌شود. این مسأله، علت اعتیاد بسیار شدید و مشکل‌های فراوان هنگام ترک سیگار می‌باشد به‌گونه‌ای که ترک آن، حتی نسبت به معتادان به هروئین نیز دشوارتر است.

اعتیاد به سیگار، می‌تواند یکی از اولین علائم اختلال‌های رفتاری محسوب شود. به این ترتیب، فرد را در معرض دیگر رفتارهای سوءبهداشتی و مغایر با سلامت قرار می‌دهد. به‌طور کلی، حالت‌های روحی - روانی و احساس افسردگی در سیگاری‌ها بیش‌تر است. برعکس، شادابی و نشاط غیرسیگاری‌ها، بیش از افراد سیگاری می‌باشد.

اولین سیگار

دلیل اصلی اولین تجربه‌ی سیگار کشیدن، تقلید از بزرگ‌ترها و جمع‌های دوستان و هم‌چنین مشکل‌های عاطفی و عدم موفقیت تحصیلی است. توجه داشته باشید که دوستان سیگاری، بالاترین نقش را در شروع مصرف سیگار دارند. روان‌شناسان معتقدند تصور رسیدن به آرامش و تأیید فرد توسط گروه‌های هم‌سال، نوجوان را تشویق به کشیدن سیگار می‌کند. از دیگر علت‌های این تمایل، اعتقاد به این مسأله است که سیگار کشیدن، باعث رهایی از تنش شده و انجام امور را راحت‌تر می‌کند. برخی روان‌شناسان معتقدند که خانواده، اولین و مهم‌ترین نقش را در اعتیاد نوجوانان و جوانان به سیگار دارد. پس از خانواده، اطرافیان و دوستان، دارای نقش پررنگ‌تری هستند. سرگرم کردن نوجوان به ورزش، مطالعه، سرگرمی‌ها و تفریح‌های مفید و نشاط‌آور، بهترین و مؤثرترین

مصرف سیگار، یک رفتار پیچیده‌ی آموخته شده است که بازندگی روزمره در آمیخته و به نوع دید اطرافیان فرد به آن، مربوط می‌شود. عامل‌هایی مانند محل کار و منزل، گروه‌های کاری، سطح تحصیلی، مشخصه‌های فردی و اجتماعی شخص و توانایی فرد در مقابله با مسائل و مشکل‌ها، در سیگار کشیدن مؤثرند.

هیجان‌ها و فکرها و فعالیت‌های روزمره، فرد را به شدت به کشیدن سیگار ترغیب می‌کند. وقتی این عامل‌ها با وابستگی فیزیکی به «نیکوتین» که عامل قدرتمندی است، ترکیب می‌شوند، روند اعتیاد، تقویت می‌گردد.

سیگار و اعتیاد

بنا به تعریف، اعتیاد، سه معیار دارد:

- ۱- اجبار برای مصرف
 - ۲- اثرهای روان‌گردان
 - ۳- رفتارهای مداوم جست‌وجو و مصرف
- اگر توجه کنیم، خواهیم دید که سیگار، هر سه معیار را دارا می‌باشد. به این ترتیب، اعتیادآور بودن سیگار، ثابت می‌شود. فردی که روزانه یک پاکت سیگار مصرف می‌کند، با توجه به این که هر سیگار شامل ۱۰ پک می‌باشد، روزانه ۲۰۰ پک برای ادامه‌ی مصرف سیگار، تشویق و ترغیب

راه جلوگیری از اعتیاد به دخانیات است. برعکس، هرگونه برخورد لفظی، تنبیه، لجبابت و مخالفت بی دلیل و بی منطق با نوجوان، تحریک کننده بوده و او را بیش تر به این سمت می کشاند.

آموزش و ایجاد نظم و انضباط به نوجوان کمک می کند تا نوسان های روانی را راحت تر پشت سر گذاشته و مجبور نباشد با روش های غیر اصولی مانند مصرف دخانیات، خود را آرام کند. وسوسه های سیگار کشیدن، بعد از کشیدن حتی یک نخ سیگار، می تواند بیش از سه سال نهفته بماند. بین استعمال اولین نخ سیگار و سیگاری شدن، یک دوره ی نهفته وجود دارد که می تواند سال ها طول بکشد.

علت های عادت به دخانیات در میان سالی

بر اثر گذشت زمان، فرد میانسال سیگاری، به دخانیات وابسته شده و به عبارت دیگر، معتاد شده است و به دلیل اعتیاد به نیکوتین و دیگر مواد اعتیادزای سیگار، آن را مصرف می کند نه به علت تأثیر همسالان! با این وجود، وابستگی به دخانیات، امری پیچیده با دلیل های متعدد است که به ابعاد شخصیتی فرد و گروه های اجتماعی و اقتصادی مرتبط است. به عبارت دیگر، فرد سیگاری، یک شبه سیگاری نمی شود بلکه عامل های متعددی از دوران جنینی به بعد، دست به دست هم می دهند تا در نهایت، یک فرد سیگاری را به وجود آورند.

بنابراین، همان گونه که سیگار کشی، یک انتخاب شخصی است، ترک آن هم یک انتخاب است. تا فرد خودش نخواهد، نمی توان کاری انجام داد. دراصل، ترک هرگونه اعتیاد از جمله سیگار، با زور و فشار، بی نتیجه است. بهترین کمک برای ایجاد انگیزه در فرد، نشان دادن ضرر و زیان استعمال دخانیات و از سوی دیگر، فایده های ترک کردن آن می باشد. به طور حتم با ایجاد انگیزه، شاهد نتیجه های بهتر و پایدارتری در درازمدت خواهیم بود. باید به فرد معتاد به سیگار آموخت هر عادت که انحرافی در فکر انسان به وجود می آورد، باید تحت کنترل و سلطه قرار گرفته و قطع گردد. به این عادت منفی نیز باید غلبه نموده و آن را ترک کرد.

انگیزه برای ترک سیگار و جایگزینی برای آن

در روند ترک سیگار، علت شروع به سیگار کشیدن، مهم نیست بلکه مهم این است بدانیم کدام جزء آن، ما را راضی کرده و برای مان لذت آور است. آن جزء انگیزه ی ما برای سیگار کشیدن محسوب می شود. دراصل، افراد سیگار را به چند دلیل و نه یک بهانه و پاسخ به موقعیت های ایجاد شده، روشن می کنند. هر موقعیت و هر مکان، به طور حتم جانشین دارد ولی نباید تصور کنیم حفظ یک جانشین برای سیگار، در همه ی مکان ها و زمان ها کافی است چه بسا آن جانشین، خود، اعتیادآور باشد.

در بسیاری موارد، انگیزه ی مصرف دخانیات به دلیل لذت ناشی از مراسم آن یعنی سیگار در آوردن، روشن کردن و فرو بردن دود و لمس سیگار با دست و تماس با لب می باشد. اغلب این موارد، نوعی عادت است تا اعتیاد و می توان این عادت را با دیگر مواد مشابه مانند مداد یا خلال دندان یا چوب شور، ارضاء و فروکش کرد. حتی آدماس هایی به شکل سیگار موجودند که می توانند به طور موقت جانشین آن شوند.

عامل های مؤثر بر مصرف دخانیات:

عامل های مختلفی باعث تقویت عادت سیگار کشیدن در فرد می گردند. این عامل ها، بیش ترین اثربخشی خود را به طور معمول در اوایل دوران بلوغ بر جای می گذارند. بی شک، شدت و ضعف اثربخشی این عامل ها در افراد مختلف، متفاوت است و ممکن است حتی در یک شخص در زمان های مختلف، متفاوت باشد.

سیگار دو نوع وابستگی ایجاد می کند:

● **وابستگی روانی:** باعث ایجاد احساس آرامش کاذب شده و این احساس به شکل بخشی از زندگی فرد سیگاری درمی آید.

● **وابستگی جسمانی (فیزیکی):** با پایین آمدن مقدار نیکوتین خون ایجاد می شود و باعث بروز نشانه های قطع نیکوتین در فرد می گردد. به این ترتیب، فرد سیگاری برای رفع این علائم، با سیگار کشیدن، سطح نیکوتین خون خود را بالا می برد.

پس مشاهده می کنیم که اعتیاد به سیگار، فرقی با مواد مخدر ندارد و متأسفانه فقط منع کمتری دارد و به راحتی در اختیار هر فردی قرار گرفته و مصرف می شود.

کشیدن سیگار، یک فعالیت جایگزین است زیرا فرد در جامعه ی پرتنش و مملو از اضطراب و هیجان امروزی، برای تخلیه ی فشارهای روحی و روانی خود، آن را انجام می دهد. این موضوع، یک واکنش خارجی است که سرمنشأ آن، تنش های داخلی می باشد. البته این مقوله، جدا از اعتیاد به نیکوتین است. افراد غیر سیگاری نیز هنگام تنش و اضطراب، به اقدام های مشابه روی می آورند مانند جویدن ناخن، بازی با دکمه، حرکت های سریع دست یا پا و مشغول شدن به کاری دیگر که ارتباطی با عامل استرس زا ندارد.

چرا برخی موفق به ترک سیگار نمی شوند؟

بین افرادی که موفق به ترک سیگار می شوند و آنانی که موفق نمی شوند، اختلاف کمی وجود دارد. این اختلاف، بیش تر ناشی از درجه ی اعتقاد و ایمان فرد به عارضه های کشنده ی سیگار است. به عبارت دیگر، کسانی موفق به ترک می شوند که به طور کامل به این مسأله که سیگار می کشند، اعتقاد داشته باشند. کسی که سیگار می کشد، همیشه در زندان هشدارها و یادآوری عارضه ها و بیماری ها محبوس است. ترک، تلاشی است در جهت ارضای نیاز عمیق آزاد کردن خود از یک عادت زشت و تفرانگیز و رهایی وجدان از کلیه ی هشدارهای مربوط به عارضه های سیگار و تابلوهای هشداردهنده و بهداشتی. هم چنین تلاشی است برای رهایی از نصیحت دیگران و نیز رهایی از تفکرهای خود در مورد عارضه ها و عواقبی که به علت مصرف سیگار، منتظر اوست.

نتیجه ی کلی این که سیگار کشیدن، اغلب ناشی از باورهای اشتباهی است که در جامعه، رواج پیدا کرده است. این دلیل ها مانند احساس بزرگی، لاغری، رفع عصبانیت، رفع خستگی و... همگی بی پایه و اساس بوده و هیچ کدام توجیهی برای خودکشی تدریجی توسط سیگار نیست.

دکتر آرش نیک خلق