

هفته دخانیات

مصرف هر نخ سیگار بطور متوسط ۷ دقیقه از طول عمر انسان را کم می کند...

مصرف سیگار یک نوع رفتار می باشد. رفتاری که به فرد و هیجانات و اضطراب، اندوه، شادی و موقعیت هایی که در آن حضور دارد دخیل بوده و بعد از مدتی نیاز به سم نیکوتین در خون، فرد را مشتاق کشیدن سیگار می کند. همان فردی که در ابتدا فکرش را هم نمی کرد که به سیگار اعتیاد یابد در مدت کمی یک سیگاری حرفه ای 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. افراد غیرسیگاری 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.

آمارهای مصرف دخانیات هر ساله به صورت چشمگیری تغییر می کند. امروز نوجوانان کم سن و سال آلوده به دخانیات شده اند و مصرف سیگار و قلیان در بین زنان هم رشد بسیاری داشته است. مسابقه ای که سودجویان برای یافتن بازارهای جدید برای خود ایجاد کرده اند تا پول بیشتری به حسابشان بیاید.

بسیاری از خانواده ها سیگار و قلیان را نسبت به اعتیاد به مواد مخدر ترجیح می دهند در حالی که این معضل در ابتدا از مصرف سیگار شروع می شود.

سیگار دو نوع وابستگی ایجاد می کند: وابستگی روانی که باعث ایجاد احساس آرامش کاذب شده و این احساس به شکل بخشی از زندگی فرد سیگاری درمی آید. دوم، وابستگی فیزیکی که 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

همان گونه که سیگار کشیدن، یک انتخاب شخصی است، ترک آن هم یک انتخاب است. تا فرد خودش نخواهد، نمی توان کاری انجام داد. در اصل، 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 عادتی که انحرافی در فکر انسان به وجود می آورد، باید تحت کنترل قرار گرفته و قطع گردد. به این عادت منفی نیز باید غلبه نموده و آن را ترک کرد.