مشكلة التدخين عند المراهقين



◄للتدخين آثار عديدة صحية واجتماعية ونفسية ودراسية ودينية... إلخ. ويمكن إيضاح هذه الأضرار كما يلي: أوّلاً: الأضرار الصحية: يؤدي التدخين إلى الإصابة بعدد من الأمراض منها:

1- أمراض القلب والأوعية الدموية: أكدت الدراسات الطبية أنّ التدخين يؤدي إلى تضيق في قطر الشرايين الدموية ويؤدي تدريجياً إلى تصلبها، وقد يؤدي إلى جلطة القلب والدماغ والذبحة الصدرية. كما يسبب التدخين ارتفاعاً في ضغط الدم نتيج زيادة نسبة المواد الدهنية في الدم، كما يؤدي أيضاً إلى تهيج عضلة القلب وانقباض الأوعية الدموية في أطراف الجسم، والشباب هم أكثر تأثراً بالتدخين من الكبار، لأن شرايين قلوبهم تتقلص بسرعة أكبر. 2- مرض السرطان: يحتل مرض السرطان الذي يصيب المدخنين المرتبة الثانية بعد أمراض القلب والأوعية الدموية، كسرطان البلعوم والحنجرة والفم، وسرطان الرئة، وسرطان الدم، وسرطان المثانة، وسرطان الكلى.. إلخ. 3-

أمراض الجهاز التنفسي: يسبب التدخين اضطراباً في حاستي الذوق والشم، وتخفيفاً ما في البلعوم وخشونة في الصوت، ومع الزمن قد يؤدي إلى فقدان الصوت، فقد أوضحت إحدى الدراسات التي أجريت على المراهقين، أن أمراض الرئة المزمنة قد تنشأ بعد تدخين 10-5 سجائر في اليوم لمدة عام أو عامين. كما يزيد التدخين من الإصابة بالربو، كما يجعل المدخن أكثر عرضة للإصابة بالزكام والتهاب القصبات الحاد. 4- أمراض جهاز الهضم: يؤثر التدخين على جهاز الهضم، فهو يؤثر بشكل مباشر على الغشاء المخاطي المبطن لجهاز الهضم،

مما يسبب الميل للقيء والغثيان مع قلة الشهية للطعام، كما يسبب عسراً في الهضم، والإصابة بقرحة المعدة، بالإضافة إلى الإصابة بإنتانات الجهاز الهضمي المزمنة، والإمساك وما يصاحبه من صداع، ويقلل من الحيوية والنشاط. 5- أمراض العيون: يؤدي التدخين إلى تصلب الشرايين المغذية للعين، مما يؤدي إلى ضمور العصب البصري وتليف الشبكية وانفصالها، ويسبب الماء الأبيض، مما يؤدي مع الزمن إلى الإصابة بالعمى في سن مبكرة. 6- أمراض الجنس: يسبب التدخين ضعفاً في القدرة الجنسية عند الرجال، وتخفيف الرغبة الجنسية عند النساء. 7- يساعد في الصلع: أكّدت الدراسات أنّ التدخين يؤدي إلى تساقط الشعر، ويسرّع بالصلع بشكل مبكر عند الشباب. فقد أوضحت إحدى الدراسات أن 75% من الرجال المصابين بالصلع تتراوح أعمارهم بين 22-21 سنة، وهؤلاء كانوا من المدخنين، وأن معظمهم قد بدأ بالتدخين في سن الرابعة عشرة أو الخامسة عشرة (موقع صيد الفوائد). ثانياً: الأضرار الاجتماعية والاقتصادية: يوجد عدد من الأضرار الاجتماعية والاقتصادية للتدخين وخاصة عند الشباب والمراهقين منها: 1- يؤدي التدخين إلى ضعف مستوى إنتاج العاملين نتيجة الخمول والتعب الذين يصيبانهم. 2- خسارة كبيرة للأموال التي تنفق دون فائدة، مما يؤثر على النمو الاقتصادي للمجتمع، ويؤخر من عملية التنمية. 3- يسبب التدخين خسارة كبيرة نتيجة تحمل المجتمع نفقات العلاج التي تقدم للمدخنين نتيجة إصابتهم بعدد من الأمراض وخاصة الخطيرة منها. 4- قد يتسبب التدخين في إحداث الحرائق التي قد تكون آثارها مدمرة للأسرة أو للآخرين عند رمي أعقاب السجائر دون انتباه. ثالثاً: الأضرار النفسية: يشعر المدخن بأنّ التدخين يساعده على الاسترخاء والهدوء، ويبعد عنه التفكير في مشكلاته النفسية. وهذا الشعور ليس إلا شعوراً واهماً لا أساس له، وإنما يتذرع به المدخن للاستمرار في التدخين. رابعاً: الأضرار الدراسية: يؤثر التدخين في القدرة على التركيز، فسرعة التعب عند المدخن تجعله غير قادر على الاستمرار في الدراسة ومواصلة الجهد. كما أن استنشاق أول أكسيد الكربون الذي يحدث أثناء التدخين، يؤثر على التوازن الكيميائي للدم، مما يؤثر سلباً على نشاط الخلايا الدماغية التي تحتاج إلى دم نقي في أداء نشاطها. وهذا من شأنه أن يضعف من قدرة الطلاب المدخنين على التحصيل الدراسي، كما يضعف من دافعيتهم للتعلم. أسباب التدخين: 1- الأسباب النفسية: يظن المدخن أنّ التدخين سمة من سمات الرجولة، مما يجعله يمارس هذه العادة المضرة. كما يلجأ المراهق إلى التدخين للتخلص من حالة القلق والتوتر أو الشعور بالنقص التي تسيطر عليه، حيث يعمل القلق هنا كمنبه يحرك سلوك الشخص للبحث عن وسيلة للتخلص مما يعانيه، فيلجأ إلى التدخين وهو هنا كالمستجير من الرمضاء بالنار، مما يوقعه في مزيد من القلق وهكذا... 2- الأسباب الاجتماعية: تعود مشكلة التدخين بشكل مباشر أو غير مباشر إلى

البيئة الاجتماعية نذكر منها: أ- التصدع الأسري: فالعلاقات المتداعية بين الوالدين أو بين الوالدين والأبناء، من شأنها أن تؤدي إلى لجوء الشباب والمراهقين إلى ممارسة السلوكيات غير المرغوبة ومن ضمنها التدخين هرباً من هذه المشكلات أو محاولة نسيانها كما يعتقدون. ب- ضعف رقابة الوالدين على الأبناء: إن غياب الوالد عن الأسرة لفترة طويلة (أيام، أو شهور، أو سنوات) من شأنه أن يجعل الأبناء وخاصة الذكور منهم يلجؤون إلى التدخين أو ممارسات أخرى أشد خطراً، لأنّ سلطة الوالدين غير موجودة، كما أنّ التوجيه والرعاية غير موجودتين، وقد تستسلم الأُم وتعتبر نفسها غير قادرة على السيطرة على الأبناء وأنّ المسؤولية في ذلك هي مسؤولية الأب. ت- التقليد: يلجأ الشباب والمراهقون في كثير من الأحيان إلى التدخين مقلدين في ذلك الأب أو الأُم أو المعلم أو أحد الأقارب أو أحد الممثلين ممن يعجبون به. وتشير تقارير منظمة الصحة العالمية إلى أنّ التدخين هو أكثر ظهوراً لدى المراهقين الذين يكون آباؤهم من المدخنين. ث- جماعة الرفاق: إن أكثر الأوساط الاجتماعية تأثيراً على الشباب والمراهقين هم جماعة الرفاق الواقعين تحت تأثير هذه العادة، إذ إن تأثيراتهم تكون قوية، حيث يميل الفرد عادة إلى تقبل السلوكيات التي يقوم بها رفاقه وإلى تقليدهم في ذلك. 3- الفراغ والضجر والرغبة في المغامرة والمتعة: يحاول الإنسان عادة أن يجد ما يشغل وقته، فإذا لم يجد نشاطات ذات قيمة لقضاء وقته، فإنّه من الممكن أن ينزلق إلى سلوكيات غير مناسبة كتعاطي التدخين والمخدرات، ويزداد هذا الاحتمال إذا كانت القيم الاجتماعية تستند إلى أخلاق المتعة بغض النظر عن النتائج المترتبة على ذلك الاستمتاع. 4- وسائل الإعلام: تلعب وسائل الإعلام دوراً مهماً في المجتمعات الإنسانية في الوقت الحاضر، فهي أداة للبناء أو الهدم، فهناك الكثير من القنوات التلفزيونية الفضائية والصحف اليومية والمجلات التي تنشر الإعلانات المثيرة عن أنواع السجائر الفاخرة، وعن أشهر الممثلين والممثلات الذين يتعاطون مثل هذه السجائر، مما يدفع الشباب والمراهقين إلى تقليدهم نظراً لسرعة تأثرهم بمثل هذه الدعايات المغرضة والهدامة. كما يوجد الآن أكثر من (30) موقعاً إلكترونياً يمجد التدخين والسيجار الإلكتروني. أساليب الوقاية والعلاج من التدخين: من أجل مواجهة التدخين والأضرار الناجمة عنه لابدّ من تضافر الجهود في مكافحة التدخين، والتي تعتمد على منهج ثابت ونية صادقة في المساعدة. وبناء على ذلك فإن مساعدة المدخنين في الإقلاع عن التدخين يعدّ واجباً علمياً وقومياً من الإعلام والمجتمع من أجل المحافظة على الصحة العامة والخاصة، ومن أجل حياة أفضل بلا دخان. ومن أهم أساليب الوقاية والعلاج في هذا المجال ما تقوم به كل من الأسرة والمدرسة ووسائل الإعلام والمجتمع وذلك على الشكل التالي: أولاً: دور الأسرة: يمكن للأسرة أن تعمل على وقاية المراهقين والشباب من التدخين من خلال اتخاذ الإجراءات التالية:

1- أن يكون الآباء والكبار في الأسرة نماذج إيجابية للمراهقين من حيث الامتناع عن تعاطي التدخين. 2- ضرورة أن يتعرف الوالدان على أصدقاء ابنهم المراهق، وتشجيعه على إقامة علاقات جيدة مع الشباب المستقيمين في سلوكياتهم، من أجل ممارسة نشاطاتهم معهم (اجتماعية ودراسية...)، فالرفقة الصالحة مطلب نفسي واجتماعي لا يستطيع الإنسان الاستغناء عنه وخصوصاً في مرحلة المراهقة. 3- مساعدة الوالدين لأبنائهم الشباب والمراهقين لكي يكوّنوا مفهوماً إيجابياً عن ذاتهم، ويثقوا بأنفسهم، لأن ذلك من شأنه أن يساعدهم في مقاومة الضغوط التي يعانون منها بين الحين والآخر. 4- أن يعمل الوالدان على معرفة حاجات أبنائهم المراهقين، ويتفهموا مشكلاتهم النفسية، وأن يسعوا إلى مساعدتهم في حلها بدلاً من لجوئهم إلى رفاق السوء. ثانياً: دور المدرسة: يمكن للمرشد المدرسي بالتعاون مع إدارة المدرسة والمعلمين أن يساعدوا طلابهم في المرحلتين المتوسطة (الإعدادية) والثانوية من خلال قيامهم بالأدوار التالية: 1- الدور الوقائي: ويتضمن تقديم التوجيه والإرشاد للطلاب من خلال اللقاءات والندوات والمحاضرات لتدعيم السلوكيات الإيجابية المرغوب فيها وكيفية تجنب السلوكيات غير المرغوب فيها، ويمكن الاستفادة في هذا المجال من المختصين في المجال الطبي والتربوي والإرشادي، مع استخدام أحدث التقنيات التربوية المشوقة أثناء عرض المعلومات. من جانب آخر يمكن توزيع النشرات التي تتضمن توعية الطلاب بأضرار التدخين ومخاطر تعاطيه على صحة الإنسان الجسمية والنفسية والعقلية والاجتماعية، كما يمكن تنفيذ بعض البرامج الخاصة بالتوعية بأضرار التدخين. 2- الدور الإنمائي: ويتم ذلك من خلال البرامج التربوية التي تقدم للطلاب لتنمية قدراتهم وزيادة مهاراتهم من أجل التغلب على عادة التدخين. كما يقوم المرشد المدرسي بالتعرف على المدخنين في المدرسة ويعمل على دراسة حالاتهم، والتعرف على أسباب تعاطيهم للتدخين ويعمل على مساعدتهم في التخلص منه. كما يمكن للمدرسة أن تقيم عرضاً إرشادياً يظهر من خلاله مضار التدخين وآثاره وأحوال المدخنين، وأن تتم مشاركة الطلاب في إعداده، وتفسح الفرصة لأولياء الأمور مشاهدته برفقة مدير المدرسة وبعض المعلمين والمرشد المدرسي. 3- الدور العلاجي: يستخدم المرشد المدرسي عدداً من الأساليب النفسية (المقابلة، الإرشاد الجماعي) والاجتماعية والدينية لمساعدة الراغبين من الطلاب المدخنين بالإقلاع عن التدخين. فالمرشد المدرسي يمكنه في هذه الحالة دراسة حالة الطالب المدخن (إرشاد فردي)، ومتابعة حالته مع الاستعانة بعيادة مكافحة التدخين في المنطقة التي يعيش فيها الطالب. كما يمكن للمرشد المدرسي استخدام الإرشاد الجماعي كونه يوفر للطالب المدخن الأمن الاجتماعي، حيث يتمكن المشاركون في جلسات الإرشاد الجماعي من أن يناقشوا مشكلاتهم بحرية موضحين الأسباب الكامنة وراءها وكيفية التخلص منها وعلاجها. كما أنّ للعلاج المعرفي

السلوكي فاعلية كبيرة في علاج التدخين، فالإشراط التنفيري المعرفي يساعد في إطفاء عادة التدخين، كما أنّ التدريبات العلاجية التي تعتمد على مهارات التأقلم والتعامل مع القلق أكثر فاعلية في علاج التدخين، لأنّه من الأهمية بمكان التعامل مع القلق قبل التعامل مع التدخين، لأنّ القلق يثير الحاجة إلى التدخين عند المدخنين، وإنّ العلاقات القائمة على الأساليب التعليمية والمعرفية تساعد كثيراً في الإقلاع عن التدخين، وتهتم هذه العلاجات بإعادة البناء المعرفي للمدخن، وهي عملية ضرورية ومهمة، لأنّ المهارات التي سيتعلمها المدخن أثناء العلاج هي التي سوف يستخدمها بعد توقفه مستقبلاً، وإنّ العلاجات ذات الصبغة المعرفية تساعد في الإقلاع عن التدخين، خصوصاً إذا أضيفت لها الاستراتيجيات السلوكية في التعامل مع نقص المهارات اللازمة للإقلاع عن التدخين، ولأنّ هذه العلاقات تطبق المبادئ التربوية والتعليمية لنشر الوعي الصحي وهنا تكمن أهميتها، لأنّ المدخن لن يتوقف عن التدخين إلا إذا شعر بالخطر الصحي الذي يتهدده، فضلاً عن أنّ هذا النوع من العلاج يعتمد على التنمية المعرفية التي تساعد في الإقلاع عن التدخين. ثالثاً: دور المجتمع: لابدّ للمجتمع من القيام بدور فاعل لحماية أبنائه من التدخين وذلك من خلال وضع سياسات واستراتيجيات وبرامج موضوعية للحد على تعاطي الشباب للتدخين أو الترويج له ويكون ذلك من خلال ما يلي: 1- إعداد فريق من المختصين لتدريب الكوادر العاملة في نشاط مكافحة التدخين. 2- تشجيع وسائل الإعلام على القيام بدور رائد في التوعية بأضرار التدخين وكيفية التخلص منه. 3- توفير العدد الكافي من عيادات مكافحة التدخين في مناطق مختلفة لكل محافظة من محافظات البلد الذي يعيش فيه المدخن لتقديم الخدمات الضرورية الوقائية والعلاجية لأفراد المجتمع كافة. 4- تشجيع البحث العلمي في مجال كيفية الوقاية والتخلص من التدخين ورصد الحوافز الكافية له. 5- التواصل مع المنظمات العالمية في مجال مكافحة التدخين (منظمة الصحة العالمية) للاستفادة من خبراتها وكسب دعمها. 6- الاستفادة من اليوم العالمي لمكافحة التدخين وهو 31 أيار من كل عام للتنويه بمخاطر التدخين على الفرد والمجتمع والبيئة. خطوات الإقلاع عن التدخين: من المعروف أنّ التدخين يؤدي إلى تعلق المدخن به بسبب اختلاط مادة النيكوتين بالدم، وفي هذه الحالة يصعب على المدخن أن يتخلى عنه بسهولة. ولكن إذا وجدت الإرادة القوية عند المدخن لترك التدخين، فإنّ الخطوات التالية يمكن أن تساعده في ذلك وهي: الخطوة الأولى: حدد موعداً نهائياً للتوقف عن التدخين وحاول التقيد به، وعادة يجب ألا يكون تاريخ الإقلاع عن التدخين يتجاوز 4-3 أسابيع. الخطوة الثانية: تحدث مع الأصدقاء والمقربين إليك عن رغبتك في التوقف عن التدخين لأن ذلك يشكل لك دعماً ومساندة. الخطوة الثالثة: الإقلال التدريجي من عدد السجائر التي يدخنها المدخن خلال الأسابيع الثلاثة أو الأربعة التي حددها

للإقلاع عن التدخين. الخطوة الرابعة: ضرورة الابتعاد عن المواقف الصعبة التي تدعو الشخص المدخن عادة إلى التدخين. الخطوة الخامسة: ابتعاد الشخص عن الأصدقاء المدخنين حتى لا يعود ثانية إلى التدخين. الخطوة السادسة: الابتعاد عن الأماكن التي عادة ما تذكّـِر الشخص المدخن بالتدخين (المقاهي، النوادي..) لفترة مؤقتة حتى يتمكن من أقلع عن التدخين من تحمل ذلك. الخطوة السابعة: محاولة المشاركة في أعمال أو ممارسة هوايات من أجل الانشغال بها عن التدخين مثل: الأنشطة الرياضية، الزيارات الاجتماعية، القراءة والمطالعة في أمور محببة.► *أستاذ في علم النفس المصدر: كتاب المشكلات النفسية والسلوكية والدراسية عند المراهقين والشباب.. أسبابها وأساليب مواجهتها