

سبک مراقبت



آسیب‌ها و خطرات گرایش به قلیان جیبی و سیگار الکترونیکی

اعتیادی که از جیب بیرون آمده‌است!

مهدی ارجمند

سن زیادی ندارد، شاید ۱۶ یا ۱۷ سال، رفتن به کافه و کشیدن قلیان یکی از تفریحات همیشگی او با دوستانش است. هر وقت فرصتی پیدا می‌کند با دوستانش به کافه می‌آید و به قول خودش برای رفع خستگی و تفریح، قلیان، می‌کشد. امشب هم یکی از همان شب‌هاست و مسعود پسریچه نوجوان و کم‌سن و سال به اتفاق چند نفر از دوستانش به کافه آمده‌اند. برای تهیه گزارش به این کافه آمده‌ام. قرار است با صاحب کافه صحبت

قلیان بدترین دخانیات

شاید مسعود کم سن و سال نمی‌داند قلیان بدترین نوع دخانیات است و گر نه توجیهی مثل رفع خستگی و تفریح کنار دوستان برای این دخانیات خطرناک نداشت. او یک شب دیگر را هم با دوستانش در کافه گذراند و ربه‌های سالم و جوانش را به دود خطرناک قلیان آلوده و سمومی را وارد بدنش کرد که اثرات خطرناک آن در سال‌های آینده خود را در بدن این نوجوان نشان خواهد داد. حکایت مسعود شاید حکایت برخی دیگر از نوجوانان و جوانان زیر پوست این شهر باشد که خواسته یا ناخواسته به مصرف سیگار و قلیان عادت کرده‌اند و با استنشاق دود ناشی از سیگار و قلیان آسیب‌های جدی به ریه‌های خود وارد می‌کنند. نکته نگران‌کننده این است که بیشترین مشتری‌های کافه‌ها را نوجوانان و جوانان تشکیل می‌دهند. این را وقتی با صاحب کافه صحبت می‌کنم تأیید می‌کند و می‌گوید: «واقعیت این است که بیشتر مشتری‌های ما در این کافه را نوجوانان و جوانان تشکیل می‌دهند و هر شب در این کافه نوجوانان و جوانان زیادی از قلیان و سیگار مصرف دارند اما خوب این کار من است و می‌آیند». او می‌گوید: «استش را بخواهید من هم از مصرف سیگار توسط نوجوانان کم‌سن و سال ناراحت هستم. واقعیت این است که من هم قبول دارم استفاده از قلیان و سیگار ضرر دارد اما خوب این کار من است و من که نمی‌توانم به مشتری‌هایم بگویم به کافه نیایند. من از این راه کسبی می‌کنم اما راضی خودم هم گاهی اوقات ناراحت می‌شوم. حتی چند بار تصمیم گرفتم شلغم را تغییر دهم اما واقعیت این است که شلغم دگری اسم از ندارم و سال‌های سال است در این کار هستم و تغییر داندش برایم سخت است.»

دختران، مشتری‌های جدید کافه‌ها

او در ادامه صحبت‌های خود می‌گوید: «علاوه بر مصرف سیگار توسط نوجوانان کم‌سن و سال چیزی که بیشتر آزاردهنده است مصرف قلیان توسط دختر خانم‌ها و بانوان است. ما اینجا مشتری‌هایی داریم که تقریباً دائمی هستند و هر شب به این کافه می‌آیند و قلیان مصرف می‌کنند». او می‌افزاید: «این دختر خانم‌ها گاه تنها هستند و گاه با دوستان‌شان به کافه می‌آیند. ساعتی را در کافه می‌نشینند و انواع قلیان میوه‌ای مصرف می‌کنند». واقعیت این است که مصرف دخانیات القا سیگار و قلیان شاید تنها سوژه گزارش باشد که تکرار در نوشتنش خیلی نیاز به ذکر دلایل متعدد نداشته باشد اما گرایش نوجوانان کم‌سن و سال، افزایش میزان قلیان و سیگار در میان دختران و نیز ورود انواع دخانیات جدید به شیوه‌های متعدد و با هدف تشویق نوجوانان و جوانان برای استعمال آنها باعث شده تا گزارش‌های مطبوعاتی به موضوع قلیان و سیگار، همراه با تذکرات پزشکی و هشدارهای اجتماعی باشند. قلیان که متأسفانه به مراتب بدتر از سیگار است این روزها خیلی راحت‌تر از هر دخانیات دیگری در دسترس عموم مردم خصوصاً نوجوانان و جوانان است و درج عباراتی همچون «از ورود افسرد زبر ۱۸ ساله ممنوریم» بر سردر کافه‌ها شوخی‌ای بیش نیست و در کافه‌های شمال تا جنوب تهران در کنار افراد مختلف، نوجوانان و جوانان کم سن و سال و نیز دخترانی را می‌بینیم که بدون هیچ نگرانی از آثار زیانبار و خطرناک مصرف دخانیات، به استعمال قلیان می‌پردازند.

قلیان جیبی، خطر جدید بیخ گوش جوانان

این همه در حالی است که پزشکان و کارشناسان سلامت تاکنون درباره اثرات زیانبار و بیسیگار خطرناک مصرف

کنم. درباره اینکه بیشتر مشتری‌هایش از چه کشری هستند اما وقتی سرگرم صحبت با صاحب کافه هستم چشمم به این نوجوان کم سن و سال می‌افتد که به گفته صاحب کافه او و دوستانش مشتری یک شب در میان این کافه هستند. صاحب کافه او را مسعود صدا می‌زند و با هم سلام و علیک گرمی می‌کنند. این نوجوان و دوستان کم سن و سالش مشتری‌های دائمی این کافه هستند. یک گوشه‌ای از کافه روی یکی از تخت‌ها ولو می‌شوند و چند دقیقه بعد یکی از کارگران کافه با یک قلیان میوه‌ای

بازار آن تا مرز ۳ میلیارد دلار، بسیاری از شرکت‌های بزرگ تولید سیگار، سه سرمایه‌گذاری در این حوزه برداشته‌اند. در تبلیغات آنها برای جذب مشتری قید می‌شود بدون بو، بدون سیاهی دندان و خیلی چیزهای دیگر. همچنین با آمدن قلیان جیبی کار مصرف‌کنندگان قلیان راحت شده و همه جا قلیانشان را همراهشان دارند. و بنا بر هشدارهای آنها یک یک قلیان برابر با مصرف ۷۰ نخ سیگار است. در این میان اما شاهد ورود ترندهای جدید برای افزایش علاقه و انگیزه نوجوانان و جوانان برای مصرف سیگار و قلیان هستیم که ورود قلیان‌های جیبی و سیگارهای الکترونیکی نمونه‌ای جدید از این ترندها است. قلیان جیبی شگرد تازه‌ای است که برای افزایش انگیزه افراد خصوصاً نوجوانان و جوانان برای مصرف سیگار و قلیان به کار می‌رود. بر اساس برخی ادعاهای مطرح شده، مصرف قلیان جیبی و سیگارهای الکترونیکی ضرری ندارد و حتی راهکاری برای ترک مصرف دخانیات است اما به اعتقاد پزشکان و کارشناس حوزه بهداشت و درمان، استفاده از این وسیله جدید نه تنها راهکار مناسبی برای ترک دخانیات نیست بلکه ضررهای بسیار زیاد و جبران‌ناپذیری دارد. با این حال این نوع وسیله جدید که از آن به عنوان یک ترند از سوی شرکت‌های مختلف با هدف کسب سود نام می‌برند، راهی بازار شده تا با دلایل غیر علمی راهکاری برای ترک سیگار، بیشتر از هر وقت دیگری نوجوانان و جوانان را برای استعمال سیگار و قلیان تشویق کنند. این موضوع را دکتر بزین احمدزاده پزشک عمومی و مسئول کلینیک ترک اعتیاد نیز تأیید می‌کند و می‌گوید: متأسفانه این روزها شاهد تبلیغات و فروش قلیان‌های جیبی و سیگارهای الکترونیکی هستیم که در واقع شعارشان راهکاری مؤثر برای ترک یا کاهش مصرف سیگار است، اما واقعیت این است که این وسیله نه تنها راهکاری برای ترک یا کاهش مصرف دخانیات نیست بلکه می‌تواند عاملی برای افزایش علاقه و انگیزه افراد برای مصرف دخانیات باشد.

سیگار الکترونیکی وسیله‌ای است که استعمال دخانیات را شبیه‌سازی می‌کند. این وسیله که ظاهری شبیه سیگار دارد، به واسطه تولید بخاراتی که بو و طعم شبیه سیگار دارند، حس کشیدن سیگار را به مصرف‌کننده القا می‌کند. در کشورهای مختلف، قوانین متفاوتی درباره مصرف سیگار الکترونیکی وجود دارد و با افزایش ارزش



درد

بر اساس برخی ادعاهای مطرح شده، مصرف قلیان جیبی و سیگارهای الکترونیکی ضرری ندارد و حتی راهکاری برای ترک مصرف دخانیات است اما به اعتقاد پزشکان و کارشناس حوزه بهداشت و درمان، استفاده از این وسیله جدید نه تنها راهکار مناسبی برای ترک دخانیات نیست بلکه ضررهای بسیار زیاد و جبران‌ناپذیری دارد

سر میز آنها حاضر می‌شود. دوستانش قلیان را می‌گیرند و اولین یک به قلیان را مسعود می‌زند. در حالی که به پشتی روی تخت تکیه داده یک محکم به قلیان می‌زند، نفسش را در سینه حبس می‌کند و دود سفید قلیان را از دهان و سوراخ‌های بینی‌اش بیرون می‌دهد. چهره مسعود در حال‌های از دود سفید قلیان پنهان می‌شود. چند ثانیه بعد دوباره یک محکم به قلیان می‌زند. این بار سرش را بالا می‌گیرد و به نقطه‌ای از کافه خیره می‌شود. دود سفید قلیان صورت مسعود را دوباره پنهان می‌کند.

سازمان بهداشت جهانی چندی پیش خواستار تصویب قوانین جدی‌تر و ممنوعیت‌های بیشتری در مورد استعمال سیگار الکترونیکی به ویژه در محیط‌های بسته و فروش آن به کودکان و نوجوانان شد. این سازمان گزینه‌های قانونی مختلفی از جمله ممنوعیت نصب دستگاه‌های فروش خود کار سیگار در اماکن عمومی، توقف فروش تنباکوی شیرین و طعم‌دار و همچنین ممنوعیت تبلیغات در خصوص منافع استفاده از سیگارهای الکترونیکی (از جمله کاربرد آن در ترک سیگار) را پیشنهاد کرد. بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی، دود حاصل از سیگارهای الکترونیکی صرفاً بخار آب نیست، بلکه حاوی نیکوتین و ذرات معلق است که انتشار آن در محیط‌های بسته می‌تواند به سلامت افراد آسیب وارد کند. نیکوتین مامع موجود در سیگار الکترونیکی از طریق چشم و پوست کودکان جذب می‌شود و عوارض جانبی مانند استراخ، حالت تهوع، بیش‌فعالی، احساس گدگرگرتگی، سرگیجه، تپش قلب و سوزش چشم در این کودکان مشاهده شده است. در ادامه این گزارش آمده است که سیگار الکترونیکی هرگز به ترک سیگار کمک نمی‌کند و بساوار اینکه cigarette -e باعث کاهش تمایل مغز به مصرف سیگار می‌شود کاملاً غلط است.

هشدار دوباره برای بیداری از خواب خوشی

این همه در حالی است که تحقیقات انجام شده بارها و بارها این موضوع را دکنتر بزین احمدزاده پزشک عمومی و مشاور مغزی و مضرات سیگار الکترونیکی پرداخت. به گزارش ایران‌با به نقل از گاردین، مطالعه روی نمونه‌های حیوانی نشان می‌دهد که قرار گرفتن در معرض بخار سیگار الکترونیکی، سبب آسیب ریه و منجر به عفونت می‌شود. بخار e-cigarettes حاوی رادیکال‌های آزاد (اتم‌ها و مولکول‌هایی که برای سلول‌ها سمی هستند) است و به ریه آسیب می‌زند. سطح ماکروفازهای ریه افرادی که سیگار الکترونیکی می‌کشند، بیشتر از حد نرمال است. ماکروفاز یک نوع سلول سفید خون است که سلول‌های آسیب‌دیده و مرده را حذف می‌کند. مدل‌های حیوانی نشان می‌دهد که این عارضه در صورت بروز آنفلوآنزا و ذات‌الریه جدی‌تر می‌شود. برخی افراد سیگار الکترونیکی را جایگزین سالمی برای سیگار می‌دانند در حالی که سازمان غذا و داروی امریکا (FDA)، سازمان بهداشت جهانی (WHO) و انجمن تنفس اروپا، به هیچ‌عنوان این ادعا را قبول ندارند و سیگار الکترونیکی را جایگزین مطمئن سیگار نمی‌دانند.

سبک تربیت

نقش پررنگ خانواده در اعتیاد فرزندان تربیت دودی!

فریده رئیس‌ی در هر شرایطی و در هر زمانی که سخن از اعتیاد می‌شود همه اعتیاد را صرفاً یک معضل اجتماعی می‌دانند اما روانشناسان اجتماعی سعی دارند به ریشه‌یابی و شناسایی علل فردی و اجتماعی آن بپردازند. بسیاری از افراد، مواد مخدر را برای تعادل روانی و رفتاری مصرف می‌کنند و حتی گاهی مصرف کردن کافئین و مشروبات الکلی و دود کردن سیگار برای آنها عادی است. هر چند این تصور غلط است. در خانواده‌هایی که رابطه بین پدر و فرزند ضعیف است یا فرزندان از وجود پدر محرومند یا رابطه آنها با پدر خشک است فرزندان به سویی گروه همسالان و دوستان ناباب روی می‌آورند که خود موجب گرایش به اعتیاد می‌شود.

خانواده اولین واحد اجتماعی است که فرد در آن رشد می‌کند. فرد راه زندگی کردن را در خانواده می‌آموزد و عواملی مانند مرگ و میر و طلاق والدین، خانواده از هم‌سخن، خانواده سهل‌انگار، خانواده سختگیر، خانواده منفعل و از همه مهم‌تر وجود خانواده معنادار موجب اعتیاد فرد خواهد شد.

اعتیاد و ارتباط آن با انواع خانواده

خانواده‌های ناهنجار زمینه را برای بروز اعتیاد فراهم و تسهیل می‌کنند و نتیجه رفتار غلط این خانواده‌ها فرزندان دودی می‌شود. برخی

از مهم‌ترین این نوع خانواده‌ها عبار تند از: **خانواده از هم‌گسیخته**: افرادی که والدین آنها مرده‌اند یا طلاق گرفته‌اند. این جدایی از والدین در هر صورت که باشد باعث می‌شود فرد برای رهایی از غم ناشی از تهیایی و ناملنی به مواد مخدر روی بیاورد. **خانواده سهل‌انگار**: افرادی که در این گونه خانواده‌ها تربیت می‌شوند آزادی زیادی دارند و هر کاری که بخواهند انجام می‌دهند والدین نسبت به آنها بی‌تفاوتند. این کودکان چون ناز‌ا حتی ندیده‌اند و همیشه تمام نیازهایشان برآورده شده، هر گاه با مشکلی روبه‌رو می‌شوند برای رها شدن از آن به سمت مواد مخدر روی می‌آورند. **خانواده سختگیر**: در خانواده سختگیر نیازهای افراد در نظر گرفته نمی‌شود و خانواده مدام فرزند خود را تحقیر و سرزنش می‌کند و فرد، منزوی شده و باعث کاهش اعتماد به نفس و عزت نفس او می‌شود و در نتیجه این عوامل زمینه را برای ابتلا به اعتیاد فراهم می‌کند. **خانواده معنادار**: افرادی هستند که حداقل یکی از اعضای خانواده اعتیاد دارند و آنها به



دادند آنها را تنبیه فیزیکی نکنیم بلکه تربیت صحیح این است که تقویت مثبت او را برای مدتی حذف کنیم. مثلاً تا یک هفته به تمرین فوتبالیان نرسد یا تا دو روز اجازت ندارد بازی رایانه‌ای انجام دهد. والدین باید مهارت‌های زندگی از جمله توانایی نه گفتن، مهارت تصمیم‌گیری و مهارت حل مشکل، مهارت دوست‌یابی و... را به فرزندان خود آموزش دهند. به فرزندشان خود در هر سنی که هستند محبت کنیم. کافی نیست فقط آنها را دوست داشته باشیم بلکه باید محبت خود را با در آغوش کشیدن و کلمات محبت‌آمیز نشان دهیم و ابزار کنیم. به عنوان پدر یا مادر باید سعی کنیم از تعیض بین فرزندان جلوگیری شود چون در نتیجه این کار، فرزند احساس حقارت و حسادت می‌کند و باعث سرخوردگی از محیط خانواده می‌شود و فرد برای جبران این حس حقارت به گروه‌های دوستان ناباب گرایش پیدا می‌کند. در محیط خانه و خانواده سعی کنیم نظرات فرزندان را جویا بشویم و به آنها مسئولیت دهیم تا مسئولیت‌پذیر شوند.

نگاه

یادگیری مهارت‌های زندگی برای گریز از اعتیاد

زهرآغذاری آثار

انسان‌هایی حیات خود ممکن است دچار انواع و اقسام بیماری‌ها شوند. واژه بیماری نه فقط برای نواقص و حالات ناخوشایند جسمانی، بلکه برای حالات روحی انسان نیز به کار برده می‌شود. در همین راستا مسیری‌های بهبودی بسیاری وجود دارد. می‌دانیم که بسیاری از بیماری‌ها و مشکلات جسمی و ضعف در عملکرد جسم انسان از روح، روان و تفکر او نشئت می‌گیرد. در اصل آموزش‌ها و مهارت‌های زندگی که از ۱۰۰ درصد این کامل، شامل حال همه انسان‌ها نشده و طبعاً هیچ انسانی نیز کامل نخواهد بود. اعتیاد ناشی از خلاهایی است مرتبط با تفکر نادرست انسان، مثل اینکه مشکلات فراموش می‌شوند یا برای سعاتانی حالت مثبت خواهند داشت، آخر سر هم به استفاده از مواد مخدر ختم می‌شود. اعتیاد آسیب‌های مخرب و گاه جبران‌ناشدنی به خانواده خواهد داد، ناهنجاریها، مشکلاتی که خانواده‌ها با رفتارهای نامناسب، ناخواسته با بیماران خود رفتار می‌کنند آنها هر روز بیشتر از روز قبل غرق در این مشکل می‌شوند از این رو در زمان‌های گروهی در کنار درمان‌های فردی پیشنهاد می‌شود. برای نخستین بار شماری از گروه‌های خانوادگی در ایالات متحده امریکا شروع به