

دخانیات ، نوجوانان و جوانان

نوجوانان و جوانان در دوران بلوغ در معرض تغییرات فیزیکی و هورمونی زیادی قرار می گیرند. آنها با دامنه ای از تغییرات در جنبه های مختلف جسمی، روانی، اجتماعی و فرهنگی روبرو می شوند بسیاری از نوجوانان از این مرحله بحرانی به سلامت عبور می کنند، اما عده ای قادر به مقابله با این شرایط نبوده و خود را در معرض عوامل خطر بیماری زا مانند مصرف دخانیات و سایر رفتارهای پرخطر

(مصرف موادمخدر، پرخاشگری، رفتارهای پرخطر جنسی و ...) قرار می دهند. ثابت شده است اگر فردی، مصرف دخانیات را تا حدود 20 سالگی شروع نکند، احتمال اینکه در بزرگسالی به مصرف دخانیات رو آورد، کم می شود بنابراین پیشگیری از شروع مصرف دخانیات در سنین نوجوانی و جوانی، از تعداد کل مصرف کنندگان دخانیات در همه سنین خواهد کاست.

علل رو آوردن نوجوانان به مصرف دخانیات :

نوجوانان و جوانانی که از خانواده دور می شوند و تعاملات عاطفی و حمایتی خود را با خانواده از دست می دهند، بیشتر به سمت همسالان خود رفته و از آنان تاثیر می گیرند. حتی تاثیر همسالان از والدین نیز بیشتر است. نوجوانان و جوانانی که مستعد به انجام یک رفتار پر خطر هستند به انجام دیگر رفتارهای پر خطر نیز مستعد تر می شوند به طور مثال نوجوانان و جوانانی که به مصرف دخانیات روی می آورند بیش از دیگر افراد در گروه سنی خود، به مصرف مواد مخدر و یا داشتن رفتارهای پر خطر جنسی گرایش دارند. بنابراین مصرف دخانیات در این گروه های سنی را باید جدی گرفت زیرا می تواند نشانی از شروع دیگر مخاطرات اجتماعی برای آنان باشد.

در این میان تبلیغات فریبنده و هیجان آور و جذاب صنایع دخانی نیز نوجوانان و جوانان را مورد بمباران های تبلیغاتی خود قرار داده اند و در تبلیغ های خود افراد سالم و شاداب و فعالی را نشان می دهند که در کنار هم ساعات خوشی می گذرانند و در حال مصرف دخانیات هستند و با این تصاویر این باورهای غلط را ترویج می دهند که:

- مصرف دخانیات راهی به سوی بزرگ شدن و بالغ شدن است.
- افراد معروف و مشهور و مورد توجه در جامعه، دخانیات مصرف می کنند.
- مصرف سیگار باعث راه یابی به جمع دوستان می شود.
- سیگار و به طور کلی مصرف دخانیات نشانه آزادی و استقلال است
- همه دنیا سیگار می کشند
- مصرف دخانیات روشی برای کسب آرامش و کاهش اضطراب است

بدیهی است بدون حمایت عاطفی از نوجوانان در محیط خانواده، فشار همسالان و باورهای غلطی که توسط تبلیغات فریبنده شرکت های دخانی به گروه نوجوانان تحمیل می شود، شاهد افزایش روزافزون مصرف مواد دخانی در نوجوانان و عوارض مرگبار آن در بزرگسالی خواهیم بود. براساس گزارش سازمان بهداشت جهانی مصرف دخانیات بطور متوسط ۱۰ - ۸ سال طول عمر مورد انتظار افراد را کاهش می دهد و این میزان برای افرادی که در میان سالی فوت می کنند به حدود 22 سال می رسد .

عوامل موثر بر شروع مصرف دخانیات در نوجوان و جوانان:

سال ها این مسئله که چرا گروهی از نوجوانان و جوانان به سمت مصرف دخانیات می روند و گروهی دیگر به این سمت کشیده نمی شوند مورد بحث و بررسی بوده است مطالعات زیادی روی وابستگی های اجتماعی افراد، آموزه های اجتماعی کسب شده در جامعه و روابط بین فردی و مهارت های ارتباطی؛ موارد زیر را بعنوان مهم ترین عوامل شروع مصرف مواد دخانی مشخص کرده است:

- مصرف دخانیات توسط والدین و یا دوستان صمیمی
- ناکافی بودن و یا نداشتن اعتماد به نفس
- افت تحصیلی، اخراج از مدرسه
- داشتن نگرش مثبت نسبت به مصرف دخانیات
- اشتغال ذهنی و یا اشتغال به دیگر نگرش های خطر ساز
- فقدان مهارت نه گفتن
- وجود احساس اضطراب و یا خلق افسرده

مواردی که نوجوانان و جوانان را به سمت مصرف مواد دخانی سوق می دهد و جزیی از ترفندهای صنایع دخانی برای جذب مصرف کننده بیشتر است شامل موارد زیر است :

- احساس جذاب شدن، مورد توجه بودن، مستقل شدن، بزرگ شدن، اجتماعی شدن، پذیرفته شدن توسط همسالان(فشار همسالان) ، الگو گرفتن از هنرپیشه ها، باورهای غلط (مثل اینکه سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می شود)، ساده انگاری در مورد مصرف قلیان به عنوان یک ماده دخانی کم خطرتر از سیگار .

باید توجه داشت که کلمات فریبنده و فریبکارانه ای همچون سیگار سبک یا لایت و یاتوتون میوه ای هیچ کدام از مضرات مواد دخانی را کاهش نمی دهد بلکه حتی فرد را تشویق به مصرف بیشتر بدون توجه به اثرات مضر آن می کند و در نهایت منجر به صدمات بیشتری می شود

قلیان و نوجوانان

استعمال دخانیات تنها به معنی مصرف سیگار نیست مواد دخانی به موادی گفته می شود که همه یا قسمتی از ماده خام تشکیل دهنده آن از گیاه توتون یا تنباکو یا مشتقات آن باشد بنابراین، پیپ و قلیان نیز دخانیات محسوب می شوند. متأسفانه عرضه روزافزون و شایع مواد دخانی(قلیان)در اماکن تفریحی و رستوران ها و قهوه خانه ها، تبلیغات فریبنده در مورد قلیان و تنباکوهای میوه ای و معطر، تغییر مصرف قلیان از فرم سنتی در سنین بالا به فرم مدرن(میوه ای و ..) در سنین پایین و استفاده از آن بعنوان وسیله تفریحی و در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی از عوامل محیطی تاثیر گذار در کاهش سن شروع مصرف مواد دخانی و بویژه تغییر الگوی مصرف مواد دخانی در جوانان از سیگار به قافزایش شیوع مصرف قلیان در جامعه در سال های اخیر نشان از کم اهمیت و یا بی اهمیت دانستن قلیان به عنوان یک ماده دخانی اعتیادآور است . به طوری که حتی منجر به استعمال آن توسط خانواده به صورت دسته جمعی در محافل خصوصی و یا در اماکن عمومی شده و حتی به عنوان وسیله ای برای ایجاد صمیمیت بیشتر از طرف والدین و یا سالخوردگان خانواده به نوجوانان و جوانان خانواده معرفی و تعارف می شود و مصرف آن ناآگاهانه مورد ترغیب از طرف والدین قرار می گیرد . باید توجه داشت کلیه مواد دخانی به علت وجود نیکوتین، اعتیاد آور بوده و مصرف حتی گاهی بی گاه آن می تواند منجر به اعتیاد و وابستگی فیزیکی به

نیکوتین و دروازه ای برای اعتیاد شود ضمن آن که دود ناشی از آن به عنوان دود دست دوم در محیط پراکنده شده و سایر افرادی را که در آن محل مصرف کننده قلیان نیستند، در معرض عوارض آن قرار دهد.

استنشاق تحمیلی دخانیات

کودکان و نوجوانان اولین قربانیان بیگناه دود تحمیلی دخانیات هستند. قرار گرفتن در معرض دود سیگار، خطر بیمار بهای تنفسی را دربالغین تا حدود 25% و در بچه ها تا حدود $100 - 50$ درصدافزایش خواهد داد. طبق آمار سازمان بهداشت جهانی بیش از 30 درصد بیماری های قلبی عروقی و یک سوم بیماری های تنفسی در بین سیگاری های تحمیلی ایجاد می شوند. میزان بروز سرماخوردگی، عفونت گوش میانی، گلودرد، سرفه و گرفتگی صدا در کودکانی که والدین سیگاری دارند بیش از کودکان دارای والدین غیرسیگاری است.

استراتژی های کنترل دخانیات در نوجوان و جوانان:

مصرف دخانیات مانند هر عامل بیماری زای دیگر باعث مرگ و میر و بیماری زایی در انسان می شود و نحوه برخورد با مشکل مصرف دخانیات نیز مانند برخورد با دیگر مسائل بهداشت عمومی بر سه محور میزبان (فرد سیگاری)، عامل بیماری زا (مواد دخانی) و محیط (عوامل محیطی موثر بر مصرف دخانیات) استوار است که اقدامات موثر بر هر یک از این موارد می تواند به درک بهتر این مشکل بهداشتی و مبارزه موثرتر با آن کمک نماید.

در نتیجه با توجه به مطالب بالا، موارد زیر از موثرترین راهکارهای پیشگیری از شروع مصرف دخانیات در گروه سنی نوجوان شناخته شده اند:

- لازم است عوارض و مخاطرات استفاده از دخانیات را به آنان بشناسانیم تا با فواید آن که می تواند موقت و آنی باشد، مقایسه کرده، بسنجند و قضاوت نمایند
- درک نوجوانان و جوانان را نسبت به عادی و طبیعی بودن مصرف مواد دخانی، به چالش بکشیم
- اطلاعات و مهارت های لازم را برای ارتقای اعتماد به نفس و کسب مهارت نه گفتن آنان، فراهم کنیم

راهکارهای کاهش مصرف مواد دخانی از طریق کاهش تقاضا در نوجوانان

- آموزش و اطلاع رسانی و افزایش آگاهی در خصوص مضرات و عوارض مصرف دخانیات
- افزایش آگاهی و تقویت مهارت های ده گانه زندگی
- تشویق و ترغیب والدین به ایجاد محیط امن و آسایش برای فرزندان در خانواده
- تقویت برقراری حمایت های معنوی برای نوجوانان و جوانان توسط خانواده و اولیای مدرسه
- افزایش مهارت های ارتباطی در اولیای مدارس به منظور برقراری ارتباط مناسب تر با دانش آموزان
- برخورد مناسب و حمایت عاطفی و روانی والدین برای ترک دخانیات نوجوانان و جوانان در صورت مصرف
- تشویق و ترغیب نوجوانان و جوانان مصرف کننده دخانیات به ترک آن

ده مهارتی که باید آموزش آنها را از کودکی در برنامه های آموزشی خود بگنجانیم:

توانایی تصمیم گیری، توانایی حل مسئله، توانایی تفکر خلاقانه، توانایی تفکر انتقادی، برقراری ارتباط موثر، توانای شناخت خود، توانایی همدلی، توانایی کنترل هیجانات و خشم، توانایی نه گفتن یکی از مهم ترین راه های مقابله با شروع مصرف دخانیات در سنین نوجوانی است. این مهارت ها مانند سپری، نوجوانان را در مقابل آماج حملات تبلیغات رسانه ها و فشار دوستان و همسالان محافظت خواهد کرد.

راهکارهای برخورد با جذابیت کاذب و قدرت مواد دخانی:

- آموزش و حساس سازی و ارتقای آگاهی عمومی به خصوص نوجوانان و جوانان در خصوص مضرات و عواقب مصرف دخانیات، عوارض استنشاق دود تحمیلی دست دوم و دست سوم
- آموزش و اطلاع رسانی به نوجوانان و جوانان در خصوص ترفندهای تبلیغاتی شرکتهای دخانی از طریق رسانه های حقیقی و مجازی
- تصحیح باور های غلط در خصوص جذابیت مصرف دخانیات از طریق الگوسازی مثبت در بین هنرمندان و ورزشکاران
- تغییر نگرش و ایجاد باور زشت و ناپسند بودن مصرف مواد دخانی در بین جوانان با روشهای آموزش عوارض کوتاه مدت دخانیات ، (بعنوان مثال تاثیر بر آراستگی و ظاهر فردی، پیری زودرس، بوی بد دهان و بدن، عوارض دهان و دندان و...)

روش های کاهش مقبولیت اجتماعی و محدودیت دسترسی به مواد دخانی در نوجوانان:

- نظارت مستمر بر محدودیت عرضه دخانیات به مراکز مجاز فروش (برخورد قانونی با دکه های روزنامه فروشی)
- رعایت قانون ممنوعیت فروش مواد دخانی به افراد زیر هجده سال،
- ممنوعیت فروش مواد دخانی به صورت فله ای و باز
- حساس سازی خانواده ها نسبت به انتخاب تفریحات سالم خانوادگی،
- ممانعت از مصرف دخانیات در حضور نوجوانان و توجه ویژه به عدم مصرف قلیان در محافل خانوادگی و تفریحی
- افزایش مالیات و قیمت سیگار موجب کاهش قدرت خرید نوجوانان و جوانان شده و نقش موثری در کم کردن دسترسی این گروه به مواد دخانی خواهد داشت.
- نظارت بر ممنوعیت مصرف دخانیات در اماکن عمومی علاوه بر اینکه نوجوانان و جوانان را از استنشاق تحمیلی دود دست دوم و دست سوم دخانیات حفظ می کند، امکان اولین تجربه در محیط خارج از منزل و به دور از نظارت والدین را نیز کاهش خواهد داد و از فشار همسالان برای مصرف دخانیات می کاهد.

- مهندس مهدی خدابخشی

کارشناس مهندسی بهداشت محیط معاونت بهداشتی