جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات ایران

بسته آموزش پیشگیری از استعمال دخانیات ویژه والدین

تهیه و تدوین:

زهرا صدر

مریم علیمردانی

فاطمه سادات حسینی

واحد آموزش جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات

شهریور ۱۳۹۹

پیشگفتار

در ایران آمارها حاکی از آن است که مصرف دخانیات در سال‌های اخیر در بین نوجوانان و جوانان افزایش چشمگیری داشته است. هدف از تألیف و تدوین کتاب والدین، آشنا کردن والدین گرامی با دخانیات و مسائل پیرامون آن است تا گامی جهت پیشبرد اهداف طرح پاد(آموزش‌های پیشگیرانه و ایجاد محیطی مناسب) باشد. از این منظر والدین با دخانیات و انواع آن، نقش خانواده در پیشگیری از اعتیاد، بیماری‌های ناشی از استعمال دخانیات، عوامل محافظت‌کننده و خطرساز برای نوجوانان و جوانان، راه‌های ترک سیگار، دین و دخانیات آشنا می‌شوند و قادر خواهند بود قابلیت‌ها و دانش لازم را در زمینهٔ دخانیات تحصیل کنند.

در این زمینه بر خود لازم می‌دانیم از حمایت‌های استاد بزرگوار، جناب آقای "دکتر محمدرضا مسجدی" دبیر کل جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات ایران، که در تمام مراحل تهیه و تدوین کتاب با ارائه پیشنهادها و راهنمایی‌های بی‌دریغ خود ما را یاری رساندند قدردانی و سپاسگزاری نماییم و از خداوند متعال برای ایشان سلامتی و توفیق روزافزون آرزومندیم.

همچنین از جناب آقای دکتر حمایتخواه(مشاور پژوهشی واحد تحقیقات)، جناب آقای طاهری(مدیر اجرایی جمعیت)، جناب آقای

حشمتی(مدیر روابط عمومی جمعیت)، حجه‌الاسلام والمسلمین رباطیان(مدیر واحد ارتباط با حوزه های علمیه ائمه جمعه و جماعات)، جناب آقای بهرامی(مدیر واحد تحقیقات)، جناب آقای شاهسون(مسئول شعبه ورامین جمعیت)، سرکار خانم دکتر متین‌خواه(مدیر واحد فرآموز)، سرکار خانم غفاری(مشاور پژوهشی)، سرکار خانم معاف(مدیر اجرایی طرح پاد در ورامین) و همه بزرگوارانی که با ارائه نظرات و پیشنهادات خود در غنی‌تر کردن مطالب این کتاب ما را یاری رساندند، قدردانی و سپاسگزاری می‌گردد.

بیرون ز تو نیست هر آنچه در عالم است

در خود بطلب هر آنچه خواهی تویی

فهرست مطالب

پیشگفتار ۳

مقدمه ۱

آمار دخانیات.. ۳

فصل اول-دخانیات و انواع آن ۵

انواع دخانیات ۶
سیگار ۶
قلیان ۸
پیپ ۱۰
ناس :... ۱۰
سیگار برگ... ۱۱
سیگار منتول دار ۱۱
سیگار الکترونیکی ۱۲
دود تحمیلی وانواع آن ۱۳
سیگاری تحمیلی کیست؟ ۱۴

فصل دوم-نقش خانواده در کنترل و پیشگیری از گرایش فرزندان به دخانیات ...۱۵

چرا نقش خانواده مهم است؟ ۱۵
تاثیر والدین از دوران بارداری تا ۲ سالگی کودک ۱۷
بررسی الگوهای رفتاری مصرف دخانیات.................................. ۱۹
نقش آسیب های دوران کودکی و نوجوانی بر گرایش به دخانیات ۲۱
چه باید کرد؟ ۲۲
الف : آگاهی از مضرات دخانیات.. ۲۳

آسیب های جسمی و روانی ۲۴
هزینه های اقتصادی ۲۴
ب : سبک‌های فرزندپروری ۲۵
۱ - والدین پرکار ۲۶
۲- والدین مستبد ۲۸
۳ - والدین مسامحه‌کار و آسان‌گیر ۳۰
۴ - والدین گسسته (پریشان) ۳۱
۵ - والدین منطقی ۳۳
ج: مهارتهای زندگی ۳۶
۱)مهارت خودآگاهی(خودشناسی) ۳۸
چگونه به خودآگاهی برسیم؟ ۳۹
۲)مهارت همدلی ۴۳
۳)مهارت روابط بین فردی ۴۴
۴)مهارت ارتباط موثر ۴۶
۵)مهارت حل مسأله ۴۷
۶)مهارت تصمیم‌گیری ۴۸
۷)مهارت تفکر خلاق ۴۹
۸)مهارت تفکر نقادانه (نه گفتن) ۵۰
۹)مهارت مدیریت هیجان ۵۱
۱۰)مهارت مقابله با فشار عصبی (استرس) ۵۳
راه های کاهش استرس ۵۴
حفظ حریم خصوصی نوجوان ۵۸
نقش زنان در پیشگیری از دخانیات ۶۴
فصل سوم-دخانیات و بیماریها ۶۶

اثرات دود تحمیلی محصولات دخانی(سیگار، قلیان) روی زنان و کودکان ۶۷
آثار دود تحمیلی بر زنان باردار ۶۷
آثار دود تحمیلی برجنین و نوزاد ۶۷

اثر سیگار بر روی زنان ۶۸
ارتباط دخانیات با آلزایمر ۶۹
دخانیات و تغذیه ۷۰
دخانیات و بیماریهای غیرواگیر ۷۲
آیا بین دخانیات با آلودگی محیط زیست ارتباط وجود دارد؟ ۷۳
آیا دخانیات با بیماری کوید ۱۹ (ویروس کرونا) مرتبط است؟ ۷۴
از کرونا آموختیم ۷۵
فصل چهارم-عوامل محافظت کننده نوجوانان و جوانان در برابر دخانیات ۷۷

مهم‌ترین متغیرهای تاثیرگذار برمصرف دخانیات.................................... ۷۸
عوامل اجتماعی موثر بر گرایش به استعمال دخانیات ۸۰
فشار گروهی ۸۳
انواع فشار همسالان ۸۴
روش های نه گفتن به فشارهای منفی ۸۶
عوامل محافظت کننده نوجوان از خطرات..................................... ۸۷
فصل پنجم-وابستگی به سیگار و راهکارهای ترک سیگار.......................... ۹۰

چرا سیگار کشیدن اعتیادآور است؟.. ۹۱
داستان پسر جوانی که معتاد شده است از زبان مادر ۹۲
نحوه برخورد مناسب پدر و مادر با نوجوان سیگاری ۹۵
معایب و محاسن سیگار.. ۹۷
مزایای ترک سیگار ۹۹
فصل ششم-دین و دخانیات ۱۰۱

فهرست منابع ۱۰۳

مقدمه

سری دوم بیشتر بدانیم والدین به صورت کامل‌تر، به عنوان بسته آموزشی پاد ویژه والدین، با همیاری مربیان و کادر مدارس و مهمتر از آن شما والدین گرامی، برای آموزش‌های پیشگیرانه و ایجاد محیطی مناسب جهت پیشبرد اهداف طرح پاد تدوین شده است. مطالب این کتابچه خطاب به شما والدین عزیز می‌باشد که با مضرات دخانیات و روش‌های ارتباطی مناسب با فرزندان، جهت پیشگیری و کنترل مواد دخانی و تبعات آن در نوجوانان آشنا شوید. از آنجایی که مصرف دخانیات در نوجوانان و جوانان، رشد صعودی داشته و همچنان رو به افزایش است، جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات ایران تهیه این کتابچه را ضروری و مطالعه آن را برای آشنایی بیشتر والدین توصیه می‌کند.

این جمعیت به عنوان یک سازمان مردم‌نهاد(NGO) در تاریخ ۱۳۶۲/۰۲/۰۶ به همت تعدادی از پزشکان، اساتید دانشگاه، روحانیون و خیّرین تأسیس گردید، چشم‌اندازی که جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات ایران در نظر دارد، ریشه‌کنی استعمال دخانیات و رسیدن به جامعه‌ای عاری از دخانیات، پیشگیری از زیان‌های اجتماعی، اقتصادی و زیست‌محیطی ناشی از استفاده از محصولات دخانی است.

فعالیت‌های این جمعیت، ارتقای سطح آگاهی، پیشگیری، کنترل بیماری‌ها و سرطان‌های ناشی از مصرف مواد دخانی(سیگار، قلیان، دود تحمیلی آن و...)،

انجام پژوهش‌های بنیادی در زمینه دخانیات، با هدف پاسخگویی به نیازهای جامعه می‌باشد.

یکی دیگر از فعالیت‌های جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات ایران، همکاری در تهیه قانون جامع کنترل و مبارزه ملی با دخانیات که در سال ۱۳۸۵ مجلس شورای اسلامی به تصویب رسید، می‌باشد. این قانون مشتمل بر ۲۰ ماده و ۷ تبصره است.

اگر به قوانین مذکور آشنا باشیم، قادر خواهیم بود از حقوق شهروندی خود و دیگران دفاع کنیم.

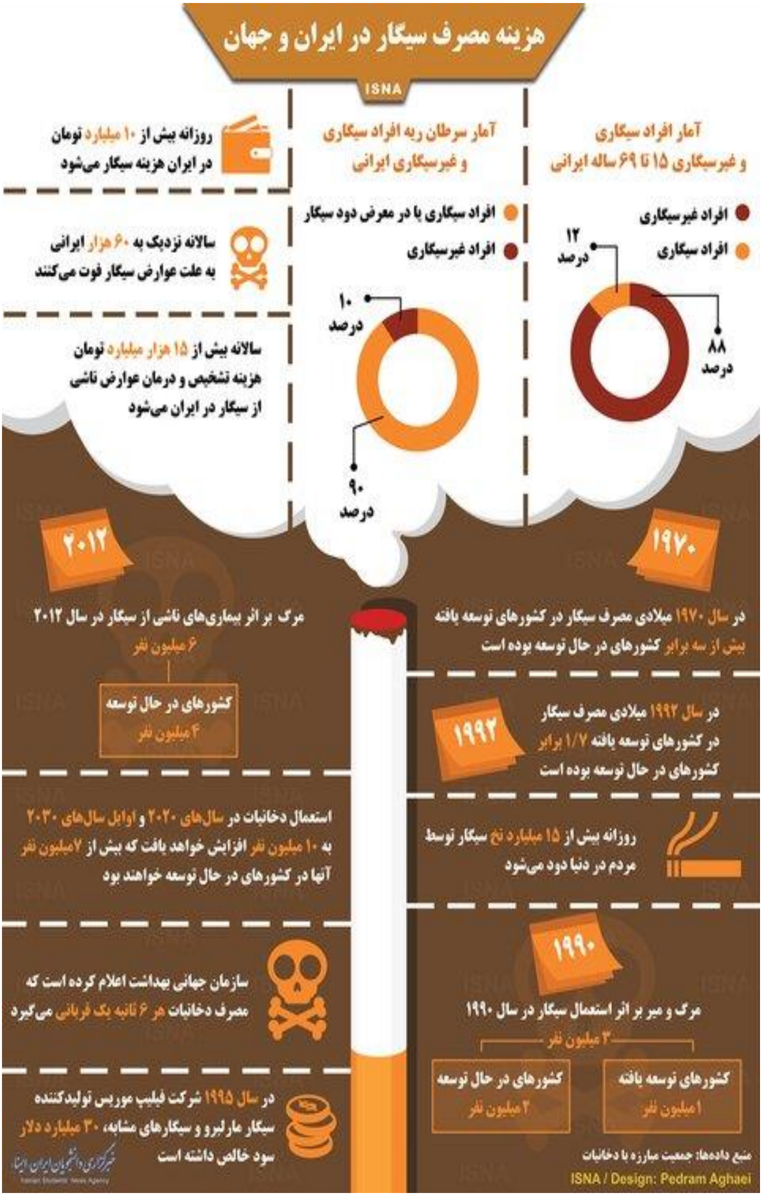
تعدادی از ماده‌های این قوانین به شرح ذیل می باشد:

- ماده ۳ : هر نوع تبلیغ، حمایت، تشویق مستقیم و غیرمستقیم و یا تحریک افراد به استعمال دخانیات اکیداً ممنوع است.
- ماده ۷ : پروانه فروش فرآورده‌های دخانی توسط وزارت بازرگانی و بر اساس دستورالعمل مصوب ستاد صادر می‌شود.
- ماده ۱۰ : فروش محصولات دخانی به افراد از طریق اینترنت و دستگاه‌های خودکار فروش ممنوع است.
- ماده ۱۲ : فروش محصولات دخانی یا عرضه به افراد زیر ۱۸ سال یا به واسطه آن‌ها مستوجب جزای نقدی است.
- ماده ۱۲ آئین‌نامۀ اجرایی قانون: فروش و عرضه محصولات دخانی توسط اشخاص حقیقی و حقوقی بدون پروانه فروش ممنوع است.

آمار دخانیات

دخانیات، بزرگترین عامل مرگ قابل پیشگیری در جهان است. طبق گزارش منتشر شده در اطلس جهانی، دخانیات تنها در سال ۲۰۱۶ علت مرگ بیش از ۷/۱ میلیون انسان بوده است که از این تعداد ۲میلیون نفر زن بوده‌اند. زنان چه خود مصرف‌کننده دخانیات باشند و یا در معرض دودتحمیلی دیگران قرار بگیرند، بزرگترین قربانیان این صنعت پرسود هستند. همچنین برحسب جدیدترین آمار سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۱۹، دخانیات در هر ۴ ثانیه جان یک نفر را می‌گیرد و عامل مرگ ۸ میلیون نفر بوده است. ۱ میلیون نفر نیز در اثر دود تحمیلی ناشی از دخانیات جان خود را از دست داده‌اند.

در ایران، سالانه حدود ۶۰ تا ۶۵ هزار نفر به علت بیماری‌های ناشی از سیگار فوت می‌کنند. قرار گرفتن در معرض دود سیگار یا دود دست دوم نیز عامل فوت ۶ تا ۷ هزار نفر در سال می‌شود، از این تعداد نیز ۲۰ درصد سهم کودکان است.



هزینه مصرف سیگار در ایران و جهان
ISNA
آمار افراد سیگاری و غیرسیگاری ۱۵ تا ۶۹ ساله ایرانی
افراد غیرسیگاری
افراد سیگاری
۱۲ درصد
۸۸ درصد
آمار سرطان ریه افراد سیگاری و غیرسیگاری ایرانی
افراد سیگاری یا در معرض دود سیگار
افراد غیرسیگاری
۱۰ درصد
۹۰ درصد
روزانه بیش از ۱۰ میلیارد تومان در ایران هزینه سیگار می‌شود
سالانه نزدیک به ۶۰ هزار ایرانی به علت عوارض سیگار فوت می‌کنند
سالانه بیش از ۱۵ هزار میلیارد تومان هزینه تشخیص و درمان عوارض ناشی از سیگار در ایران می‌شود
۱۹۷۰
در سال ۱۹۷۰ میلادی مصرف سیگار در کشورهای توسعه یافته بیش از سه برابر کشورهای در حال توسعه بوده است
۲۰۱۲
مرگ بر اثر بیماری‌های ناشی از سیگار در سال ۲۰۱۲
۶ میلیون نفر
کشورهای در حال توسعه
۴ میلیون نفر
۱۹۹۲
در سال ۱۹۹۲ میلادی مصرف سیگار در کشورهای توسعه یافته ۱/۷ برابر کشورهای در حال توسعه بوده است
روزانه بیش از ۱۵ میلیارد نخ سیگار توسط مردم در دنیا دود می‌شود
استعمال دخانیات در سال‌های ۲۰۲۰ و اوایل سال‌های ۲۰۳۰ به ۱۰ میلیون نفر افزایش خواهد یافت که بیش از ۷ میلیون نفر آنها در کشورهای در حال توسعه خواهند بود
۱۹۹۰
مرگ و میر بر اثر استعمال سیگار در سال ۱۹۹۰
۳ میلیون نفر
کشورهای در حال توسعه
۲ میلیون نفر
کشورهای توسعه یافته
۱ میلیون نفر
سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده است که مصرف دخانیات هر ۶ ثانیه یک قربانی می‌گیرد
در سال ۱۹۹۵ شرکت فیلیپ موریس تولیدکننده سیگار مارلبرو و سیگارهای مشابه، ۳۰ میلیارد دلار سود خالص داشته است
منبع داده‌ها: جمعیت مبارزه با دخانیات
ISNA / Design: Pedram Aghaei
خبرگزاری دانشجویان ایران ایسنا

فصل اول

دخانیات و انواع آن

توتون گیاهی با برگ‌های پهن است که در اصل در آمریکای شمالی و جنوبی رشد می‌کرده و امروزه در سراسر جهان کشت می‌شود. به برگهای بریده‌شده و خشک این گیاه تنباکو گفته می‌شود. **دخانیات** محصول توتون یا تنباکو است که به صورت سیگار و ... استعمال می‌شود. خطرناک‌ترین مواد موجود در دخانیات : **قطران** یا **تار**، **مونوکسید کربن** و **نیکوتین** است.

انواع دخانیات

هدف از یادآوری انواع دخانیات(از جمله پیپ، ناس، سیگار منتول‌دار، سیگار برگ و الکترونیکی) به این دلیل است که موارد ذکر شده به اندازهٔ سیگار و چه بسا بیشتر از آن زیان‌آور هستند.

سیگار:

برگ بریده و خردکرده توتون که معمولاً در کاغذ نازک پیچیده شده است و برای کشیدن آن به کار می‌رود. از سوختن تنباکوی موجود در سیگار۴۰۰۰ نوع ماده شیمیایی به وجود می‌آید که از این تعداد ۷۰ ماده سمی و سرطان‌زا هستند.

- آیا فکر می‌کنید سیگار از دیگر مواد اعتیادآور مانند تریاک، هرویین و حشیش خطر کمتری دارد؟
- آیا آن را به عنوان یک سرگرمی و تفریح می‌شناسید؟
- به راستی چند نفر از افرادی که سیگاری هستند اطلاع دقیق و درستی از سیگار و عوارض آن دارند؟

باید به این عادت خطرناک و کشنده با دید دیگری نگاه کرد

مصرف سیگار در سراسر جهان و همچنین در کشور ما رو به افزایش است و این معضل در کشورهای در حال توسعه زنگ خطری را به صدا درآورده است که باید برای آن چاره‌ای اندیشید.

در یک نخ سیگار چه موادی وجود دارد؟
BUTANE
LIGHTER FLUID
HEXAMIN
METHANOL
ROCKET FUEL
CADMIUM
BATTERIES
NH3
TOILET
CLEANER
CARBON MONOXIDE
PRODUCED BY BURNING
STEARIC ACID
CANDLE WAX
BISON KIT
PAINT
CONTAINED IN PAPER
TOLUOL
AN INDUSTRIAL SOLVENT
ARSENIC
A DANGEROUS
POISON
NICOTINE
INSECT REPELLMENT
BIO

قلیان :

قلیان یا غُلیان(به معنی قل‌قل کننده) نام یک ابزار تدخین تنباکو است که با عبور دود از تنگ قلیان آنرا به ریه فرو می‌برند. تنباکوی موجود در قلیان دارای ۷۰۰۰ نوع ماده شیمیایی است که ۷۰ ماده آن سمی و سرطان‌زا هستند.

بسیاری از مردم بر این باورند که استعمال قلیان خطر کمتری نسبت به سیگار دارد، زیرا فکر می‌کنند تنباکوی قلیان از طریق آب فیلتر می‌شود و تمامی مواد مضر آن تصفیه می‌گردد. با توجه به تحقیقات کشورهای مختلف، قلیان نه تنها به اندازه سیگار اعتیادآور است، بلکه به دلیل شیوع استفاده از آن بسیار مضرتر از سیگار است. افراد در هر دم و بازدم دود زیادتری را با نفس‌های عمیق‌تر نسبت به پک سیگار فرو می‌دهند و این روند ممکن است تا یک ساعت به طول انجامد. استفادهٔ مشترک از لوله‌های قلیان و افزودن اسانس‌های معطر و میوه‌ای، بیماری‌های عفونی مثل: تبخال، سل، هپاتیت، حساسیت و آلرژی را باعث می‌شود.

- با یک پک سیگار ۳۰ سی‌سی دود وارد ریه می‌شود و هر سیگار حدود ۱۲ پک است.

۱۲ پک ضربدر ۳۰ سی‌سی می شود ۳۶۰ سی‌سی

- با یک پک قلیان ۳۰۰ تا ۴۰۰ سی‌سی دود وارد ریه می‌شود و در هر بار مصرف قلیان ۱۰ پک کشیده می‌شود.

۱۰ پک ضربدر ۳۵۰ سی‌سی می‌شود ۳۵۰۰ سی‌سی

یک وعده مصرف قلیان برابر با ۱۰۰ نخ سیگار

پیپ :

وسیله‌ای برای کشیدن دود توتون است. نام دیگر پیپ در ایران چپق است، توتون را در کاسه پیپ ریخته، آتش می‌زنند و با یک پک عمیق به انتهای دسته پیپ دود به داخل دهان و دستگاه تنفس می‌رود.

ناس :

ناس، مواد سبز رنگی است که با تنباکوی خشک کوبیده‌شده و کمی آهک، ساخته می‌شود. ناس یک ماده گیاهی اعتیادآور است. بیشترین تولیدات ناس در افغانستان است اما در کشورهای اطراف افغانستان نیز از آن استفاده می‌شود. طبق گزارشات به دست آمده، از ناس در کشورهای غربی نیز استفاده می‌شود.

عوارض ناس بدین شرح است:

در دفعات اول: احساس سرگیجه و سردرد و تهوع و سایر عوارض

استفاده طولانی مدت: از دست دادن تعادل رفتاری و حرکتی، ایجاد حرکات غیرطبیعی در چشم‌ها، عدم تعادل در فشارخون، افزایش ضربان قلب، دندان قروچه، لرزش، اختلال در خواب، وابستگی روحی و روانی، بیماری‌های لثه و سرطان لثه، سرطان حنجره و روده بزرگ و نارسایی‌های کلیوی

سیگار برگ :

به قطر بزرگتر از سیگار که از تنباکوی خشک‌شده تشکیل‌شده و داخل یک برگ قرار می‌گیرند. سیگار برگ را همانند سیگار استفاده می‌کنند و از اوایل قرن ۱ میلادی توسط سرخپوستان کشف شد.

سیگار منتول دار:

منتول همان اسانس نعناع می‌باشد. منتول به عنوان یک دارو برای کاهش درد، رفع التهاب، بی‌حسی و سرد کننده محل مورد نظر بصورت موضعی استفاده می‌شود. این خاصیت منتول در توتون سیگار باعث می‌گردد که فرد هنگام کشیدن سیگار، ظاهراً احساس مطبوع‌تری داشته باشد. این احساس خوب به خصوص در اولین دفعات استفاده، باعث اعتیاد شدیدتر و طولانی‌تر می‌گردد.

سیگار الکترونیکی :

وسیله‌ای است که استعمال دخانیات را شبیه‌سازی می‌کند. مواد شیمیایی مختلفی از جمله نیکوتین، آلدهید، کربونیل، آرسنیک و ... جزو مواد تشکیل‌دهندهٔ سیگار الکترونیکی می‌باشند. استفاده از این نوع سیگار در چند سال اخیر درکشورهای مختلف روند رو به افزایش داشته است. یکی از دلایل استقبال از سیگار الکترونیکی ادعاهایی مبنی بر نقش آن درکمک به ترک سیگارهای معمولی می‌باشد، در حالی که نه تنها به ترک سیگار کمک نمی‌کند، بلکه میزان مصرف سیگار الکترونیکی مثل نخ‌های سیگار مشخص نیست، لذا قابل اندازه‌گیری و کنترل نمی‌باشد(دری و جعفری پور، ۱۳۹۷).

گزارش مشکلات تنفسی مصرف‌کنندگان سیگارهای الکترونیکی نشان می‌دهد این افراد دچار حساسیت بالا و دچار عفونت‌های تنفسی هستند.

عدم مصرف سیگارهای الکترونیکی و جلوگیری از مواجهه با دود دست دوم باید به لیست اقدامات پیشگیرانه افزوده شود.

دود تحمیلی وانواع آن

دود اولیه: بخشی از دود است که از درون سیگار و دود قلیان وارد دهان می‌شود.

دود ثانویه (دود دست دوم): دودی که از نوک روشن و قابل اشتعال سیگار و همچنین دودی که از بازدم فرد سیگاری در محیط خارج می‌شود و توسط اطرافیان فرد سیگاری استنشاق می‌شود، دود دست دوم است.

دود ثالثیه (دود دست سوم): ذرات و سموم سیگار و قلیان که در هوا منتشر شده و روی اشیاء یا لباس و موی فرد سیگاری می‌نشیند، اگر کودک با این اشیاء در تماس باشد یا در آغوش فرد سیگاری قرار گیرد، آلاینده وارد بدن کودک می‌شود.

سیگاری تحمیلی کیست؟

هرکسی که دود تحمیلی مواد دخانی(دود ناشی از سوختن ته سیگار، قلیان و دود حاصل بازدم مصرف‌کننده) را استنشاق کند، یا به عبارت دیگر هر فرد غیرسیگاری که به صورت غیرداوطلبانه در معرض دود سیگار قرار گیرد، سیگاری تحمیلی نامیده می‌شود.

طبق آمار سازمان بهداشت جهانی، بیش از ۳۰ درصد بیماری‌های قلبی-عروقی و یک سوم بیماری‌های تنفسی، در بین سیگاری‌های تحمیلی ایجاد می‌شود.

میزان بروز سرماخوردگی، عفونت گوش‌میانی، گلودرد، سرفه و گرفتگی صدا در کودکانی که والدین سیگاری دارند، بیش از کودکان دارای والدین غیرسیگاری است.

با ایجاد خانه و محیط عاری از دخانیات، خطرات دود تحمیلی ناشی از دخانیات به حداقل رسیده و آیندۀ سالم فرزندان و خانواده تضمین می‌شود.

فصل دوم

نقش خانواده در کنترل و پیشگیری از گرایش فرزندان به دخانیات

چرا نقش خانواده مهم است؟

باتوجه به **افزایش روزافزون مصرف دخانیات در جوانان**(**عمدتاً دختران**) و **آثار مخرب اجتماعی، روانی و بهداشتی** فراوان آن، درصورتی که خانواده‌ها **اصول فرزندپروری** و **مسائل تربیتی و نظارتی** را به درستی رعایت کنند، می‌توان **آینده بهتری برای فرزندان و جوانان** کشور رقم زد.

خانواده اولین مدرسه فرزندان است به گونه‌ای که:

- ⇦ والدین حقوق نمی‌گیرند.
- ⇦ والدین هر دو مدیر، معلم و مستخدم‌اند و هیچ‌گاه تعطیلات ندارند.
- ⇦ فرزندان درتمام ۳۶۵ روز سال در اختیار آنان می‌باشند.
- ⇦ فرزندان ۴۳۰۰ ساعت در سال در منزل به سر می‌برند(ساعات مفیدی که در منزل هستند).

تاثیر والدین از دوران بارداری تا ۲ سالگی کودک

مهم‌ترین سنی که تاکید زیادی بر آن می‌شود "۱۰۰۰ روز اول زندگی" است که شامل ۲۷۰ روز در شکم مادر و دو سال اول زندگی(۲ تا ۳۶۵ روز) است. این ۱۰۰۰ روز اول به عنوان اولین و مهمترین دانشگاه برای هر فرد می‌باشد. بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی بسیاری از ناخوشی‌های جسمانی و مشکلات رفتاری دوران بزرگسالی ریشه در کودکی به ویژه ۱۰۰۰ روز اول دارد.

آنچه که در **۱۰۰۰ روز اول طلایی و فراموش‌نشدنی زندگی** برکودک می‌گذرد

در آینده وی از نظر سلامت جسمی، روانی و اجتماعی بسیار تاثیرگذار است.

بر اساس نظریه‌های بسیار معتبر(ریشه‌های تکاملی سلامت و بیماری)، نطفه بسیاری از بیماری‌ها، در دوره جنینی و بعد از آن در ماه‌های اول تولد منعقد می‌گردد. به طوری که از این دوران به عنوان«برنامه نویسی جنینی» یاد کرده و حتی به صراحت بیان می‌کنند. همانطور که می‌توان آب و هوا را از برخی شواهد پیش‌بینی کرد. بسیاری از صاحب‌نظران بر این باورند که اگر خانواده‌ها بخش بیشتری از وقت خود را صرف کودکان، در سنین قبل از ورود به مدرسه به ویژه دوران طفولیت داشته باشند، در سال‌های آتی شاهد شکوفایی بیشتر فرزندان خود خواهند بود (نخعی، ۱۳۹۷) .

بررسی الگوهای رفتاری مصرف دخانیات در خانواده‌های دارای کودک ۵ تا ۱۰ ساله

استعمال دخانیات به عنوان یک نابسامانی اجتماعی، زمینه‌ساز بسیاری از بیماری‌ها و مشکلات در فرد و نسل‌های آتی است. امروزه در دنیا از هر ۳ نفر یک نفر سیگار می‌کشد.

کودکان و نوجوانان بیش از سایر گروه‌ها به دلیل حضور بیشتر در خانواده و ارتباط مستمر با والدین سیگاری نسبت به این معضل آسیب‌پذیر می‌باشند. به علت تغییرات سریع شیوع مصرف سیگار و تغییر الگوی رفتاری در کودکان، نیاز به **آگاهی بیشتر خانواده**، **جامعه** و **سیاستگذاران** در جهت کنترل و کاهش مصرف دخانیات می‌باشد. در نتیجه توجه جدی مسئولین امور و والدین نسبت به پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی ضروری است(قادری، محمدی، فرزام، ۱۳۹۶) .

نتیجه

استعمال دخانیات در والدین علاوه بر تأثیر مستقیم و منفی بر سلامت کودکان

می‌تواند الگوهای رفتاری کودکان را به سمت تمایل به تجربه کردن و در نهایت استعمال دائمی دخانیات و سایر مواد افیونی سوق دهد.

صحبت با فرزندان در مورد مضرات سیگار و قلیان و همچنین دانستن سن مناسب برای ارائه برنامه‌های آموزشی پیشگیرانه، سبب کاهش گرایش به دخانیات می‌شود.

برنامه‌ها و دستورالعمل‌های کشوری کنترل دخانیات می‌بایست آموزش‌های پیشگیرانهٔ خود را برای کودکان از سنین پایین و با مشارکت والدین آغاز کرده و با بهره‌وری از ظرفیت‌های مختلف از جمله فضای مجازی، رسانه‌ها و نشریات بطور مستمر به مردم آگاهی‌رسانی شود.

نقش آسیب های دوران کودکی و نوجوانی بر گرایش به دخانیات

به اعتقاد برخی روانشناسان باید ریشه بسیاری از اختلالات شخصیت و بیماری‌های روانی را در پرورش اولیه خانواده جستجو کرد(میرزایی نسب، ۱۳۹۷). رابطه گرم بین اعضای خانواده خصوصاً با فرزندان، امکان جذب آنها را به والدین بیشتر کرده و کمتر احتمال دارد که از خانه و خانواده فراری باشند. پیوستگی عاطفی اعضای خانواده سبب ایجاد کانونی گرم برای زندگی می‌گردد و افراد را از رفتارهای پرخطر همچون اعتیاد مصون نگه می‌دارد. پس نحوه پرورش فرزند در محیط خانواده نقش مهمی در عدم گرایش به دخانیات ایجاد می‌کند.

نتیجه

بسیاری از آسیب‌های اجتماعی در کودکی و نوجوانی، ناشی از برخورد نامناسب و ناآگاهانه والدین نسبت به آنان می‌باشد، به عبارت دیگر **خانواده** نخستین و بادوام ترین عاملی است که در اکثر جوامع به عنوان **زیر بنای شخصیت و رفتارهای بعدی کودک** شناخته شده است.

چه باید کرد؟

با توجه به نقش مهم خانواده و پیشگیری از این معضل اجتماعی، والدین عزیز و گرامی باید مهارت‌هایی را که باعث تقویت رابطه عاطفی با فرزندان می‌شوند آموزش ببینند.

پیشگیری از این معضل اجتماعی با رعایت این اصول‌سه‌گانه ممکن میشود :

الف :آگاهی ازمضرات دخانیات

ب: فراگیری اصول فرزندپروری

ج: فراگیری مهارت‌های زندگی

الف : آگاهی از مضرات دخانیات

دخانیات سبب آسیب‌های جسمی، روانی، اقتصادی و اجتماعی می‌شود و مصرف آن می‌تواند به عنوان یک عامل زمینه‌ساز در جهت اعتیاد به مواد مخدر و هم چنین دروازه ورود به اعتیاد باشد.

استعمال دخانیات از جمله مشکلات همه جانبه بشر متمدن امروز است که فراتر از عرصهٔ زندگی فردی و خانوادگی بوده و به عنوان یک گرفتاری جهانی و مهلک، تمامی ابعاد حیات انسان‌ها را در بر گرفته است.

❖ آسیب های جسمی و روانی

از جمله مضرات جسمی دخانیات: آسیب به ریه، قلب، سیستم اعصاب و همچنین دستگاه تنفس را می‌توان نام برد. مصرف دخانیات همچنین باعث ایجاد اختلالات روانی و مشکلات رفتاری در افراد می‌گردد. افرادی که به سیگار اعتیاد پیدا می‌کنند، بیشتر از سایرین تحت تاثیر آثار مخرب دخانیات بر سلامت روان قرار می‌گیرند.

افراد بر اساس یک باور اشتباه مبنی بر اینکه استعمال دخانیات به رفع استرس و تنش عصبی آنها کمک می‌کند، به مصرف آن روی می‌آورند و به صورت ناخودآگاه به نیکوتین اعتیاد پیدا کرده و همین وابستگی به تدریج حس لذّت را به اعتیاد سوق می‌دهد. اعتیاد و عادت، به هم پیوسته هستند و گاهی وابستگی به سیگار شخص را به بیراهه اعتیاد می‌کشاند.(برای آگاهی از مضرات جسمی دخانیات به فصل ۳ رجوع شود)

❖ هزینه‌های اقتصادی:

طبق آمار وزارت بهداشت ایران، سالیانه ۵۵ تا ۶۰ میلیارد نخ سیگار در کشور استفاده می‌شود و هزینه مصرف روزانه سیگار بیش از ۱۰ هزار میلیارد تومان می-باشد که ۲ تا ۳ برابر این رقم حدود ۲۰ تا ۳۰ هزار میلیارد تومان هزینه درمان بیماریهای ناشی از مواد دخانی است.

هزینه‌ای که برای توسعه تحقیقات کنترل ایدز مصرف می‌گردد، بیش از ۶۰ برابر هزینه‌های صرف‌شده برای کنترل دخانیات است. اگر برنامه‌های کنترل دخانیات توسط دست اندرکاران بهداشتی مورد توجه قرار گیرد، افراد جامعه کمتر در معرض عوارض سیگار، بیماری ها و هزینه های ناشی از استعمال آن قرار می گیرند.

ب : سبک‌های فرزندپروری در مجموع ۵ نوع می باشد:

شما جزء کدام دسته از والدین هستید؟

لطفا با قدری تفکر فقط به خودتان پاسخ دهید

انواع والدین

۱ : والدین پرکار

۲ : والدین بی تفاوت (مسامحه کار و آسان گیر)

۳ : والدین اردوگاهی (مستبد، سخت‌گیر، انعطاف‌ناپذیر)

۴ : والدین گسسته(پریشان)

۵ : والدین منطقی(مقتدر، مستحکم، موفق، سالم، دموکرات)

۱ : والدین پرکار

والدینی که به علت توجه زیاد به مسائل اقتصادی، از مسائل فرهنگی و آموزشی خانواده و فرزندان غافل می‌شوند. در این خانواده‌ها بین تعهد به کار و تعهد به فرزندان همواره تعارض وجود دارد.

خصوصیات والدین پرکار:

- فضای خانه تبدیل به پانسیون و محل نگهداری فرزندان گردیده است. آنان تصور می‌کنند، پول راحتی به همراه می‌آورد غافل از آنکه معلوم نیست خوشبختی را برای فرزندان به دنبال داشته باشد.
- در این خانواده‌ها والدین تمام **خستگی و مشقت ناشی از کار روزانه** را با خود به منزل می‌آورند.
- این‌گونه والدین آنقدر **مشغول کار** هستند که فرزندان احساس می‌کنند والدین، آنان را فراموش کرده‌اند. فرزندان با **مشکلات روحی، روانی و عدم برقراری ارتباط صمیمی** مواجه می‌شوند.
- در این خانواده ها والدین، آنقدر که برای درس خواندن به فرزندان فشار می‌آورند برای تربیت فرزندان و توجه به ارزش‌های اخلاقی و معنویت آنان دغدغه و نگرانی ندارند.

- این گونه والدین به علت مشغلهٔ بیش از حد، **نظارت و کنترل روی فرزندان نداشته** و بر این اساس احتمال انحراف به سمت آسیب‌های اجتماعی فراهم خواهد شد.

ویژگی فرزندان خانواده پرکار

- بی‌حوصلگی
- انزواطلبی
- بی‌دقتی در درس
- عدم توان در برقراری ارتباط صمیمی از سوی والدین با فرزندان
- در برخی از موارد تردد بدون اطلاع به منزل دوستان خود
- بروز انحراف فراوان در آنها

۲: والدین مستبد

در این خانواده‌ها:

- حاکمیت قوانین انضباطی نامناسب در منزل و سخت‌گیری‌های بی‌جا، اعمال بایدها و نبایدهای مستمر و امر و نهی‌های فراوان والدین، تصمیم‌گیری صحیح و معقول را از فرزندان سلب می‌کند.
- والدین به استقلال فرزندان توجهی نداشته و به این‌ترتیب فرزندان‌شان نمی‌توانند روی پای خود بایستند و مستقل باشند.
- والدین به جای برنامه‌ریزی در مدیریت خانواده با برنامه روزانه، فضای منزل را اداره می‌نمایند و در این خانواده‌ها سکوت زیاد(نشانه‌ای از استرس در فضای منزل) مشاهده می‌شود.
- از بین بردن وسایل مشکوک فرزندان به طور پنهان و یا آشکار بدون مشورت، باعث عصبانیت و انتقام‌جویی در فرزندان شده و زمینه‌ساز انحراف‌های رفتاری آنان می‌گردد.
- در صورت عدم اجرای دستورها، تنبیه بدنی اعمال می‌شود.
- احساسات فرزندان سرکوب می‌شود که خود سبب بروز دردهای عاطفی آنان می‌گردد.

- همواره با مقایسه فرزندان با دیگران در درازمدت مشکلات فراوان ایجاد می‌شود.

ویژگی فرزندان والدین مستبد

- خودکامه
- ستیزه‌جو
- عزت نفس پائین
- عدم صداقت
- فاقد خلاقیت
- افسرده و مضطرب
- افت تحصیلی
- پنهان‌کار و انزواطلب

۳ : والدین مسامحه‌کار و آسان‌گیر

این نوع والدین افرادی نسبتاً راحت‌طلب بوده و حاضر نیستند نقش فعّالی در خانواده داشته باشند.

خصوصیات والدین مسامحه‌کار :

- عدم حضور فیزیکی والدین در منزل و با نادیده گرفتن فرزندان، زمینه‌های انحراف آنان را فراهم می‌سازد.
- موافقت با کلیه رفتارهای فرزندان به دلیل بی‌تفاوتی و نرمش محض، به عبارتی والدین تسلیم کارهای فرزندان می‌شوند که زمینه‌ساز گستاخی آنها خواهد شد.
- نبود رابطه مناسب بین زن و شوهر، که سبب دلسردی و بی‌تفاوتی در روابط زوجین شده و این موضوع به فرزندان نیز سرایت خواهد کرد.

ویژگی فرزندان خانواده مسامحه کار

به علت **عدم مواجه با مشکلات زندگی**، زمانی که وارد جامعه می‌شوند، به خاطر نداشتن تجربه کافی، به راحتی تسلیم شرایط محیطی شده و شخصیت شکننده‌ای خواهد داشت

۴ : والدین گسسته (پریشان)

در این نوع خانواده: **آرامش** و **ارتباط سالم بین والدین و فرزندان** وجود ندارد و **بی توجهی به امر نظارت و کنترل فرزندان و عدم حمایت‌های روانی و عاطفی توسط والدین**، به نوعی فضای خانه را از حالت امن، خارج کرده است.

خصوصیات والدین گسسته :

- والدین این دسته از خانواده‌ها به علت **قهرهای مداوم**، **مجادله بیهوده** و **بدبینی** نسبت به یکدیگر با آفت **گسست روابط بین فردی** مواجه شده اند.
- فرزندان خانواده‌های گسسته به علت **عدم کنترل و نظارت والدین**، اقدام به **ارتباط با افراد نامناسب** نموده و بعضاً با **دروغ‌گویی** به دنبال **انکار رفتارهای نامناسب** خود می‌باشند.
- فرزندان به علت **فقدان آرامش در محیط منزل و روان آزرده**، تمام عمر را در **سردرگمی** به سر می برند.
- فرزندان این خانواده‌ها آنچه را والدینشان انجام می‌دهند، به‌عنوان **الگوی رفتاری** باور نموده و آن را **تقلید** می‌کنند.

- فرزندان این خانواده‌ها به دلیل **عدم نظارت** و **آزادی بیش از حد**، **جذب دوستان ناباب** می‌شوند و برخی از اوقات **تا دیر وقت خارج از منزل** به سر می‌برند، به این ترتیب در دراز مدت **زمینه‌های انحراف احتمالی** آنان شکل می‌گیرد.
- فرزندان ضمن بی‌اهمیتی به محیط درس، با **افت چشمگیر تحصیلی** مواجه می‌شوند.

احتمال اینکه فرزندان خانواده های پرکار، مستبد، مسامحه کار وگسسته،

در معرض انحرافات و آسیب‌های اجتماعی بیشتری قرار بگیرند ، وجود دارد.

۵ : والدین منطقی

در عصر حاضر جامعه نیازمند، والدین **مقتدر، توانا و قاطع(نه مستبد)** برای رسیدن به اهداف متعالی در زندگی می‌باشد، به گونه‌ای که پدران و مادران دارای صلاحیت‌های ذهنی و دانش کافی نسبت به تغییرات شتابان اجتماعی باشند.

به یاد داشته باشیم

رفتار والدین، بیشتراز گفتار آنان بر فرزندان تاثیر می‌گذارد

بنابراین والدین باید از هر گونه رفتار نامناسب همچون: استعمال سیگار، قلیان و مصرف هر گونه مواد در حضور فرزندان خود پرهیز کرده، و همواره الگوی مناسب برای آنان باشند.

همچنین والدین در تربیت و پرورش فرزندان خود اقدام کرده و نظارت مستمر بر موضوعات اخلاقی و رفتاری آنان داشته باشند.

- والدین می‌بایست با ایجاد میکروسکوپ ذهنی در منزل نسبت به شناسایی باکتری‌های ذهنی فرزندان خود اقدام کرده تا از انحرافات احتمالی آنان جلوگیری شود.
- حضور مؤثر فیزیکی- روانی و عاطفی والدین در منزل نقش بسزایی در امر کنترل و نظارت غیرمستقیم بر رفتار فرزندان دارد.
- والدین منطقی به این نکته مهم واقف هستند که **اعتماد به نفس پایین و خودتحقیری** از جمله عوامل مؤثر در زمینه گرایش به رفتارهای انحرافی بوده و نسبت به تقویت عزت نفس در فرزندان مبادرت می ورزند.

بر اساس شواهد و نتایج پژوهش‌های موجود، بر اثر **عدم حمایت‌های عاطفی و روانی والدین**، فرزندان احساس **درماندگی** و **عزت نفس پائین**(**کاهش خودارزشمندی**) نموده و **در برابر فشارگروهی دوستان و همسالان** دچار مشکل خواهند شد.

همین امر زمینه‌ساز **گرایش فرزندان به آسیب‌های اجتماعی نظیر اعتیاد به دخانیات و موادمخدر، رفتارهای بزهکارانه، روابط سوءجنسی ،اختلالات روانی، خشونت، خودکشی** و ... خواهد شد.

نبایدهای والدین

- سکوت زیاد در خانواده
- نزاع و سروصدای زیاد
- محیط سرد در خانواده
- تحقیر و تهدید
- چهره‌ی عبوس
- کنترل سخت‌گیرانه
- خشک و خشن(بدون محبت)
- روش‌های خصمانه
- روابط غیردوستانه
- نصیحت، پند و اندرزهای تکراری
- مقایسه فرزندان با دیگران
- تبعیض بین فرزندان
- قول های غیر عملی
- درگیری و نزاع

عزت نفس بالا پوششی محافظ برای نوجوانان است

تا آنان را در مقابل مشکلات و مسائل زندگی **توانمندتر** سازد.

والدین گرامی : حالا با توجه به توضیحات ارایه شده در مورد انواع والدین و تست سبک‌های فرزندپروری، در صورت تمایل خودتان را ارزیابی کنید.

ج: مهارتهای زندگی

مهارت‌های زندگی در واقع مهارت‌های روانی ، اجتماعی هستند که به انسان‌ها کمک می‌کنند با نیازها و چالش‌های زندگی روزمره راحت‌تر کنار آمده و در شرایط بحرانی تصمیمات بهتری اتخاذ کنند.

در واقع این مهارت‌ها

- ✓ توانایی اجتماعی و روحی فرد را افزایش می‌دهد.
- ✓ سازگاری اجتماعی را در فرد بالا می‌برد.
- ✓ باعث می‌شود فرد بتواند به نحو بهتر و مؤثرتری با مشکلات زندگی مواجه شود.

هر چقدر مهارت‌های زندگی در افراد بالاتر باشد

آنها بهتر می‌توانند سلامت روان و رفتار خود را حفظ کنند

اجرای برنامه‌های پیشگیرانه تا حد زیادی می‌تواند سبب **مهار یا کاهش رفتارهای پرخطر** شود.

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد، آموزش مهارت‌های دهگانه زندگی می‌تواند تاثیر بسزایی در بهبود کیفیت زندگی نوجوانان داشته باشد.

مهارت‌های دهگانه زندگی

طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی مهارت‌های دهگانه به این شکل دسته بندی می شوند :

۱-خودآگاهی	۶-همدلی
۲-روابط بین‌فردی	۷-ارتباط موثر
۳-تصمیم‌گیری	۸-حل مساله
۴-تفکر نقاد	۹-تفکرخلاق
۵-مدیریت هیجان	۱۰-مدیریت استرس

۱)مهارت خودآگاهی(خودشناسی)

تا چه اندازه خودتان را می شناسید؟

- **کاملا آگاه هستم**
- **تا حدودی آگاه هستم**
- **آگاهی ندارم**

خودآگاهی یا خودشناسی اولین و مهم‌ترین مهارت است. این مهارت پایه و زیربنای یادگیری تمام مهارت‌ها و همچنین داشتن یک زندگی با کیفیت می‌باشد. خودآگاهی به این معنی است که هر یک از ما چگونه به خود نگاه می‌کنیم و بر اساس نگاهی که به خود داریم، چه احساسی پیدا می‌کنیم. آگاهی از خود، به انسان کمک می‌کند با توانایی‌ها و ضعف‌ها و سایر خصوصیات خود آشنا شود. این خودآگاهی به شخص نشان می‌دهد که چگونه می‌تواند احساس‌های خود را بشناسد، از وجود آن‌ها آگاه شده و در زمان لازم آن‌ها را کنترل کند.

خودآگاهی شامل موارد زیر می شود:

- **آگاهی از نقاط ضعف خود**
- **آگاهی از نقاط قوت خود**
- **داشتن تصویر خود واقع بینانه**
- **آگاهی از حقوق و مسئولیت‌های خود و دیگران**

- **پایبندی به ارزش‌های اخلاقی خود**

چگونه به خودآگاهی برسیم؟

راه‌های زیادی برای خودشناسی وجود دارد این ۵ گام به شما پیشنهاد می‌شود :

قدم اول : ویژگی های خود را روی کاغذ بیاورید

برای خودشناسی صفات شخصیتی خود را به همراه نقاط ضعف و قوت روی کاغذ بیاورید، در این صورت نیمی از راه را رفته‌اید. اگر خود را به طور کامل و دقیق آنالیز کنید و موارد یاد شده را روی کاغذ بیاورید، ارتباط بین نقاط ضعف و توانایی‌هایتان را خواهید یافت و در همین مرحله به طور شگفت‌انگیزی، بسیاری از مسائل رفع خواهد شد.

سعی کنید سؤالات چالشی از خود بپرسید و به نوعی در شخصیت و وجود خود سیر کنید تا بتوانید بدون کم و کاست، ارزش‌ها، هنجارها، توانایی‌ها و استعدادها، نقاط ضعف و قوت خود را کشف کنید. همچنین اگر می‌توانید نقاط مثبت و منفی را با رنگهای متفاوت از یکدیگر تفکیک کنید.

قدم دوم: به رفتارهای خود در طول روز توجه کنید

تمام نکاتی که در مرحله اول یادداشت کرده‌اید احتمالاً در رفتارهای روزانه شما وجود دارند؛ بنابراین بدون اتلاف وقت سعی کنید در طول روز رفتارهای خودآگاه و ناخودآگاه خود را زیر نظر گرفته و یادداشت کنید. مواردی که بیشترین تکرار را در طول روز دارند مشخص کرده و توجه بیشتری به آن موضوع کنید. اگر موارد تکراری، از نقاط ضعف شخصیتی شما هستند، برای برطرف کردن آنها گام بردارید.

قدم سوم: از دیگران بپرسید

از لحاظ روانشناختی، تصویر ما دارای سه جنبه است:

۱- شخصی که فکر می‌کنیم هستیم(بستگی به درجه خودشناسی فرد دارد و هر چه مهارت خودآگاهی بیشتر باشد، به شخصی که فکر می‌کنیم هستیم، نزدیکتر می‌شویم)

۲- شخصی که می‌خواهیم باشیم(اهداف و آرزوهایمان مشخص‌کنندۀ این موضوع هستند، اینکه می‌خواهیم چه شخصیتی داشته باشیم)

۳- شخصی که واقعاً هستیم و دیگران آن را می‌بینند(شخصی که واقعاً هستیم، همان شخصیتی است که از نگاه دیگران داریم)

اگر در تصور خود شخصی که می‌خواهیم باشیم را به عنوان یک هدف برنامه‌ریزی کنیم، اشکالی ندارد ولی اگر آنچه در تصورمان دوست داریم باشیم، به همان گونه خود را ببینیم، مهارت خودآگاهی ما بسیار پایین است. در واقع هر چه انسان سعی کند شخصیت خود را جور دیگری نشان دهد، ناخودآگاه کارهایی انجام خواهد داد که شخصیت واقعی‌اش مشخص شود. دربارۀ شخصیت خود از دیگران بپرسیم و بخواهیم نکات بارز مثبت و منفی شخصیت ما را بدون غرض‌ورزی و صادقانه شرح دهند. می‌توانیم از آنها درخواست کنیم برای مدت زمانی مشخص رفتارهای ما را زیر نظر گرفته و نکات بارز شخصیت ما را یادداشت کنند و بعد از مدتی آنها را به ما تحویل دهند. این موضوع به سادگی به خودشناسی ما کمک می‌کند.

قدم چهارم: برای خود هدف تعیین کنید

همانطور که در قدم سوم گفته شد، شخصی که می‌خواهیم باشیم از آرزوها و اهداف ما تبعیت می‌کند. اینکه برای خود اهداف و آرزوهایی تعیین کنید می‌تواند سبب خودشناسی مثبت و ارتقای اعتماد به نفس‌تان شود. سعی کنید تمام آرزوهای دور و نزدیک خود را روی کاغذ بیاورید و برای دستیابی به آنها برنامه ریزی کنید. البته این برنامه‌ریزی را بر اساس شناختی که تا کنون از خود کسب کرده‌اید انجام دهید تا تمرینی برای افزایش خودشناسی‌تان باشد. توجه کنید که این هدف‌گذاری نباید به طور غیرمنطقی و دور از دسترس باشد.

قدم پنجم: یادگیری را در زمینه خودشناسی فراموش نکنید

همانطور که یادگیری در تمام دوره‌های زندگی موثر است، در تمرین خودشناسی نیز اثرات خوبی دارد. وقتی که یادگیری مثبت را اساس کار خودشناسی قرار می‌دهید، نا خودآگاه ویژگی‌های مثبتی که ناشی از یادگیری شماست به شخصیت شما افزوده خواهند شد. این ویژگی‌ها در شکل‌گیری شخصیت و افزایش مهارت خودشناسی تاثیر بسزایی دارد. الگوبرداری از رفتارهای مثبت و فوق‌العاده‌ای که ذهن ما را مشغول می‌کند، یک طرف قضیه و نکته‌برداری از اینکه چرا مغز ما آن رفتار بخصوص را به عنوان عملی خوب و جالب تلقی کرده است، طرف دیگر قضیه است. الگوبرداری از رفتارهای مثبت دیگران و تحلیل و تفکر در این مورد که چرا آن رفتار متعالی و خوب را انتخاب کردید، تاثیر ویژه‌ای در افزایش مهارت خودآگاهی شما خواهد داشت.

۲)مهارت همدلی

خداوند هر کدام از ما را منحصر به فرد آفریده است
متفاوت بودن دیگران گاهی بسیار مشکل درک می شود
اما یادت باشد خود تو هم در چشم آنان متفاوت هستی

انسان موجودی اجتماعی است و دنیای امروز نیز ایجاب می‌کند که انسان‌ها با یکدیگر در تعامل باشند. اما این با هم بودن در عین داشتن فواید بی‌شمار گاهی انسان‌ها را دچار مسئله و اختلاف با یکدیگر می‌کند. اینجا است که داشتن **مهارت‌های همدلی، پذیرش یکدیگر** و **قبول تفاوت‌ها** اهمیت پیدا می‌کند. همدلی یعنی **فرد در هر شرایطی، چه خوب و چه بد، بتواند دیگران و مشکلاتشان را درک کند**. به این ترتیب، دیگران را دوست دارد و بقیه نیز او را پذیرفته و دوست خواهند داشت.

اگر با انسان ها همراه و همدل باشیم :

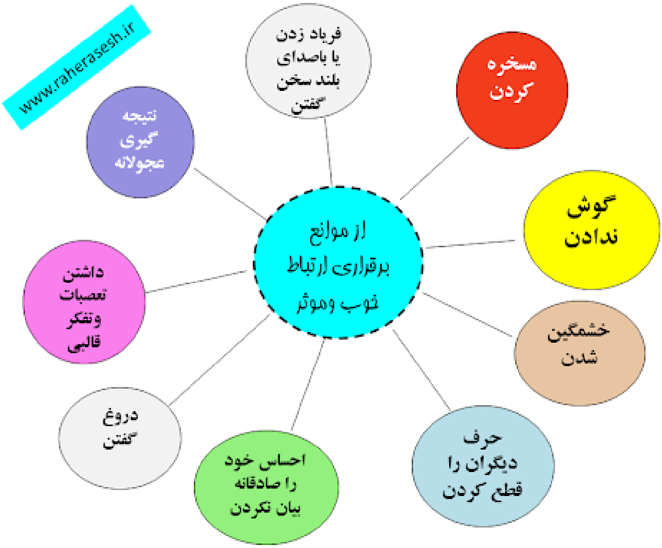
به دیگران علاقه داریم
رفتار بین فردی همراه با پرخاشگری کمتر داریم
به دنبال دوست‌یابی مثبت هستیم
تحمل افراد مختلف با عقاید متفاوت را داریم
برای دیگران احترام قائل می‌شویم

تفاوت همدلی و همدردی

۳)مهارت روابط بین فردی

امروزه برای موفقیت در بسیاری از امور نیازمند **کارگروهی** هستیم. باید یاد بگیریم که چگونه گروه تشکیل دهیم، چه رفتاری در گروه داشته باشیم و چگونه مرز خود را حفظ کنیم. مهارت‌های بین فردی در این زمینه به ما کمک می‌کنند. این مهارت، **مشارکت** و **اعتماد واقع‌بینانه** و **همکاری با دیگران** را مشخص می‌کند و موجب می‌شود تا فرد **روابط دوستانه‌ای را با دیگران** ایجاد کند و دوستی‌های ناسالم را خاتمه دهد.

چرا ارتباطات خوبی نداریم؟



مؤلفه‌های رابطه بین فردی خوب :

- همکاری و مشارکت با اعضای گروه
- اعتماد و احترام متقابل در گروه
- رعایت حد و مرزهای طرفین
- دوست یابی

۴)مهارت ارتباط موثر

داشتن مهارت‌های ارتباطی به استحکام هر چه بیشتر روابط کمک می‌کند. مهارت‌های ارتباطی در موقعیت‌های متفاوت اجتماعی به فرد کمک می‌کند تا بهترین عملکرد را داشته باشد. با کسب این مهارت، افراد می‌آموزند برای درک بهتر دیگران، به شیوه‌ای درست، به صحبت‌های آنها گوش دهند. همچنین فرد باید بتواند نیازها و احساسات خودش را با دیگران در میان بگذارد، تا هم نیازهای دیگران و هم نیازهای خودش برآورده شود و در نتیجه ارتباطی رضایت‌بخش شکل گیرد.

راهکارهایی جهت برقراری ارتباط موثر:

- **ارتباط کلامی و غیر کلامی مؤثر**
- **ابراز وجود و دفاع از حقوق شخصی**
- **مذاکره، گفتمان**
- **پرهیز از پذیرش درخواست‌های نابجا**
- **غلبه بر خجالت، کنار گذاشتن رو در بایستی**
- **گوش دادن و شنونده‌ی خوبی بودن**

۵)مهارت حل مسأله

دنیای امروز، پر از مسأله و چالش است. مهارت حل مسأله به ما می‌آموزد که می‌توان به مشکلات هم به چشم یک فرصت نگاه کرد. به ما می‌آموزد که چگونه به دنبال حل مساله باشیم. گاهی به دنبال فشار روانی ناشی از مشکلات، به دنبال راه‌حل‌های خیلی فوری و هیجانی هستیم، راه‌حل‌هایی که به طور موقت باعث آرامش ما می‌شوند. اگر چه این راه‌حل ها همیشه هم بد نیستند، اما استفاده افراطی از آن‌ها سبب می‌شود فرد از مشکلات فرار کرده و حتی گاهی باعث می‌شود که فرد برای اجتناب از مشکلات به دخانیات روی بیاورد.

راهکارهای جهت حل مسئله:

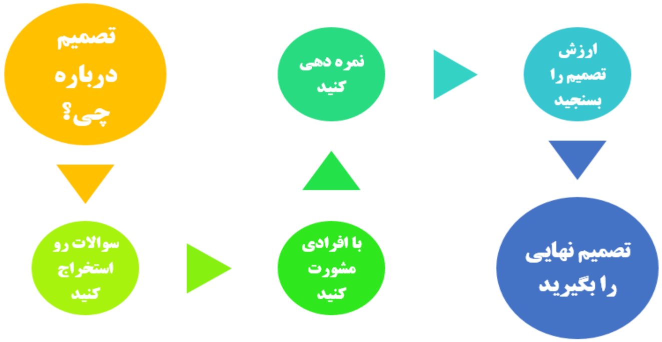
- تشخیص و تعریف دقیق مشکل
- بررسی علل و پیدا کردن راه حل‌های متفاوت
- ارزیابی دقیق و انتخاب بهترین راه حل
- بازنگری مجدد

۶)مهارت تصمیم‌گیری

همه ما گهگاه در معرض تصمیم‌گیری‌های مهم هستیم. اگر بتوانیم تحلیل دقیقی از موقعیت داشته باشیم و همین طور از ویژگی‌های خود به خوبی آگاهی داشته باشیم، می‌توانیم تصمیم‌های مناسبی در طول زندگی خود بگیریم، با آموختن این مهارت، اهداف خود را واقع‌بینانه تعیین کرده، از میان راه‌حل‌های موجود بهترین را انتخاب می‌کنیم و مسئولیت عواقب آن را نیز به عهده می‌گیریم.

نکاتی که در تصمیم‌گیری باید یادمان باشد :

- **تصمیم‌گیری فعالانه بر مبنای آگاهی از حقایق**
- **تصمیم‌گیری بر مبنای ارزیابی دقیق موقعیت‌ها**
- **داشتن مهارت حل تعارض**
- **تشخیص راه حل‌های مشترک**



مراحل تصمیم‌گیری

۷)مهارت تفکر خلاق

تفکر یکی از مهمترین مهارت‌های زندگی است و تفکر خلاق به نگاه ما به مسائل جهت می دهد. مهارت تفکر خلاق، همان قدرت کشف، نوآوری و خلق ایده‌ای جدید است تا در موارد گوناگون بتوانیم راهی جدید و مؤثر بیابیم. جالب است که خیلی مواقع مشکلات با داشتن کمی خلاقیت حل می‌شوند.

با آموختن تفکرخلاق، هنگام مواجهه با مشکلات و دشواری‌ها احساسات منفی را به احساسات مثبت تبدیل می‌کنیم. هنگامی که تفکر خلاق را می‌آموزیم، دیگر مشکلات زندگی مزاحم ما نیستند، بلکه هرکدام فرصتی هستند تا راه‌حل‌های جدید بیابیم و مشکلات را به‌گونه‌ای حل کنیم که کسی تاکنون این کار را نکرده باشد. تفکرخلاق در انواع زمینه‌ها مانند محیط خانوادگی، تربیت فرزند، محل کار و ... به کمک انسان می آید.

همچنین نقش مهمی از پیشرفت‌های مهم انسان در تمامی زمینه ها با تفکر خلاق مرتبط است. یعنی علاوه بر حل مشکلات خود می‌توانیم به حل مشکلات دیگران نیز بپردازیم و حتی در پیشرفت علم بشریت سهیم باشیم.

۸)مهارت تفکر نقادانه (نه گفتن)

همۀ ما امروزه در معرض انواع اطلاعات قرار داریم. اطلاعاتی که خیلی از آنها نادرست هستند. داشتن تفکر نقادانه به ما کمک می‌کند که بتوانیم اطلاعات درست را تشخیص دهیم و بهترین راه ممکن را انتخاب کنیم. این مهارت باعث می‌شود به این نکته واقف شویم که منابع اطلاعاتی همیشه درست نمی‌گویند. مهارت تفکر نقادانه موجب می‌شود هرچیزی را به سادگی قبول یا رد نکنیم و پیش از آن، موضوع مورد نظر را به خوبی مورد بررسی قرار دهیم و پس از آن، در مورد رد یا پذیرش آن تصمیم‌گیری کنیم.

با آموختن تفکر نقادانه :

- ✓ به صورت منفعلانه عمل نمی‌کنیم.
- ✓ به عاقبت کار با دید منطقی فکر می‌کنیم .
- ✓ دقیق و قاطعانه تصمیم می‌گیریم.

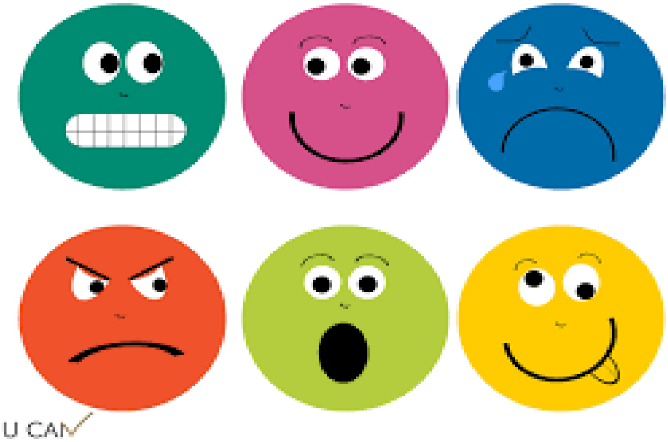
آگاه کردن نوجوانان درباره خطرات ناشی از مصرف دخانیات تاثیر بسزایی در نه گفتن هنگام مواجهه با پیشنهاد دارد.

نه گفتن، در برابر فشارهای گروه یا دوستان جهت تشویق به مصرف دخانیات، نشانه‌ای از عزت نفس و اعتماد به نفس بالا می‌باشد، زیرا حاکی از این است که فرد برای اعتقادات اخلاقی خویش به نسبت ذهنیت دیگران، ارزش بیشتری قائل است.

۹)مهارت مدیریت هیجان

هر انسانی در زندگی خود با هیجانات گوناگونی ازجمله **غم**، **خشم**، **ترس**، **خوشحالی**، **لذت** و موارد دیگر مواجه است که همهٔ این هیجانات بر زندگی او تأثیر می‌گذارد.

- ✓ همهٔ ما در طول عمر خود، هیجانات منفی را تجربه کرده‌ایم.
- ✓ هیجانات منفی چندان خوشایند نیستند، ولی وجود دارند.
- ✓ شناخت و مهار این هیجانات، همان مدیریت هیجان است.
- ✓ داشتن مهارت مقابله با آنها به افزایش کیفیت زندگی کمک می‌کند.



راهکار:

- شناخت هیجانات خود و دیگران
- رویارویی صحیح با هیجانات
- کنار آمدن با موقعیت هایی که قابل تغییر نیستند

با آموختن این مهارت، افراد هیجان‌های مثبت و منفی را در خود و دیگران می‌شناسند و سعی می‌کنند واکنشی نشان دهند که این عوامل مشکلی برای آنها ایجاد نکند.

۱۰)مهارت مقابله با فشار عصبی (استرس)

زندگی در دنیای مدرن با فشارهای روحی و روانی بسیاری همراه است و استرس بخش جدایی‌ناپذیر دنیای امروزی است. اگر این فشارها بیش از حد به طول بی‌انجامد، بر زندگی افراد تأثیر منفی می‌گذارد و زمینه‌ساز بروز مشکلات جدی می‌شود، چون استرس بیش از حد تاثیرات مخربی بر کیفیت زندگی و سلامت بدن دارد.

در کنار همه تجهیزاتی که برای زندگی امروزه در اختیار داریم، ضرورت استفاده از تکنیک‌های کنترل استرس انکارناپذیر است، تکنیک کنترل استرس به آرامش بیشتر ما، کیفیت زندگی و سلامتی جسم کمک می کند.

برخی از علائم شایع برای استرسِ بسیار زیاد ،عبارتند از:

- خستگی بیش از حد
- بی خوابی
- بیماری‌های مزمن
- حواس‌پرتی
- تعریق شدید، سرد و مرطوب شدن دست‌ها
- احساساتی شدن
- مشکلات گوارشی
- گرفتگی عضلانی
- سردرد، درد قفسه سینه
- افزایش ضربان قلب
- کم اشتهایی یا بی‌اشتهایی
- احساس سبکی سر و سرگیجه
- تنفس سریع
- تیک‌های عصبی

اگر علائم استرس پایدار بوده و ادامه داشته باشد، ممکن است شخص به سیگار کشیدن روی بی‌آورد. به همین دلیل اقدام برای بهبود استرس مخرب، قبل از این که بر روی سلامت جسم و روان شما تاثیر بگذارد از اهمیت بسزایی برخوردار است.

راه های کاهش استرس:

✓ **با یکی از نزدیکان یا دوستانتان صحبت کنید**

یکی از راه‌های کاهش استرس این است که سعی کنید با یکی از نزدیکان یا دوستان خود درباره مشکلات، موانع و راه‌هایی که برای رفع آنها وجود دارد، مشورت کنید. به یاد داشته باشید که اوضاع را برای خود پیچیده نکنید، زیرا

این کار تنها سبب افزایش فشار روانی شما خواهد شد.گاهی با یک مشورت ساده، همه چیز حل خواهد شد و آنگاه خواهید فهمید، شرایط آنقدر هم که فکرش را می‌کردید بد نبوده است. همچنین اینکه بدانید شخصی را دارید که در سختی‌ها کنارتان است و می توانید با او مشورت کنید خود سبب دلگرمی و **افزایش اعتماد به نفس** شما در مواجهه با هر وضعیت بدی خواهد شد.

✓ بنویسید

نوشتن افکار و احساسات می‌تواند استرس را کاهش دهد، همه آنچه که ما را عصبی و ناراحت کرده است روی کاغذ بیاوریم، جالب است که اگر چند روز بعد مجدداً به آن نوشته مراجعه کنیم می‌بینیم آنقدرها هم که فکر می‌کردیم تنش‌زا و استرس‌آور نبوده، در واقع بعد از مدتی از میزان استرس‌زایی شرایط کاسته می شود.

✓ بیشتر بخندید

عمل فیزیکی خندیدن، تنش را آزاد می‌کند و چون باعث می‌شود اکسیژن بیشتری به ریه‌ها وارد شود، تغییرات فیزیولوژیکی مثبتی ایجاد می‌کند. پیدا کردن راه‌هایی برای خندهٔ بیشتر در روز، می‌تواند یک مسیر مؤثر برای کاهش استرس باشد.

✓ پیاده‌روی کنید

یکی دیگر از راهکارهای کاهش استرس ورزش کردن است و می‌تواند در عرض چند دقیقه جواب دهد. پیاده‌روی به شما این امکان را می‌دهد که از مناظر لذت ببرید، این می‌تواند

شما را به یک قالب ذهنی متفاوت تبدیل کند، و مزایای ورزش را نیز به ارمغان می‌آورد.

✓ ورزش کنید

ورزش یکی از بهترین روش‌های کاهش استرس است. شاید به نظر متناقض بیاید اما ایجاد استرس فیزیکی در بدن با استفاده از ورزش، باعث کاهش استرس ذهنی می‌شود. فواید ورزش برای کاهش استرس با تمرین منظم و روتین حتی بیشتر هم می‌شود. افرادی که به طور منظم ورزش می‌کنند، به چند دلیل کمتر از کسانی که ورزش نمی‌کنند دچار اضطراب می‌شوند.

✓ موسیقی گوش دهید

گوش دادن به موسیقی می‌تواند تاثیرات ضد استرسی زیادی در بدن داشته باشد. موسیقی آرام و ملایم می‌تواند با ترغیب کردن مغز به آرامش، به کاهش فشار خون کمک کند و به همان اندازه تپش قلب و هورمون‌های استرس را کاهش دهد. صدای طبیعت نیز می‌تواند خیلی آرامش‌بخش باشد، به همین جهت است که این صداها در موسیقی‌های ریلکس‌کننده گنجانده شده‌اند.

✓ مثبت فکر کنید

وقتی برای انجام کاری به خود مطمئن نیستید(مثلاً برای ارائه مطلب یا ملاقات با رئیس خود) بهترین کار این است که به یک کار موفق یا یکی از

موفقیت‌های گذشته فکر کنید و در این حال، دائماً موفقیت قبلی خود را به یاد آورید. دلیلی وجود ندارد که موفق نشوید.

✓ ذهن‌تان را آرام کنید

یک استراحت مختصر برای ذهن شما، روشی بسیار موفق در کاهش یا کنترل استرس می‌باشد. پس از بروز استرس بلافاصله نسبت به آن واکنش نشان ندهید و با این کار به مهار آن کمک کنید. قبل از انجام امور روزمره خود، کمی حوصله به خرج بدهید. به چند لحظه تأمل و آرامش عادت کنید تا بتوانید استرس را تحمل کنید.

برای مثال وقتی تلفن زنگ می‌زند، نفس عمیق بکشید. سپس وقتی که نفس خود را بیرون می‌دهید تصور کنید مثل یک عروسک پارچه‌ای، سست و آزاد هستید. یکی از نتایج چنین تاملی احساس حفظ تسلط است. معمولاً اگر بر رفتار خود مسلط باشیم، کمتر دچار استرس می‌شویم. به خود عادت بدهید که قبل از پاسخگویی به تلفن، چند لحظه صبر کنید و سریعاً آرامش پیدا کنید. تأمل آگاهانه در این مواقع، می‌تواند همیشه آرامش‌بخش باشد.

✓ دوش آب گرم بگیرید

آب گرم برای کاهش استرس مفید است. وقتی مضطرب و عصبی می‌شویم، جریان خون در دست‌ها و پاهای ما کم می‌شود. آب گرم، جریان خون را به حالت اول برمی‌گرداند و بدن را متقاعد می‌کند که در وضع خوبی به سر برده و آمادگی استراحت داشته باشد.

حفظ حریم خصوصی نوجوان

بر اساس تعریف سازمان جهانی بهداشت، دوره نوجوانی به ۱۰ تا ۱۹ سالگی اطلاق می شود و در اکثر کشورهای جهان به خصوص کشورهای در حال توسعه، بخش قابل توجهی از جمعیت را نوجوانان تشکیل می‌دهند.

نوجوانی یکی از دوره‌های حساس در زندگی افراد است که آگاهی و شناخت از این دوران و ویژگی‌های آن ضروری می‌باشد. شناخت ویژگی‌های نوجوان و درک صحیح از این ویژگی‌ها به والدین و اطرافیان کمک می‌کند تا بتوانند به گونهٔ صحیح‌تری با نوجوان خود برخورد کنند. همچنین خود نوجوان نیز می‌تواند به خودآگاهی دست یابد و به رشد بیشتر خود کمک کند. برخی از نوجوانان در این دوران تمایلات بسیار زیادی برای استقلال پیدا می‌کنند. از طرفی دیگر ممکن است به دلیل همین تمایل خلق و خو، رفتارهای عجیبی به همراه پرخاشگری از خود نشان دهند. اگرچه همه نوجوانان عصبانی نمی‌شوند اما بیشتر آن‌ها این احساسات ضد و نقیض را تجربه می‌کنند. احساس استقلال در دوران نوجوانی یک نوع اعلام زنگ است که فرد می‌تواند در دوران بزرگسالی از پس زندگی شخصی خودش برآید.

نوجوانان با احساس استقلال، با مفهوم هویت شخصی آشنا می‌شوند. البته گاهی بر سر همین احساس با خانواده خود دچار بحث‌های کلامی و در موارد بسیار حاد آن فرد به برخورد فیزیکی هم دست می‌زند و والدین در کنترل این احساس خشم و عصبانیت نوجوان خود می‌توانند نقش بسیار مهمی را ایفا کنند.

در این دوران نوجوانان به این نتیجه می‌رسند که همه چیز و همه کس در این دنیا اشتباه می‌کنند و تنها آن‌ها هستند که حرف درست را می‌زنند و عملکرد قوی دارند. این احساس ، این قدرت را به آن‌ها می‌دهد که خود را در مرکز جهان تصور کنند. آن‌ها به این باور می‌رسند که انرژی، توانایی و قدرت وصف‌ناپذیری دارند. این مهم زمینه‌ای است که اعتماد به نفس افراد را بالا می‌برد و آن‌ها را برای آینده و زندگی در شرایط مختلف آماده می‌کند.

لازم به ذکر است معمولاً به دلیل این ویژگی آن‌ها حرف‌ها و افکار پدر و مادر و اطرافیان خود را قبول ندارند و ممکن است بر سر هر چیزی با آن‌ها مخالفت کنند. لذا والدین باید بهترین عملکرد و رفتار را از خود نشان دهند، تا نوجوان در مقابلشان جبهه‌گیری نکند و اعمال خشونت‌آمیزی از خود نشان ندهد.

شما والدین محترم چه باید بدانید و چگونه رفتار کنید؟

گام اول برای ایجاد و تحکیم یک رابطهٔ دوستانه و صمیمی با نوجوان این است که **او را با همه کمی‌ها و کاستی‌هایش قبول داشته باشید.** کاستی‌های رفتاری او را همچون نقاط قوت و توانایی او بپذیرید و او را به عنوان فردی که دارای استقلال، سلیقه های خاص و عقاید قابل ارائه است، نگاه کنید. **احساساتش را پذیرفته** و **اعتماد به نفس او را** با کم اهمیت جلوه دادن اشتباهات و تقدیر از کارهای پسندیده‌اش **بالا ببرید.**

باید بدانیم نوجوانان نیز مانند دیگر افراد جامعه نیاز به **حریم خصوصی** و شخصی داشته که باید والدین و اطرافیان به آن احترام بگذارند .اغلب والدین همچنان بر این باورند که فرزند آن‌ها هنوز به تکامل عقلی نرسیده و باید در همهٔ امور آن‌ها دخالت کنند.

برخی دیگر از والدین نیز به علت عدم آگاهی خود از **حریم خصوصی نوجوانان** به آن احترام نگذاشته و نمی‌دانند که **حریم شخصی نوجوانان** شامل چه مواردی خواهد شد.

نکته مهم این است که:

دیگر به فرزند خود به چشم بچه نگاه نکرده و مانند بزرگسال با او رفتار کنید.

اگر والدین به این نتیجه برسند که فرزند آن‌ها دیگر بزرگ شده است و خودش تا حدودی توانایی تشخیص درست و غلط را دارد، در همه امور او دخالت نخواهند کرد در نتیجه حد و مرز حریم **نوجوان** و خودشان را رعایت خواهند کرد و احترام متقابل بین فرزند و والدین ، هم چنان محفوظ خواهد ماند. اجرای این مهم به دلیل حساس بودن والدین، عدم آگاهی و یا نپذیرفتن **حریم شخصی کودکان** برای برخی از والدین دشوار می‌باشد.

آیا قبل از وارد شدن به اتاق فرزندتان درب اتاق را می‌کوبید؟

آیا وسایل و کمد شخصی فرزندتان را جستجو می‌کنید؟

چرا نوجوانان به حریم خصوصی نیاز دارند ؟

نیاز به **حریم خصوصی بخشی از مرحله رشد** در کودکان است، آن‌ها دیگر به **سن بلوغ** رسیده‌اند و با **تغییرات فیزیکی و روحی** بسیاری مواجه شده و **در نتیجه به حریم خصوصی نیاز دارند**. از جمله چالش‌های این دوره **نوجوانان** می‌توان به **هویت‌یابی، تعیین هدف، برنامه‌ریزی، استعدادیابی، توسعه فردی** و غیره اشاره کرد. در سنین نوجوانی به دلیل سرعت رشد مغزی و به استقلال رسیدن، جهت کنار آمدن با شرایط جدید و ارتباط برقرار کردن با آنها نیاز به **حریم شخصی** حس می‌شود.

نکته مهم برای **حفظ حریم شخصی نوجوانان** مسئله رشد و تغییرات جنسی آن‌ها می‌باشد. شاید خود نوجوانان بیشتر از والدینشان نگران این تغییرات می‌باشند به همین دلیل نه تنها به دنبال حریم شخصی بوده بلکه ترجیح می‌دهند فاصله روانی خود را با خانواده حفظ کنند.

نوجوانان در این مرحله از زندگی خود دیگر نمی‌پذیرند که والدینشان با آن‌ها مانند یک کودک رفتار کنند

پس با راه‌های مختلف از جمله فاصله گرفتن از خانواده، می‌خواهند نشان دهند که نسبت به گذشته توانایی‌های بیشتری دارند.

البته اگر حفظ حریم خصوصی با همکاری و عدم مخالفت والدین سپری شده و به شکل خوبی مدیریت شود، گذر از این دوران برای نوجوان با مخاطرات و سختی‌های کمتری همراه خواهد بود.

نقش زنان در پیشگیری از دخانیات

روی سخن به شما والدین گرامی به خصوص مادران عزیز می باشد:

آیا می‌دانید چه نقشی در کنترل دخانیات در خانواده دارید؟

کاهش سن مصرف دخانیات، افزایش مصرف قلیان در دانشجویان جوان(خصوصاً دختران)، همچنین رشد صعودی مصرف سیگار در زنان نسبت به مردان در چند دهۀ اخیر قابل توجه می‌باشد. تاکنون اکثر فعالیت‌هایی که در جهت کنترل دخانیات و آگاهی‌رسانی درباره مضرات آن صورت گرفته، بر مردان متمرکز بوده است، غافل از اینکه نیمی از جمعیت ایران را زنان تشکیل می‌دهند. با توجه به اهمیت سلامت زنان، خاصه دختران جوان، به عنوان مادران آینده و نقش مؤثر و والای آنان بر وضعیت سلامت جامعه و محیط‌های اجتماعی و با توجه به نقش زنان در مدیریت خانواده و تاثیرگذاری آنها به عنوان الگوی رفتاری نوجوانان و جوانان، زنان می‌توانند با ارتقای آگاهی خود در ارتباط با مضرات مواد دخانی و دود تحمیلی نقش‌های ذیل را بهتر ایفا نمایند:

زنان به عنوان مادر خانواده

نقش مهمی در پیشگیری از استنشاق دود دست دوم

توسط خود و کودکانشان دارند.

زنان می‌توانند مشوقی برای ترک سیگار در همسران خود باشند و حتی اگر با یک فرد سیگاری زندگی می‌کنند که مایل به ترک آن نیست، با ممانعت از مصرف سیگار در فضای داخلی منزل(با اینکه مشکل مواجهه با دود تحمیلی را از بین نمی‌برد ولی خطرات آن را به میزان زیادی کاهش می‌دهد) می‌توانند خطر استنشاق دود تحمیلی را کاهش دهند.

مادران با آموزش مضرات قلیان

به عنوان یک وسیله تدخینی و نه تفریحی،

نقش مهمی در آگاه‌سازی خانواده داشته و در تأمین تفریحات سالم برای افراد خانواده

و پیشگیری از ورود فرزندان خود به دروازه اعتیاد مشارکت خواهند داشت.

فصل سوم

دخانیات و بیماریها

زنان علاوه بر خطرهای عمومی مصرف دخانیات، در معرض خطر عوامل خاص جنس خود به لحاظ فیزیولوژیکی نیز قرار دارند.

اثرات دود تحمیلی محصولات دخانی(سیگار، قلیان) روی زنان و کودکان

آثار دود تحمیلی بر زنان باردار

زایمان زودرس	سقط جنین خودبخود

آثار دود تحمیلی برجنین و نوزاد

وزن کم نوزاد هنگام تولد	اختلال در رشد ریه جنین
سندروم مرگ ناگهانی نوزاد	کاهش ضریب هوشی کودک
آسم و سایر حساسیت ها	تشنج ناشی از تب

آثار سیگار کشیدن والدین بر کودکان

- عفونت گوش میانی
- عفونت ریه : پنومونی
- آسم
- افزایش احتمال سیگاری شدن در سنین نوجوانی و جوانی
- اختلالات رفتاری

اثر سیگار بر روی زنان

- چین و چروک بر روی پوست صورت
- پوکی استخوان
- پیری و یائسگی زودرس

آیا می‌دانید ۴۰درصد از سرطان‌ها با رعایت کردن این چند اصل قابل پیشگیری می‌باشند؟

- **عدم مصرف دخانیات**
- فعالیت بدنی
- مصرف میوه و سبزیجات
- جلوگیری از اضافه وزن
- محافظت پوست در مقابل نور خورشید
- حفظ پاکیزگی محیط زیست

ارتباط دخانیات با آلزایمر

طبق آخرین تحقیقات ارتباط مستقیمی میان **سیگار کشیدن و زوال عقل یا آلزایمر** وجود دارد.

عوامل موثر در کاهش احتمال بروز آلزایمر

- **عدم مصرف دخانیات**
- **مطالعه**
- **فعالیت فیزیکی**
- **کنترل وزن و رژیم غذایی مناسب**
- **عدم مصرف الکل**
- **کنترل وزن و رژیم غذایی مناسب**
- **ورزش مغزی و ورزش بدنی در پیشگیری آلزایمر مؤثر می**

بیشتر بدانیم:

- افراد غیرسیگاری، عمر طولانی‌تری نسبت به افراد سیگاری دارند.
- اکثر افرادی‌که پیوند اعضای(قلب، ریه و دیگر اعضای بدن شده‌اند، سابقه مصرف دخانیات داشته‌اند.

دخانیات و تغذیه

تحقیقات و پژوهش‌های مختلف نشان داده است که بسیاری از معتادان یا افرادی که به نحوی دچار اعتیاد به سیگار گشته‌اند، از برخی اختلالات متابولیکی و تغذیه‌ای رنج می‌برند؛ به تعبیری دیگر دچار برخی کمبودهای غذایی می‌باشند.

<u>این موارد به‌طور فهرست‌وار در ذیل خلاصه شده است:</u>

- کاهش و نقصان در عملکرد برخی ترکیبات شیمیایی مغز که به نام نروترانسمیترها معروف‌اند.
- کاهش میزان قند خون (که موجب بروز دامنهٔ وسیعی از علائم مختلف شامل: اضطراب، خستگی، افسردگی و حمله‌های عصبی ناشی از وحشت و ترس و همچنین کاهش عملکرد غده فوق کلیوی می‌شود.)
- بروز مشکلات در دستگاه گوارش، مانند رشد بی‌رویه مخمرها و سوء جذب مواد مغذی
- بروز آلرژی‌ها و حساسیت‌های غذایی حتی نسبت به مواد غذایی معمولی نظیر ذرت، گندم، قند و شکر و مواد لبنی
- کمبودهای تغذیه‌ای مانند کمبود اسیدهای آمینه ضروری، برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی و مینرال‌ها

مصرف دخانیات که شامل سیگار، قلیان وپیپ می‌باشد، بر روی جذب مواد مغذی تأثیر می‌گذارد. همچنین جذب املاح و ویتامین‌ها بخصوص ویتامین‌هایCوD را با مشکل روبرو می‌کند(وجود ویتامین‌های D در بدن برای جذب کلسیم ضروری است). افراد سیگاری علاوه بر ابتلا به تمام عوارض ناشی از استعمال دخانیات در طولانی‌مدت به پوکی استخوان نیز مبتلا خواهند شد.

افراد سیگاری چای، قهوه و کافئین بیشتری مصرف می‌کنند. مصرف بیش‌ازاندازه چای، قهوه یا کافئین عوارض زیادی در دستگاه گوارش و سیستم قلبی- عروقی ایجاد می‌کند.

گاهی، تنها لازم است عادت بد سیگارکشیدن را ترک و یک عادت خوب مثل نوشیدن آب را جایگزین کنیم، تا پوستی شفاف‌تر و مرطوب‌تر و بدون چروک داشته باشیم.

دخانیات و بیماریهای غیرواگیر

انواع بیماری غیرواگیر:

١. بیماری قلبی و سکته مغزی
٢. بیماری دیابت
٣. بیماری سرطان
٤. بیماری ریوی و تنفسی
٥. اختلالات روانی

- مصرف سیگار باعث ایجاد چهره اخمو، خشن، با چین‌های تشدیدیافته و ظاهری مسن می‌شود.
- مصرف سیگار باعث کاهش جذب ویتامین A می‌شود.
- باعث بوی بد دهان و دندان زرد و پوست تیره می‌شود.
- در نتیجه در افراد سیگاری اختلالات متابولیکی و تغذیه‌ای رخ می‌دهد.

رفتارهای پرخطر مشترک در بروز بیماری‌های غیرواگیر:

۱- مصرف دخانیات

۲- رژیم غذایی نامناسب

۳- نداشتن فعالیت بدنی

۴- مصرف الکل

۵- استنشاق هوای آلوده

آیا بین دخانیات با آلودگی محیط زیست ارتباط وجود دارد؟

سیگار نه تنها باعث مرگ و میر انسان‌ها می‌شود، بلکه باعث مرگ پرنده‌ها و آبزیان و از بین رفتن طبیعت می‌شود، زیرا با انداختن فیلتر سیگار روی زمین ماجرا تازه شروع می‌شود، این فیلترها و در کوچه‌ها و جوی‌ها و حتی داخل مخزن سد لتیان یافت می‌شوند.

فیلتر سیگار: تا ۱۲ ماه در آب تازه و تا ۵ سال در آب دریا تجزیه می‌شود.

باید بدانیم فیلترها به دلیل اینکه از مواد زاید خطرناکی ساخته شده‌اند وارد چرخهٔ زیست شده‌اند، باعث مرگ آبزیان و پرندگان و نابودی درختان می‌شوند و چرخه شومی که در زنجیره غذایی وارد شده، در نهایت به انسان بازمی‌گردد.

تولید سالیانه ۶ تریلیون نخ سیگار باعث نابودی ۲۰ میلیارد درخت می‌شود.

هرگز سیگار نکشیم و در صورت استفاده فیلتر آن را در طبیعت رها نکنیم

می‌دانستید سیگار علاوه بر ایجاد بیماری یکی از عوامل آتش‌سوزی است؟

دخانیات و کرونا

آیا دخانیات با بیماری کووید ۱۹ (ویروس کرونا) مرتبط است؟

با توجه به اینکه بیماری جدید کووید ۱۹ تاکنون تعداد زیادی از افراد را به کام مرگ کشانده است، طبق تحقیقات انجام شده یکی از عوامل خطر بیماریهای زمینه‌ای(دیابت، سرطان، قلبی، ریوی) مصرف دخانیات است. پس می‌توان گفت دخانیات نقش بسزایی در تشدید عوارض بیماری کوید ۱۹ دارد.

هنگام مصرف مواد دخانی مانند سیگار و قلیان، تعداد زیادی ذرات معلق در هوا تولید می‌شود که ممکن است در صورت مبتلا بودن فرد مصرف‌کننده به کرونا، این ویروس در هوا منتشر و بیماری به اطرافیان منتقل شود.

گفته می‌شود که ویروس کرونا برای مدتی در هوا باقی می‌ماند. توقف استفاده از انواع دخانیات و اجتناب از دود دست دوم آن باید در لیست اقدامات پیشگیرانه از ابتلا به کرونا قرار گیرد.

پژوهش انجام شده در کشور نشان می‌دهد:

استعمال قلیان نقش مهمی در گسترش کووید ۱۹ در ایران داشته و افراد جوان را مستعدتر کرده است. به علت اینکه مصرف‌کنندگان از یک لولهٔ مشترک استفاده می‌کنند که زمینهٔ شیوع عفونت ویروسی را افزایش می‌دهد.

از کرونا آموختیم :

- هر گرۀ کوچکی در مسیر زندگی گامی در جهت تعالی است، پس صبور باشیم. صبوری به معنای کاری انجام ندادن نیست، بلکه توانایی حفظ یک نگرش مثبت برای درک هدف است. ایمان داشتن، صبور بودن و تاب‌آوری بخشی از فرآیند رشد شخصی است.
- نگران بودن، شکایت و شکوه، هیچ چیز را عوض نمی‌کند. افرادی که شکایت می‌کنند در نهایت باختند. تنها کاری که می‌توانیم بکنیم تا حد امکان رعایت نکات بهداشتی است(شستن دست‌ها، حفظ فاصله اجتماعی، زدن ماسک)
- هر مطلبی را بدون ذکر منبع پیگیر نباشیم، چرا که استرس ایجاد شده از اخبار نادرست باعث ضعیف شدن سیستم ایمنی می‌شود.
- آموختیم که باید هر چه زودتر عادت‌های بد را کنار گذاشته و عادات خوب را جایگزین کنیم. چرا که عادتی نامناسب مثل استعمال دخانیات، می‌تواند تضعیف‌کننده سیستم ایمنی و ایجادکنندۀ بیماری‌های قلبی و ریوی و سایر بیماری‌های زمینه‌ای باشد و به طور منطقی این

فرضیه را ایجاد و تقویت می‌کند که به دلیل اثراتی که دخانیات بر سیستم ایمنی و بیماری‌های متعدد دارد، می‌تواند مستعدکنندهٔ فرد برای ابتلا به نوع شدیدتر بیماری کووید ۱۹ باشد.

- از کرونا درک صحیح بحران را آموختیم، معمولاً در اغلب بحران‌ها خطر را می‌بینیم و فرصت نادیده گرفته می‌شود.
- هیچ چیز در زندگی همیشگی نیست، پس از بارش باران آفتاب و پس از بیماری سلامتی است.

فصل چهارم

عوامل محافظت کننده نوجوانان و جوانان

در برابر دخانیات

مهم‌ترین متغیرهای تاثیرگذار برمصرف دخانیات

۱-**سن**: افزایش سن یکی از متغیرهایی می‌باشد که با گرایش به دخانیات ارتباط دارد.

۲-**جنسیت**: به این معنا که مردان بیشتر از زنان، دخانیات استعمال می‌کنند. ولی رشد صعودی مصرف دخانیات در چند دهه اخیر در زنان بیشتر بوده است.

۳-**انسجام خانواده**: یعنی هرچه خانواده از هم گسیخته‌تر باشد احتمال اینکه فرزندان گرایش به استعمال دخانیات نشان دهند بیشتر است. به‌عنوان مثال درخانواده‌هایی که طلاق در آن رخداده است احتمال اینکه فرزندان آن‌ها گرایش به دخانیات داشته باشند بیشتر است.

۴-**وضعیت تأهل**: تحقیقات نشان داده است که در بدو شروع به استعمال دخانیات افراد مجرد بیشتر در معرض آسیب قرار دارند.

۵- **تحصیلات**: تحقیقات نشان داده است که مصرف دخانیات دربین دانشجویان بیشتر است.

۶- وجود فرد سیگاری درخانواده: وقتی افراد سیگاری درخانواده وجود داشته باشند احتمال بیشتری دارد دیگر افراد نیز از آن‌ها تقلید کنند و به مواد دخانی روی بیاورند، خصوصاً پدر و مادر.

۷- تعداد دوستان سیگاری: هرچه افراد بیشتر در معرض دسترسی آسان به دخانیات قرار داشته باشند، احتمال بیشتری دارد به سمت مواد دخانی سوق پیداکنند. به‌طورمثال هرچه معاشرت افراد سیگاری یا قلیانی بیشتر باشد احتمال بیشتری دارد از آن‌ها الگوبرداری کند.

۸- میزان رضایت‌مندی از زندگی: هرچه افراد از زندگی خود کمتر احساس رضایت کنند احتمال بیشتری وجود دارد که به مواد دخانی گرایش پیدا کنند.

عوامل اجتماعی موثر بر گرایش به استعمال دخانیات

۱) خانواده

بی‌شک نقش خانواده درگرایش افراد به استعمال دخانیات، واضح و تردیدناپذیر است. اگر محیط خانواده سالم باشد، فرد با ویژگی‌هایی نظیر **اعتماد به نفس بالا، مهر و محبت و احساس مسئولیت** رشد می‌یابد.

بررسی‌های متعدد نشان می‌دهدکه اگر فرد مورد توجه خانواده واقع نشود و ازخانواده طرد شود و یا برعکس بیش از حد مورد توجه و حمایت خانواده واقع شود، آماده **کج‌روی، ناسازگاری و تجاوز به حقوق دیگران خواهد شد؛ بداخلاقی والدین و نداشتن ارتباط خوب با فرزندان، نظارت کم خانواده** ازجمله عوامل محیطی مستعدکنندهٔ گرایش افراد به استعمال مواد دخانی مانند سیگار، قلیان و حتی مواد مخدر است.

همان‌گونه که بسیاری ازمطالعات نشان می‌دهد، خانواده‌هایی که نظارت بهتری بر فرزندان خود دارند احتمال کمتری وجود دارد تا فرزند آن‌ها به استعمال این مواد روی آورد.

۲– نیاز به شادمانی و نشاط:

نیاز به سرخوشی از دیگر عوامل مؤثر برگرایش جوانان به دخانیات است. براساس تحقیقات انجام شده، تنها درصدکمی ازجوانان، خود را شاد و خوشبخت می‌دانند. بنابراین می‌توان گفت در صورت عدم رفع نیاز افراد به شادی، سیگار می‌تواند به عنوان جایگزین آن قرار گیرد.

۳–اختلال هنجاری درجامعه:

برهم خوردن نظم اجتماعی ازطریق مسائلی مانند رکود، تورم، بیکاری و... نیز می‌تواند همبستگی فرد را با اجتماع مختل کند؛ او را دچار سرگردانی کرده و درنتیجه زمینه گرایش افراد به انحراف ازجمله مصرف سیگار را فراهم نماید.

۴– دسترسی آسان به سیگار و مواد مخدر:

براساس پژوهشی که در سال(۱۳۸۸) انجام شد، ۶۲/۹ درصد جوانان معتاد به موادمخدر صنعتی اظهار داشته‌اند که دسترسی به

مواد اصلاً برایشان دشوار نبوده است. ۶۲/۹ درصد از افراد بیش از ۵نفر فروشنده مواد مخدرصنعتی را درمحل زندگی‌شان می‌شناسند.

۵- فقدان ابزار مناسب برای گذران اوقات فراغت:

درگیرشدن در فعالیت های فراغتی سازمان‌یافته، پیوند با هنجارها و ارزش‌های متعارف راتسهیل می‌کند وکنترل اجتماعی مثبت را ارتقاء می‌بخشد. برعکس زمان زیادی که در فعالیت‌های سازمان‌نیافته و بدون نظارتی صرف می‌شود به آشنا شدن با فرصت‌هایی می‌انجامد که در آن نوجوانان با ارزش‌ها و هنجارهای ضداجتماعی پیوند می‌خورند و زمینه را برای گرایش به دخانیات آماده می‌کند.

۶- همسالان:

ارتباط با همسالان مبتلا به مصرف دخانیات عامل مؤثری به منظورگرایش جوانان به استعمال دخانیات است. گروه همسالان، به خصوص درشروع مصرف دخانیات، مؤثر هستند.

فشار گروهی

وضعیتی است که در آن گروه همسالان سعی می‌کنند روی رفتارها، اعمال و باورهای دوستان خود تاثیر داشته و علی‌رغم میل باطنی فرد، او را وادار به انجام کاری بکنند.

فشار همسالان مشکلی است که خانواده‌ها را نگران کرده و از این رو دوستان فرزند خود را زیر نظر دارند.

چند نمونه از فشار همسالان :

- **پس از اتمام ساعت مدرسه**: *حالا زوده بریم خونه، بریم بیرون یک دوری بزنیم*
- **در مهمانی** : *حالا زوده بری خونه، خیلی‌ها هنوز نرفتن، آخر شب یه دوری بزنیم*
- **تعارف سیگار**: *یک پُک ضرر نداره، چقدر پاستوریزه هستی! فکر نمی‌کردم اینقدر از خانواده‌ت بترسی!*
- چقدر *درس می خونی !* و ...

انواع فشار همسالان:

- **کلامی:** این نوع از فشار کاملا واضح است و قوی‌ترین شکل آن محسوب می‌شود که به صورت جمله‌های مشخص و واضح و گاهی نیز در قالب تحقیر و تمسخر بیان می‌گردد.
- **غیر کلامی:** بدون اشارات کلامی نیز این امکان وجود دارد که فرد تحت فشار دوستان قرار بگیرد زیرا قدرت زبان بدن را نباید دست کم گرفت که باعث جذب نوجوان می‌شود.
- **فشار مثبت از سوی همسالان** : ممکن است باعث شود یک نوجوان به سمت ورزش، درس خواندن و سبک زندگی سالم برود.
- **فشار منفی از سوی همسالان:** همان فشار می‌تواند باعث شود نوجوان ورزش را اولویت زندگی خود قرار داده و تکالیف، وظایف روزمره و درس خواندن او تحت تاثیر مثلا ورزش قرار گرفته و از کارهای اصلی خود باز بماند.

به نظر شما والدین گرامی، فرزندتان در این شرایط چه کاری باید انجام دهد؟

- به نظرات دوستان خود توجه کند یا آنچه را که فکر می کند صحیح است انجام دهد؟
- بعد از مهمانی به موقع به منزل برگردد یا تسلیم دوستان شده و همراه آنان به تفریح برود؟

هر چه بزرگتر می‌شویم با چالش‌های بیشتر و بزرگتری برای تصمیم‌گیری روبه‌رو می‌شویم که گاهی این مسائل و تصمیم‌گیری‌ها باورهای اخلاقی ما را هم به چالش می‌کشند:

- درس خواندن یا فرار از مدرسه
- راستگویی یا دروغگویی به والدین و پنهان‌کاری
- ورزش کردن یا سیگارکشیدن و....

به نظر می‌رسد در بیشتر موارد فرد تسلیم فشار گروههای دوستی خود می‌شود تا او را به عنوان عضو گروه بپذیرند، زیرا این عضویت در گروه باعث می‌شود احساس رضایت داشته باشد، اما در باطن و با تسلیم خواسته‌های همسالان، فرد دچار یک حس ناخوشایند شده و نسبت به ارزش‌های خود و خانواده‌اش دچار دوگانگی می‌گردد.

آموزش مهارت نه گفتن به فرزندان تا حد خیلی زیادی می‌تواند در این زمینه به عنوان یک عامل پیشگیری از آسیب‌های بعدی عمل کرده و اجازه ندهد نوجوان و جوان به راحتی تسلیم خواسته‌های نادرست گروه شوند.

۷- فقدان ارتباطات اجتماعی مناسب و کارآمد:

هرچه ارتباطات و تعاملات بین فردی مؤثر و مناسبی بین افراد وجود داشته باشد، احتمال گرایش به سوی رفتارهای پرخطر و آسیب‌های اجتماعی کمترخواهد بود؛ بالعکس عدم وجود تعاملات مؤثر بین جوانان و نوجوانان می‌تواند آن‌ها را به سمت موادمخدر و رفتارهای پرخطر سوق دهد.

روش های نه گفتن به فشارهای منفی

شیوه منفعلانه :

فرد باید با حالت بی‌تفاوتی نسبت به قضیه برخورد کند و با حالت عدم اعتماد به نفس و تردید به این پیشنهاد واکنش نشان دهد. علیرغم اینکه نسبت به درخواست وی ناراضی است.

شیوه پرخاشگرانه :

فرد به صورت گستاخانه و با صدای بلند و آمرانه صحبت کند، حالت تهاجمی به خود می‌گیرد و جملاتی توهین‌آمیز به زبان آورد.

شیوه قاطعانه :

گاهی با نگاه‌کردن به طرف مقابل می‌توان نارضایتی خود را از انجام عمل نشان داد. در ضمن خیلی قاطعانه و در عین حال واضح، نارضایتی خود را اعلام کرد تا فرد درخواست کننده، متوجه شود که تقاضای وی قابل قبول نیست، روی تصمیم "نه گفتن" خود اصرار کند و به وی پیشنهاد کار مثبتی بدهد.

عوامل محافظت کننده نوجوان از خطرات

ویژگی‌ها یا اتفاقاتی هستند که اگر در شخصی وجود داشته باشند، کمتر احتمال دارد که فرد به اختلال یا بیماری مبتلا شود. عامل خطرساز و محافظت کننده در دو قطب یک پیوستار قرار دارند.

داشتن عوامل خطرساز به این معنی نیست که حتماً فرد به یک اختلال مبتلا می‌شود، بلکه احتمال خطر در این فرد افزایش می‌یابد. همینطور وجود عوامل محافظت‌کننده به این معنی نیست که حتماً فرد به یک اختلال مبتلا نمی‌شود، بلکه احتمال مصونیت در مقابل بیماری برای فرد افزایش می‌یابد.

بدین معنی که چند عامل در کنار هم می‌توانند احتمال خطر و مصونیت را افزایش دهند، مثل افسردگی، اضطراب و دسترسی به مواد دخانی که احتمال خطر را افزایش می‌دهد. همچنین تاثیرپذیری افراد بر حسب سن و جنس و موقعیت، متفاوت است.

لازم به ذکر است مداخلات پیشگیرانه می‌تواند افسردگی، اضطراب و هیجان کنترل نشده در افراد خاص را کنترل کند، بنابراین احتمال خطر را کاهش می دهد و همچنین با افزایش عوامل محافظت کننده، میزان مصونیت افراد را بالا می‌برد.

جدول عوامل محافظ و خطر نوجوان به صورت فردي و گروه همسالان

	عوامل محافظت‌کننده نوجوان	عوامل خطرزا برای نوجوان
فردی	• نگاه مثبت به اجتماع • خلق و خوی مثبت • توانایی در مهارتهای اجتماعی • علاقه به حضور در مدرسه • علاقمندی به پیشرفت و تحصیل	• نگرش مثبت به مصرف مواد دخانی و کجروی • رفتارهای اجتماعی زودرس • نداشتن مهارتهای اجتماعی • مواجهه زود هنگام با مصرف مواد دخانی در کودکی • فرزند والدین مصرف کننده مواد دخانی • ضعف باورهای مذهبی • ترک تحصیل و شکست تحصیلی
همسالان	• روابط سالم و صمیمانه با همسالان سالم و موفق • مهارت دوست‌یابی	• تعامل با همسالان مصرف کننده مواد دخانی • شرکت در گروههای دوستی مصرف کننده دخانیات • پذیرفته نشدن در جمع دوستان خوب • کمبود مهارتهای ارتباطی

(صرامی ، ۱۳۹۷)

جدول عوامل محافظت‌کننده و خطرزا برای نوجوان در خانواده و اجتماع

	عوامل محافظت‌کننده نوجوان	عوامل خطرزا برای نوجوان
خانواده	• مشارکت و مسولیت‌پذیری در خانواده • دلبستگی به والدین یا سرپرست خانوار • وجود قوانین و مقررات در خانواده • محیط خانوادگی حمایت کننده • بهره مندی از خانواده مقتدر و توانا • بهره مندی از مسکن و درآمد کافی • درگیری کم بین والدین	• کشمکش و خشونت‌های خانوادگی تک سرپرستی به دلیل جدایی، طلاق، مرگ، اعتیاد • فقر مالی و اقتصادی • فرزند آزاری • نبود علاقه بین اعضای خانواده • داشتن نگرش مثبت به جرم و سومصرف مواد دخانی در اعضای خانواده
اجتماعی	• برخورداری از پیوندهای اجتماعی و شبکه های حمایتی • موفقیت های اجتماع • فراهم بودن امکانات تفریحی و سرگرم کننده • داشتن همسایگان و محله ای مطلوب • الگوهای مناسب در بین اطرافیان • مورد توجه و مراقبت آشنایان بودن	• در دسترس بودن مواد دخانی • مهاجرت • کمبود دلبستگی به محل زندگی • فقر اقتصادی • بی نظمی و آشفتگی اجتماعی • کمبود امکانات مشاوره ای و حمایتی • تامین نبودن مسکن • فقدان تقویت و تحکیم معیارهای فرهنگی و مذهبی

(صرامی ، ۱۳۹۷)

فصل پنجم

وابستگی به سیگار و راهکارهای ترک سیگار

چرا سیگار کشیدن اعتیادآور است؟

مقصر اصلی اعتیادآوری سیگار ماده موثری به اسم نیکوتین است. مصرف کوتاه‌مدت نیکوتین ابتدا گیرنده‌های استیل کولین، نیکوتین را به حالتی از آرامش می‌رساند. تدریجا گیرنده‌ها به یک حالت منفعل حساسیت‌زدایی شده بر می‌گردند و نیاز بیشتری به نیکوتین دارند.

اگر مغز این دو ماده شیمیایی را بیش از حد ترشح کند، سطح کلی مواد شیمیایی در مغز به هم می‌ریزد و پس از مدتی مغز برای مقابله با این مشکل، شروع به ترشح مواد شیمیایی ضد نیکوتین می‌کند. این مواد شیمیایی باعث می‌شوند زمانی‌که سیگار نمی‌کشید دچار افسردگی و خستگی شوید.

داستان پسر جوانی که معتاد شده است از زبان مادر:

"کارم شده گریه کردن، اعصابم به هم ریخته. همیشه باهاش دعوا داریم. واقعا دیگه نمیدونم از دست پسرم فرزاد چیکار کنیم؟

فرزاد پسر اولمه و ۱۴ سالشه.

تازگی‌ها متوجه شدیم سیگار و قلیون می‌کشه. چند روز پیش یکی از اقوام مهمون‌مون بود، با خودش قلیون آورده بود، به فرزاد گفت بیا امتحان کن. فرزاد هم بدون توجه به مخالفت من پا شد رفت و قلیون کشید. به شوهرم گفتم: چنان دود قلیون رو حرفه‌ای حلقه می‌کنه که انگار از خیلی قدیم سیگار و قلیون می‌کشه.

دیروز با چشمای قرمز برگشت خونه، گفتم فرزاد چی مصرف کردی، دارم از دست تو سکته می‌کنم، فرزاد راستش رو بگو. گفت: سوار موتور شدم چشمم قرمز شده، می‌دونم دروغ گفت. به خودش هم گفتم داری دروغ میگی.

اعصابم از دستش خورد شد دعواش کردم، ولی فایده نداره. دیشب تا صبح نخوابیدم. باباش که دیروز میخواست کتکش بزنه من نذاشتم. آخه یه بار که فرزاد دستش رو تتو کرده بود، از باباش حسابی کتک خورد. وسایلش رو جمع کرد و می‌خواست از خونه بره ولی من نذاشتم، از اون روز اخلاقش بدتر هم شده.

چند وقتی هست دیر وقت میاد خونه، به درس و مدرسه‌ش اهمیت نمی‌ده. فقط دلش می‌خواد با دوستاش باشه. میگه به من کاری نداشته باشید. من دیگه بزرگ شدم دلم میخواد تا ۱۲ شب بیرون از خونه باشم و هر کاری دوست دارم بکنم...”

.

.

.

آنچه گذشت مشکل مادر نوجوانی بود که برای حل آن به کلینیک مشاوره مراجعه کرده بود. شما فکر می‌کنید پدر و مادر فرزاد با او درست برخورد می‌کنند؟

شما در این نوع موارد چطور با نوجوان‌تان رفتار می‌کنید؟

کلا یکی از معضلاتی که ممکن است گریبانگیر بعضی از خانواده ها باشد، رو آوردن نوجوان شان به مصرف دخانیات است. به راستی چه می‌شود که نوجوان به مصرف سیگار، قلیان و.. گرایش پیدا می‌کند؟

نوجوان جملات امری: انجام نده و انجام بده را گوش نمی‌دهد

قبول کنیم که خیلی از رفتارهای والدین فرزاد اشتباه بوده و چه بسا همین رفتارهای نادرست باعث شده که او سیگاری بشود. چون دوره نوجوانی به دلیل یک سری تغییرات هورمونی و جسمی بدن و در پی آن تغییر اخلاق و رفتارهای نوجوان با اعضای خانواده و اطرافیان، دوره‌ی بسیار حساسی‌ست. یک سری ناسازگاری ها و اخلاق‌های نوجوان اقتضای این دوره است. معمولا نوجوان بکن نکن را گوش نمی‌دهد. حرف، حرف خودش است. بیشتر دلش می خواهد با دوستانش باشد. زود رنج و حساس می‌شود.

بنابراین با توجه به حساسیت این دوره لازم است رفتارها و برخوردهای مناسبی با نوجوان داشته باشید. اگر شما پدر و مادر عزیز درست رفتار نکنید، نوجوان به گروه دوستانی که ممکن است ناباب باشند پناه می‌برد و آسیب-های جدی به سلامت روان و جسم نوجوان‌تان وارد می‌شود.

نوجوان را از خانه فراری ندهیم

نحوه برخورد مناسب پدر و مادر با نوجوان سیگاری

با نوجوان خود از کودکی چنان **رفیق** باشید، که اولین تکیه‌گاه عاطفی او، شما و خانواده باشد.

با نوجوان به **مسافرت و تفریح**(باشگاه، پارک، پیاده‌روی و..) بروید.

دوستان فرزند نوجوان خود را **بشناسید** و سعی کنید با والدین آن‌ها نیز آشنا شوید.

در قدم اول سعی کنید همیشه **آرامش خود را حفظ کنید** تا بتوانید در مقابل ناسازگاری نوجوان‌تان **عکس العمل مناسبی** داشته باشید.

اگر به خاطر اشتباهات نوجوان‌تان **دچار تنش روانی شُدید،** ابتدا **خودتان را آرام کنید**. سپس پیش فرزندتان بروید. در غیر این صورت ممکن است بر خلاف میل باطنی‌تان برخورد نامناسبی داشته باشید.

کتک نزنید، تنبیه بدنی باعث ناسازگاری بیشتر نوجوان و فرار او از خانه می‌شود.

از **درگیری لفظی و تنبیه لفظی**(استفاده از کلماتی که بار منفی دارند یا ناسزا گفتن) به شدت **بپرهیزید.**

امر و نهی شما به طور مستقیم بی‌فایده است. متوجه کردن نوجوان‌تان در مورد اشتباهاتش قِلِق خاصی دارد.

ببینید **نوجوان‌تان با چه کسی رابطه‌ی صمیمی‌تری دارد**(از اعضای خانواده، فامیل، اعضای هیئت محل، مشاور مدرسه و...). از فرد مورد نظر نیز برای صحبت با نوجوان‌تان کمک بگیرید.

با لحن و گفتار نرم با نوجوان‌تان صحبت کنید(حتی هنگامی که ناسازگاری می‌کند)، **جملات** خود را با کلماتی که **بار مثبت دارند**(مثل عزیزم و..) آغاز کنید.

از نوجوان برای کارها و تصمیمات خودتان نظرخواهی کنید. با این کار اعتماد او جلب شده و باعث می‌شود او نیز به حرف‌های شما گوش دهد.

هنگامی که اشتباهی کرده **به جای** این که او را **سرزنش** کنید، سرش داد بزنید یا برای مثال به او بگویید: از دست تو خسته شدم و درگیری لفظی ایجاد کنید، ابتدا به او بگویید که **"عزیزم ما شما را دوست داریم و نگران سلامتی شما هستیم"** و بعد تلاش کنید که موضوع را با خودش در میان بگذارید و نظر خودش را در مورد مضرات دخانیات برای جسم و روان بپرسید. از خودش هم بخواهید در این مورد فکر کند .

اگر هم در توجه‌دادن او به خطایش موفق نشدید، اصرار نورزید و دنبال راه دیگری مثل همان **کمک گرفتن از یک فرد دیگر مورد اعتماد**ش باشید.

سعی کنید با موافقت نوجوان‌تان جلسه‌ی هفتگی بگذارید. در جلسه خواسته‌ها و انتظارات خود را از نوجوان‌تان بنویسید، **از نوجوان نیز بخواهید خواسته‌های خودش را از شما بنویسد**. طبق نوشته‌های شما و فرزندتان در مورد تفریح رفتن با خانواده یا دوستان، رفت و آمد با دوستان، ساعت برگشت به خانه و بقیه موارد به یک توافق برسید و آنها را به صورت قوانینی که همه ملزم به رعایت آن هستند، بنویسید.

اگر نوجوان‌تان بیش از اندازه **ناسازگار** است و با رعایت این موارد نتوانستید با او رابطه برقرار کنید، حتما به **مشاور یا روان‌شناس** مورد اعتماد مراجعه کنید تا با توضیح جزئیات بیشتر شما، کارشناس راهنمایی‌تان کند.

معایب و محاسن سیگار

قبل از هر چیز اگر فکر ترک کردن سیگار را داشته باشیم حتی زمانیکه از پک‌های عمیق و دلنشین سیگار لذت می‌بریم، از خود دو سوال کرده و فقط به خودمان پاسخ دهیم:

سوال اول : سیگار کشیدن برای ما چه فوایدی دارد؟

دلایل متفاوتی رایج می‌باشد اما مهمترین آنها:

- لذت می‌بریم...
- آرامش پیدا می‌کنیم...
- بهتر فکر می‌کنیم و تمرکز بیشتری داریم بخصوص در شبهای امتحان...
- کلاس خاص خودش را دارد...
- احساس بزرگ شدن می‌کنیم و ...

سوال دوم : سیگار کشیدن چه مضراتی برای ما دارد؟

- امکان اینکه به بیماریهای قلب و ریه، دیابت، حساسیت، فشار خون و سرطان که منجر به مرگ می‌شود مبتلا شویم زیاد است...
- هزینه سنگینی را متحمل می‌شویم...
- خواسته یا ناخواسته به اعضای خانوار خصوصا فرزندان آسیب می‌رسانیم...
- پس از مصرف طولانی‌مدت دندان‌های زرد و خراب و دهان بدبو داریم در حالی که فکر می‌کنیم باکلاس هستیم و...

حال با خود بیندیشیم معایب و محاسن سیگار کشیدن را.

اگر تصمیم به ترک سیگار دارید

- یک روز مشخص و معین را انتخاب کرده و یادداشت کنید.
- تمام وسایلی که شما را به یاد سیگار کشیدن می‌اندازد، از منزل و اتاق دور بریزید.
- به جای نوشیدنی‌های گرم و چای و قهوه، آب فراوان بنوشید.
- برای اینکه دستانتان بیکار نباشند از آجیل و تنقلات استفاده کنید.
- به خاطر احترام به خواسته و اراده خودتان، تعارف سیگار را رد کنید(به جای اینکه به خواسته دوستان خود بها دهید).
- اگر وسوسه شُدید و لغزش ایجاد شد ناامید نشوید.
- از دوستان و کسانی‌که وسوسه‌انگیزند و شما را یاد سیگارکشیدن و خاطرات آن می‌اندازند دوری کنید.
- هرگاه یاد سیگارکشیدن افتادید چندین بار نفس عمیق بکشید و آب سرد میل کنید و فکر و ذهن خود را مشغول به کار جدیدی نمایید.
- در طول مدتی‌که سیگار نمی‌کشید به خود یا دوستانی‌که سیگار را ترک کرده‌اند جایزه دهید. غافل از اینکه بزرگترین هدیه که سلامت است قبلا پیشکش خود کرده‌اید.

مزایای ترک سیگار

ترک سیگار بهترین عملی است که افراد سیگاری می‌توانند برای بهبود سلامت خود انجام دهند. بسیاری از اثرات مصرف تنباکو می‌تواند با قطع سیگار کاهش پیدا کند و فواید ترک می‌تواند به سرعت پدیدار شود. منافع زیادی که از ترک سیگار حاصل می‌شود به قرار زیر می‌باشد:

چند روز بعد از ترک: در چند روز اول پس از ترک، فشار خون کاهش می‌یابد، سطح دی اکسید کربن خون پایین می‌آید و خطر حمله قلبی کاهش پیدا می‌کند. فقط طی ۱۲ ساعت بعد از ترک سیگار منوکسیدکربن در بدن شما تا حد طبیعی پایین می‌آید و اکسیژن موجود در خون تا سطح طبیعی بالا می‌رود. ۴۸ ساعت بعد از ترک سیگار نیکوتین بدن شما تمام می‌شود و حس چشایی و بویایی به سطح معمول باز می‌گردد .

دو تا سه هفته بعد از ترک سیگار: شما متوجه می‌شوید بدون احساس ضعف و خستگی می‌توانید به فعالیت بدنی و ورزشی بپردازید.

این زمانی است که بیشتر افراد نشانه‌های ترک نیکوتین را پشت سر گذاشته‌اند.

یک تا ۹ ماه پس از ترک سیگار: تقریباً بعد از یک ماه ریه‌ها شروع به بازسازی کرده و عملکرد خود را بهبود می‌بخشند.

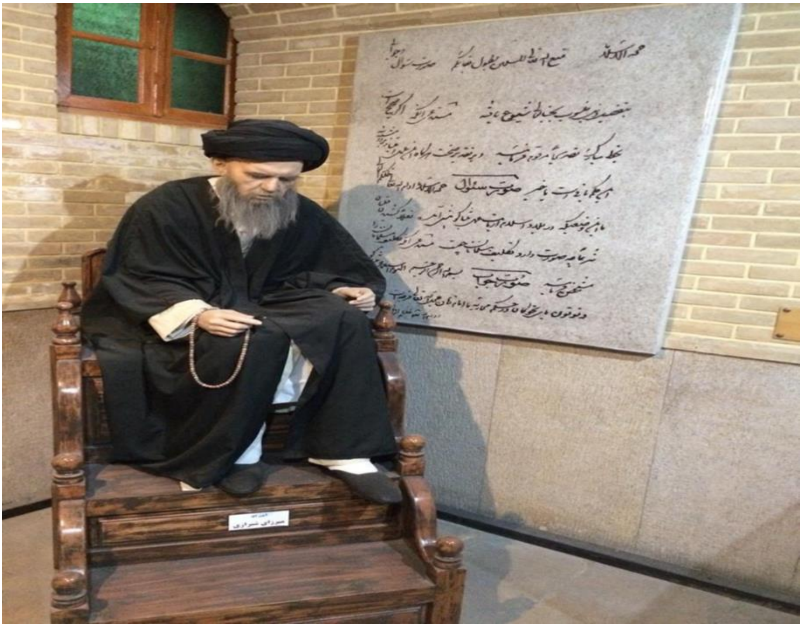
سال اول بعد از ترک سیگار: بعد از یک سال انرژی افزایش می‌یابد. گردش خون بهبود پیدا می‌کند. عملکرد ریوی بهبود می‌یابد. سرفه و خس‌خس کاهش پیدا کرده، عفونت‌های تنفسی کاهش پیدا می‌کند.

دو سال پس از ترک: بعد از دو سال خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی و ریوی نسبت به یک فرد سیگاری فعال نصف شده و خطر سکته مغزی کاهش می‌یابد.

ترک سیگار بعد از پنج تا پانزده سال: خطر سکته قلبی در شما تقریباً مشابه افرادی می‌شود که هرگز سیگار نکشیدند. پس از این مدت خطر مرگ نابهنگام به طور معناداری پایین می‌آید. علاوه بر آن خطر سرطان دهان و سرطان مثانه به نصف می‌رسد. خطر سرطان مری کاهش می‌یابد و به همین ترتیب خطر سرطان‌های حنجره، کلیه، گردن، رحم و لوزالمعده کاهش چشمگیر پیدا می‌کند. این خطرات با گذشت زمان بیشتر کاهش می‌یابد.

فصل ششم

دین و دخانیات



دین به معنای مسئولیت‌پذیری است

و انسان در مقابل عادت‌های غلط زندگی خود مسئول است

- آیا می‌دانید؟؟!! در قرآن آمده است" وَ لا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ " با دست خودتان،خودتان را به هلاکت نیفکنید.

- آیا می‌دانید؟؟!! در قرآن آمده است "وَ يحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَ يحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائث" کسانی که از رسول الله(ص)پیروی می‌کنند، او پاکیزه‌ها را برایشان حلال، ناپاکی‌ها را بر آنان حرام می‌سازد و این در حالی است که مصرف قلیان و سیگار از بدترین ناپاکی‌ها محسوب می‌شوند.

- آیا می‌دانید؟؟!! در قرآن آمده است "وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ» خودکشی نکنید و خون همدیگر را نریزید. دود و دخانیات به صورت تدریجی زمینه از بین رفتن فرد را مهیا می‌کند.

- آیا می‌دانید؟؟!! فتوای معروف و تاریخی میرزای شیرازی که در زمینه تحریم تنباکو اعلامیه صادر نمودند، در نوع خود اولین هشدار جدی یک رهبر مذهبی در تاریخ محسوب می‌شود.

فهرست منابع

- صرامی،حمید(۱۳۹۲). آموزش سبک‌های فرزندپروری، آموزش مهارت‌های زندگی، پیشگیری اولیه از اعتیاد، تهران: نشر مهرراوش
- درویشی، محدثه و ذکی پور، معصومه(۱۳۹۷). مهارت‌های زندگی در افراد سیگاری، چکیده مقالات سومین کنگره ملی دخانیات و سلامت
- امیدی، فاطمه ناجی(۱۳۹۷). اپیدمیولوژی و الگوی مصرف دخانیات در افراد بالای ۱۸ سال در استان قزوین، چکیده مقالات سومین کنگره ملی دخانیات و سلامت
- دری، محمدحسین و همکاران(۱۳۹۷). ایمنی و اثربخشی سیگارهای الکترونیک در ترک سیگار، چکیده مقالات سومین کنگره ملی دخانیات و سلامت
- آقاخانی، نادر و همکاران(۱۳۹۷). بررسی عوامل موثر بر استعمال سیگار در دانشجویان پرستاری پسر دانشگاه علوم پزشکی ارومیه بر اساس مدل بزنف، چکیده مقالات سومین کنگره ملی دخانیات و سلامت
- بهاری، علی و همکاران(۱۳۹۷). برنامه ها و مداخلات کارآمد پیشگیری‌کننده و کاهش‌دهنده مصرف دخانیات در جوامع، چکیده مقالات سومین کنگره ملی دخانیات و سلامت

- میرزایی نسب، فرشته(۱۳۹۷). نقش ترومای دوران کودکی در گرایش به اعتیاد، چکیده مقالات سومین کنگره ملی دخانیات و سلامت
- زنجانی، زهرا و همکاران(۱۳۹۷). مقایسه شیوه‌های فرزندپروری و ویژگی‌های شخصیتی افراد معتاد و غیرمعتاد، چکیده مقالات سومین کنگره ملی دخانیات و سلامت
- دادی، پورسکینه(۱۳۹۷). نقش عوامل موثر بر استعمال قلیان در زنان، چکیده مقالات سومین کنگره ملی دخانیات و سلامت، مرور سیستماتیک
- نورمحمدی، رباب(۱۳۹۷). مروری بر تاثیر الکترونیکی بر حفره دهان، چکیده مقالات سومین کنگره ملی دخانیات و سلامت
- نیک‌بخت کشکولی و همکاران(۱۳۹۷). نقش خانواده در کاهش گرایش به دخانیات، چکیده مقالات سومین کنگره ملی دخانیات و سلامت

بسته آموزشی
(پیشگیری استعمال دخانیات)
ویژه
والدین
جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات ایران
تهیه و تدوین: زهرا صدر- مریم علیمردانی- فاطمه حسینی
واحد آموزش جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات ایران
شهریور ۱۳۹۹