

ظاهرة الادمان بين الشباب

أ.د. زينب عبد الجبار عذاب
أ.م.د. سحر هاشم عبد الكريم



ادمان التدخين والمخدرات

إن ظاهرة الادمان ما بين التدخين والمخدرات، أصبحت من الظواهر السائدة التي يعاني منها المجتمع. فلا شك أنها عادة سيئة ينتج عنها الكثير من الأمراض، وتدهور الصحة وضياع الأموال وضياع الحياة الاجتماعية والمستقبل.

الادمان أول خطوة، من خطوات المحاصرة النفسية، أو الاكتئاب أو المشاكل الاجتماعية أو الشخصية، أو كل هذه الأسباب مجتمعة، أو عدد كبير من الأسباب الأخرى.

وتختلف اعراض ادمان التدخين بشكل كبير عن إدمان المخدرات، فنجد إن التدخين يحتاج وقت طويل حتى تبدأ اعراضه بالظهور ويبدأ الجسم بالتعب من آثاره، أما الإدمان على المخدرات قد يسبب الموت فوراً ويسبب أمراض لا حصر لها، ويسبب ضياع الحياة والمستقبل بشكل كامل

هل التدخين والمخدرات وجهان لعملة واحدة؟

هناك الكثير من يقول أن تأثير التدخين على الأفراد والعالم هو نفس تأثير المخدرات بل حتى أكثر منه، والكثير من الدول تنادي بوقف التدخين واعتباره من الممنوعات مثله كمثل باقي المخدرات، حيث أنه يسبب الإدمان، وقد يؤثر على الجانب الصحي والاقتصادي للأفراد إلى حد بعيد، و يتسبب بالعديد من الأمراض. وكذلك الأمر بالنسبة للمخدرات في جميع الجوانب التي تم ذكرها.

أن التدخين يقتل قرابة 600 ألف شخص بالعالم سنوياً بينما المخدرات تقتل 100 ألف.

وهنا يأتي السؤال لماذا يتم حظر المخدرات ويسمح للتدخين الذي يعد أخطر منها؟

عن فكرة التدخين والمخدرات وجهان لعملة واحدة:

- ربما التدخين يقوم بقتل عدد أكبر ولكن ذلك بسبب الإسراف فيه، كما لا ننسى أن نسبة المدخنين أكبر من نسبة متعاطين المخدرات بالعالم بكثير ومن حيث النسبة والتناسب فإن الموت بسبب التدخين أقل من الموت بسبب المخدرات.
- فيما يتعلق بالأمراض التي تحدث بسبب التدخين فأغلبها لا يكون التدخين هو العامل الرئيسي بل قد يعزز حدوث الأمراض فقط
- و بالنسبة للإدمان فيمكن الإقلاع عن التدخين بسهولة أكبر ودون الحاجة للمساعدة الطبية أحياناً، كما أن تأثيره على جسم الإنسان والعقل أقل بكثير من تأثير المخدرات.
- أما بالنسبة للترف الاجتماعي، فإن أغلب الأغنياء يميلون للمخدرات على التدخين لأنها تحقق اللذة بشكل أكبر. لكن التدخين هو وسيلة الفقراء في اللجوء للراحة النفسية التي تعرضهم لها ضغوط الحياة.

ما معنى الادمان ؟

➔ **الإدمان** هو رغبة قهرية للاستمرار في تعاطي المادة المخدرة أو الحصول عليها بأي وسيلة، مثل المواد الكيميائية والعقاقير غير القانونية، لا سيما عندما يؤدي ذلك إلى السعي القهري أو الهوس للحصول عليها، والسبب في هذه الرغبة الشديدة يعود لوجود خلل مزمن في النظام الدماغي الذي يهتم بالحصول على الأشياء والتحفيز والذاكرة

➔ **المخدرات** هي مجموعة من المواد التي تسبب الإدمان وتسمم الجهاز العصبي، ويطلق لفظ (مخدّر) على ما يُذهب العقل ويغيبه، لاحتوائه على مواد كيميائية منوّمة أو مسكّنة أو مفتّرة، والتي إذا استخدمت في غير الأغراض الطبية المعدة لها فإنها تصيب الجسم بالفتور والخمول وتشلّ نشاطه كما تصيب الجهاز العصبي المركزي والجهاز التنفسي وجهاز الدوران بالأمراض المزمنة.

➔ قد يؤدي استخدام المخدرات إلى ما يسمى **(متلازمة التبعية)**، وهي مجموعة من الظواهر السلوكية والمعرفية والفسولوجية التي تتطور بعد الاستخدام المتكرر للمواد، وتتضمن عادة رغبة قوية في الاستمرار بذلك على الرغم من العواقب الضارة، حتى يصل إلى مرحلة الاعتماد عليها وظهور أعراض انسحابية.

أسباب تعرض الفرد لخطر الإدمان

1. الجهل بأخطار استعمال المخدر.
2. ضعف الوازع الديني، والتنشئة الاجتماعية غير السليمة.
3. التفكك الأسري.
4. الفقر والجهل والامية .
5. الثراء الفاحش والتبذير دون حساب.
6. انشغال الوالدين عن الأبناء، وعدم وجود الرقابة والتوجيه.
7. عدم وجود الحوار بين أفراد العائلة.
8. مجالسة أو مصاحبة رفاق السوء.
9. البطالة والفراغ.

علامات الشخص المدمن

1. التغيير المفاجئ في نمط الحياة كالغياب المتكرر والانقطاع عن العمل أو الدراسة.
2. تدني المستوى الدراسي أو تدني أدائه في العمل.
3. الخروج من البيت لفترات طويلة والتأخر خارج البيت ليلاً.
4. التعامل بسرية فيما يتعلق بخصوصياته.
5. تقلب المزاج وعدم الاهتمام بالمظهر.
6. الغضب لأتفه الأسباب.
7. التهرب من تحمل المسؤولية واللامبالاة.
8. الإسراف وزيادة الطلب على النقود.
9. تغيير مجموعة الأصدقاء والانضمام إلى "شلة" جديدة.
10. الميل إلى الانطواء والوحدة.
11. فقدان الوزن الملحوظ نتيجة فقدان الشهية.

ما هي طرق تعاطي المخدرات ؟

تتعدد الطرق التي يتعاطى بها الفرد المخدرات فكل شخص يتبع الطريقة التي تناسبه:

- يتم التعاطي عن طريق **الاستنشاق** حيث يقوم الفرد بوضع المواد المخدرة على سطح معين ويقوم باستنشاقها عبر أنفه ويستخدم لذلك لفافة من الورق.
- يمكن التعاطي عن طريق استخدام **اللاصقة الجلدية** والتي يتم وضع المخدرات فيها لتوضع على الجلد ليقوم بامتصاصها.
- التعاطي من خلال **الحقن** والتي يستخدمها شريحة كبيرة من المجتمع، وبهذه الطريقة يمكن أن يتم إجبار بعض الأشخاص على الإدمان.
- يمكن أن يكون التعاطي من خلال **التدخين** حيث يقوم الفرد بخلط المواد المخدرة كالحشيش أو الكوكايين مع التبغ في السجائر.
- يمكن التعاطي من خلال **الوقود النفطي** والكحول والبنزين.
- يتم التعاطي من خلال تناول بعض **الحبوب المخدرة**.
- يتم التعاطي من خلال **المواد العطرة** والتي تكون متطايرة.
- يمكن التعاطي من خلال **خلط بعض المخدرات بالأطعمة** التي يتناولها الفرد.

آثار و مضاعفات إدمان المخدرات على الشباب

إن الشباب هم دعائم المجتمع التي يرتكز عليها حتى يقوى وينهض ولهذا يجب على الأسر والدولة التضامن لمحاربة تلك الآفة التي تدمر الشباب. حيث أن الشاب الذي يتعاطى يكون من الصعب عليه العودة مرة أخرى كإنسان طبيعي.

1. **مشاكل صحية**: يؤدي إدمان المخدرات إلى حدوث مشاكل صحية بدنية وعقلية ويعتمد ذلك على نوع المخدرات المستخدمة.

2. **فقدان الوعي والغيبوبة** والموت المفاجئ وخاصة عند أخذ جرعات عالية أو إذا تم الجمع بين أنواع المخدرات أو الكحول.

3. **إصابة جهاز المناعة** (مثل: الإصابة بالأمراض الفيروسية كالتهاب الكبد الفيروسي) و الإصابة بالأمراض المعدية مثل الإيدز

4. **التعرض لحوادث السير** في حالة السكر.

5. **مضاعفات نفسية** (مثل: التغيير في الشخصية، والتدني في الأداء الوظيفي والمعرفي)

6. **أعراض ذهنية** (مثل: الشعور باللامبالاة، وفقدان الحكم الصحيح على الأشياء).

7. **الاضطرابات الهرمونية** (مثل: العقم والتأثير في الإخصاب).

8. **التفكك الأسري** و المشاكل الأسرية والخلافات الزوجية بسبب التغييرات السلوكية التي تطرأ على مدمن المخدرات.

9. **مشاكل مالية**: إدمان المخدرات يؤدي إلى إنفاق المال بلا حساب وذلك لشراءها فيضع المدمن تحت وطئة الدين وتقوده إلى سلوكيات غير قانونية وغير أخلاقية و **انتشار الجرائم** للحصول على المال

10. **الانتحار**.

مراحل إدمان المخدرات

إن الفرد الذي يلجأ إلى المخدرات يمر ببعض المراحل حتى يصل إلى المرحلة النهائية والأخيرة وهي الإدمان، ويكون تطور هذه المراحل سريع جدًا لدى المراهقين عن الأفراد الأكبر سنًا، وإليك المراحل بشكل مفصل فيما يلي:

➤ **مرحلة التجريب** وهي التي يلجأ فيها الفرد إلى تجربة هذه المواد بكمية صغيرة للتخلص من الضغط الذي يكون عليه بالنسبة للبالغين أما المراهقين فغالبًا يكون أصدقاءه يتناولونها وهذا يساعده في تجربتها، ويمكن للشخص أن يتوقف عن تناولها بأي وقت يريد خلال تلك المرحلة.

➤ **استخدام المخدرات بشكل منتظم** والتي يكون الفرد فيها يتناول المخدر بشكل مستمر ومتكرر يوميًا أو أسبوعيًا.

➤ **مرحلة الخطر** وهي التي تتميز ببدء ظهور بعض الأعراض الغريبة على الفرد الذي يتناول المخدرات فتجد أنه لا يذهب لعمله، أو أن مستوى التلميذ في الدراسة انخفض بدرجة كبيرة ويلاحظ أن الشخص لديه اضطرابات نفسية وجسدية.

➤ **مرحلة الاعتماد** وبها يستمر الفرد بتناول المخدرات على الرغم من المشاكل التي سببتها له، حيث تتميز ببعض الأعراض مثل الشعور بعلامات الانسحاب عند التوقف عند تناول المخدرات، ويحتاج الفرد إلى أن يزيد من الجرعة التي تناولها، ولا تكون له القدرة على التواصل اجتماعياً بشكل جيد.

➤ **الإدمان** و يعد أسوء مرحلة يمكن أن يصل الفرد لها حيث أنه لا يتمكن من أن يسيطر على ذاته ويبدأ بالشعور أنه يحتاج إلى المخدر بشكل دائم.

انتشار المخدرات في العراق

- ▶ لا تزال ظاهرة انتشار المخدرات في بعض الأوساط بالعراق تتفاقم . فقد كشفت تصريحات رسمية عن أن نسب التعاطي بين شرائح الشباب بلغت مستويات عالية ، وخاصة فئة طلاب الجامعات والمدارس وكذلك العاطلون عن العمل.
- ▶ منذ الغزو الذي قاده الولايات المتحدة عام 2003، أصبح العراق بلدًا مستهلكًا للمخدرات، ومعبرًا يستخدم من قبل تجار المخدرات. ونظرًا للأوضاع الاقتصادية المزرية التي تعصف بالبلاد، فقد الشباب العراقي الأمل في المستقبل، الأمر الذي دفعهم للهروب من الواقع من خلال تعاطي المخدرات. وعلى الرغم من الجهود التي تبذلها الحكومة العراقية للحد من تعاطي المخدرات وتهريبها، لكنها لحد الان لم تتمكن من التصدي للتهديد الجديد الذي يواجه المجتمع العراقي.

➤ مع تدهور الظروف الاجتماعية في العراق، ازداد الإدمان على المخدرات بين العراقيين. ودفع ارتفاع نسبة البطالة، وخاصة بين الشباب، العديد من العراقيين للبدء في تعاطي الكريستال ميث، الذي وصف من قبل مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة بأنه "أكثر المواد المخدرة إثارة للقلق" في العراق.

➤ وربط بعضهم في العراق بين ارتفاع نسبة البطالة لدى الشباب وبين زيادة الإدمان بشكل مباشر. على سبيل المثال، تبين الإحصائيات في العراق أن 97٪ من متعاطي المخدرات، الذين تم القبض عليهم في 2018 كانوا عاطلين عن العمل، وبلغت أعمار ثلثيهم 25 عامًا أو أقل.

➤ لحد الان لا توجد أرقام رسمية موثوقة، لكن تصريحات المسؤولين تشير إلى أن مشكلة المخدرات عسيرة جدًا في بعض المدن.

➤ المخدرات الأكثر تواجداً في العراق هي مادة الكريستال والحشيشة وحبوب الكبتاغون

أنواع المخدرات

➤ أنواع المخدرات كثيرة وأشكالها متعددة، وهي خطيرة، سواء ذات مصدر **عشبي** طبيعي (القات، الأفيون، المورفين، الحشيش، الكوكايين، وغيرها)، أو ذات مصدر **اصطناعي**- تخليقي (الهيروين والامفيتامينات وغيرها). وتتفاوت أنواع المواد المخدرة في درجة تأثيرها وطريقة عملها على الجهاز العصبي للإنسان، مثل:

- (1) الحشيش والماريجوانا.
- (2) المخدرات المهدئة.
- (3) المخدرات المنشطة مثل: الكوكايين.
- (4) المواد المهلوسة مثل (إل. إس. د) .
- (5) المواد المستنشقة (العطرية) مثل الصمغ.
- (6) المسكنات والمهدئات الطبية مثل المورفين.

➤ **الماريجوانا** تسمى أيضًا نبات القنب الهندي وهو عشب يخرج من الأرض ويتوفر في هيئة نوعين وهم **الحشيش** و**الماريجوانا**، ويتم استخراج الحشيش من المادة التي تتواجد على ورق وساق هذا النبات. تستخرج الماريجوانا من رأس النبات المزهر، فتقطف وتجفف ثم تطحن وتتكون من الأوراق والبذور وفروع النبات الصغيرة، ومفعول المادة المخدرة الموجود في الماريجوانا يعتبر أقل من المادة المتواجدة بالحشيش.

➤ تتسبب تلك المواد في الكثير من الأضرار مثل

- ضعف الذاكرة
- وصعوبة التركيز والتناسق الحركي
- زيادة ضغط الدم ومعدل ضربات القلب.

➔ **الكوكاين** تعتبر من المواد المخدرة المنتشرة في جميع أنحاء العالم، يتم استخراجها من نبات يسمى الكوكا ويزرع في أمريكا الجنوبية.

➔ إن أول من اكتشفه هو العالم ألفريد نيمان وقام بذلك بهدف أن يجري بعض الجراحات كجراحات العين. يؤثر هذا المخدر على **الجهاز العصبي** بشكل مباشر فيقوم بتحفيز غدد وخلايا المخ لإنتاج مادة **الدوبامين** بنسب مرتفعة لا يقدر الجسم على استيعابها وهذا ما يتسبب في الإدمان. إن جسم الإنسان يعتاد بمرور الوقت على ارتفاع مادة الدوبامين التي تقوم بإهلاك الجسد، وعندما تقل تلك المادة يختل توازن الفرد ويصاب بالهياج العصبي.

➔ يسبب الكوكاين **تلف للجهاز الهضمي** وتقل شهيته بشكل ملحوظ ويبدأ بالتعب والضعف، وبعد ذلك يصاب بتهتك في جدار المعدة والتهابات المستقيم، وتبدأ تلك المادة في الضغط على الجهاز العصبي مما ينتج عنه تلف لخلايا المخ وفقدان لقدرات الشخص العقلية.

➔ أيضا يتأثر **الجهاز التنفسي** بشكل كبير.

➤ **الأفيون** يستخرج من نبات يدعي **الخشخاش** وهو يستخدم قديمًا كمسكن للآلام حيث أنه فعال جدًا وقوي، ويدخل في تكوين بعض المخدرات الأخرى مثل **الهيروين**. ينتج عنه ان الفرد يصبح بليد ويبدأ بفقدان شعوره بالمحيط الخارجي ويعيش في حياة من خياله ويكون سعيد جدًا و يميل إلى تعاطي المخدر بشكل كبير. يسبب حالة من الضعف العام، وانخفاض الضغط، وكذلك انخفاض درجة حرارة الجسم.

➤ **الأمفيتامينات** من المواد التي تستخدم في الطب النفسي حيث أنها تثير جهاز الفرد العصبي مما يساعد في علاج ضعف التركيز وقلة الاستيعاب خاصة الاطفال، وكذلك يستخدم في علاج بعض الأمراض كالسمنة المفرطة. **إكستاسي** هو من أنواع المنشطات له تأثير نفسي مشتق من الأمفيتامينات يسمى حبوب السعادة.

➤ تم اكتشاف ان هذه المادة تؤدي إلى الإدمان مما جعل الأطباء لا يستخدموها إلا في حالات معينة وبجرعات محددة. ينتج عن تناوله الهلاوس السمعية والبصرية والشعور بالرعدة والخوف، ويعاني الفرد من ألم في صدره ويفقد المتعاطي له قدرته على النوم .

➤ **الهيروين** يطلق عليها **البودرة** أيضًا وهي من المركبات الكيميائية والتي تسمى بثنائي أسيتيل مورفين أو ديامورفين، وهو من الأنواع المخدرة التي تسبب الإدمان وكان الهدف الأساسي من صنعه هو التخفيف من الآلام الشديدة مثل الألم الذي يلي العملية الجراحية.

➤ يتوفر الهيروين غالبًا على هيئة بودرة بيضاء، يستخدمها الشباب بالشم بدل من الحقن ويقوم الهيروين بتنشيط المستقبلات العصبية بالدماغ وهي الخلايا التي تؤثر في شعور الفرد بالراحة أو الألم. وينتج عنه ارتفاع في مادة **الدوبامين** والتي تجعل الفرد يرغب بالتعاطي أكثر، وينتج عنه الشعور بالسعادة ثم يشعر الفرد بالتعب وعدم القدرة على التنفس جيدًا.

الوقاية من إدمان المخدرات

- تعزيز الوازع الديني لدى الأبناء.
- احترام رأي الأبناء وتشجيعهم على التعبير.
- إعطاؤهم الثقة بالبوح بمشكلاتهم والتقرب منهم.
- تنمية اهتمامات الأبناء بأنشطة إيجابية كالرياضة والرسم والبرمجة وغيرها.
- تعليم الأبناء كيفية التعامل مع الضغط النفسي والإحباط.
- تخصيص وقت للسفر وأوقات للمرح معهم.
- تخصيص وقت لقضائه مع كل ابن أو ابنة ومشاركتهم الأنشطة المدرسية

يجب التعامل مع قضية المخدرات ووضع الخطط والبرامج لمكافحة انتشارها والاتجار بها باشتراك مختلف المؤسسات والجهات المعنية بالوقاية والرقابة؛ سواء كانت جهات حكومية، أو مؤسسات مجتمع مدني، أو منظمات عالمية.

شكرًا لله على نعمه
التي لا تحصى



أعراض إدمان المخدرات

- النعاس.
- الرجفة.
- احمرار العينين، واتساع حدقة العين.
- عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية والمظهر العام.
- فقدان أو زيادة الشهية.
- هالات سوداء تحت العينين.
- اضطرابات النوم.

*ادمان التدخين

أ. زينب عبد الجبار الظاهر

يحدث إدمان النيكوتين عندما تحتاج إلى النيكوتين ولا يمكنك التوقف عن استخدامه. والنيكوتين هو مادة كيميائية موجودة في التبغ تجعل الإقلاع عن التدخين أمرًا صعبًا. ينتج النيكوتين تأثيرات مُرضية في دماغك، لكن هذه التأثيرات مؤقتة. وذلك يجعلك تسعى إلى تدخين سيجارة أخرى.

كلما دخنت أكثر، زاد احتياجك إلى النيكوتين للشعور بالراحة. وعندما تحاول التوقف، فإنك تواجه تغيرات عقلية وجسدية مزعجة. وهذه هي أعراض الامتناع عن تعاطي النيكوتين.

6 ملايين شخص يموتون سنوياً بسبب التدخين

أكثر المشكلات الصحية الناجمة عن التدخين تتمثل في أمراض القلب والشرابيين وأمراض الرئة والجهاز التنفسي والسكتة الدماغية وأمراض اللثة والأسنان وهشاشة العظام وأمراض الغدة الدرقية وقرحة المعدة والاثنى عشر، وتشير آخر الإحصائيات أن 6 ملايين شخص يموتون سنوياً بسبب التدخين.



يقضي شخص واحد نحيه كل ست ثوان تقريباً من جزيء التبغ

4000 مادة كيميائية

250 مادة سامة

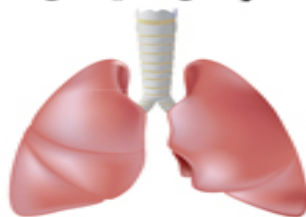
50 مادة مسرطنة

الفوائد المتعددة للإقلاع عن التدخين

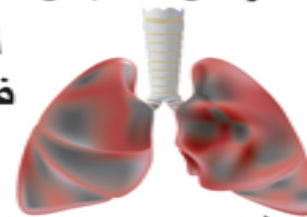
- انخفاض مستوى أول أكسيد الكربون في الدم
- ارتفاع مستوى الأوكسجين إلى المستوى الطبيعي خلال 8 ساعات
- انخفاض احتمالات الإصابة بالسكتة القلبية بعد 24 ساعة، تحسن الدورة الدموية
- تحسن وظائف الرئة لدرجة تصل إلى 30% تقريباً
- انخفاض في معدلات الكحة والانسدادات الأنفية والتعب وقصر التنفس
- انخفاض احتمالات الإصابة بمرض القلب التاجي بنسبة 50%
- انخفاض مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية
- انخفاض معدل الوفاة بسبب سرطان الرئة إلى النصف

غرافيك: أشرف نبيل

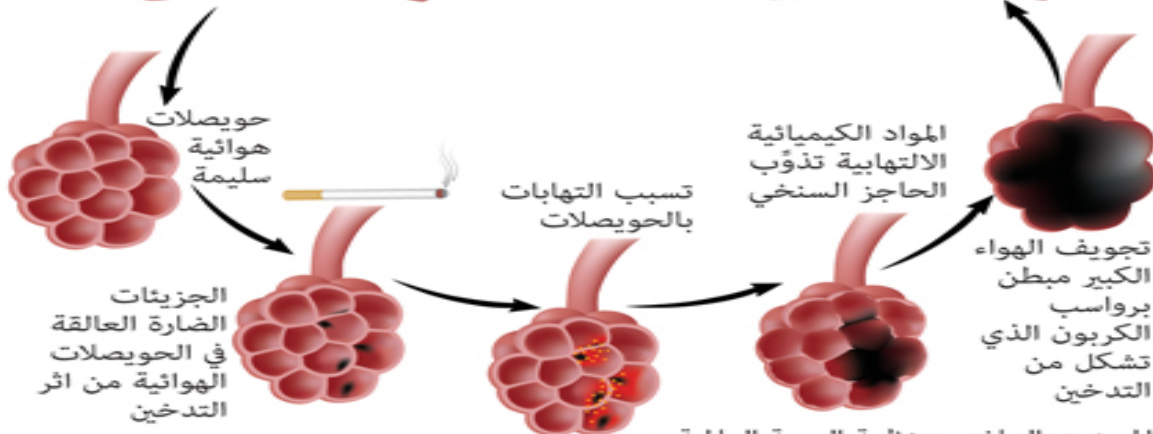
رئتان سليمتان



رئتان مصابتان



التدخين وأثره في إصابة الرئة



المصدر: «البيان» - منظمة الصحة العالمية

الأعراض

بالنسبة إلى بعض الأشخاص، يمكن أن يؤدي استخدام أي كمية من التبغ إلى إدمان النيكوتين بسرعة. قد تشمل علامات الإدمان ما يلي:

لا يمكنك الإقلاع عن التدخين. حاولت الإقلاع عنه مرة واحدة أو أكثر بشكل جدي، ولكن محاولتك باءت بالفشل.

تواجه أعراض الامتناع عند محاول الإقلاع عن التدخين. تسببت محاولتك للإقلاع عن التدخين في حدوث أعراض جسدية ومزاجية لك، مثل الرغبات الملحة، أو القلق، أو الهياج، أو التملل، أو صعوبة التركيز، أو الاكتئاب، أو الإحباط،

تواصل التدخين بالرغم من وجود مشكلات صحية لديك. لم تستطع الإقلاع عن التدخين، على الرغم من أنك أصبت بمشكلات صحية في رئتيك أو قلبك.

تتخلى عن الأنشطة الاجتماعية أو الترفيهية من أجل التدخين. قد تتوقف عن الذهاب إلى المطاعم التي لا تضم أماكن خاصة للتدخين أو عن التواصل مع بعض أفراد العائلة أو الأصدقاء لأنك لا تستطيع التدخين في هذه الأماكن أو المواقف.

متى تجب زيارة الطبيب

لست وحدك مَنْ حاول الإقلاع عن التدخين ولكن لم يستطع الإقلاع عنه نهائياً. فمعظم المدخنين يقومون بمحاولات عديدة للإقلاع عن التدخين قبل أن يتمكنوا من الإقلاع عنه بشكل مستمر وطول الأجل.

وتزداد فرص إقلاعك عن التدخين نهائياً إذا اتبعت خطة علاجية تتعامل مع الجوانب البدنية والسلوكية للاعتماد على النيكوتين. ومن شأن استخدام الأدوية والعمل مع مستشار مدربٍ خصيصاً لمساعدة الأشخاص في الإقلاع عن التدخين (اختصاصي علاج التبغ) أن يعزز فرص نجاحك بشكلٍ كبير.

اطلب من فريق الرعاية الصحية الخاص بك مساعدتك في وضع خطة علاجية تناسبك أو تقديم المشورة لك بشأن مكان يقدم لك المساعدة للإقلاع عن التدخين.

ما هو النيكوتين وكيف يحصل الادمان عليه

النيكوتين هو مادة كيميائية في التبغ تجعل الإقلاع عن التدخين صعبًا. يصل النيكوتين إلى الدماغ في غضون ثوانٍ من استنشاقه. وفي الدماغ، يزيد النيكوتين من إفراز مواد كيميائية في الدماغ تسمى الناقلات العصبية، والتي تساعد في تنظيم المزاج والسلوك.

يتم إطلاق الدوبامين، وهو أحد هذه الناقلات العصبية، في مركز المكافأة في الدماغ ويسبب الشعور بالسعادة وتحسين المزاج. كلما دخت أكثر، ازدادت كمية النيكوتين التي تحتاجها للشعور بالراحة. سرعان ما يصبح النيكوتين جزءاً من روتينك اليومي ويرتبط بعاداتك ومشاعرك.



ماذا تحوي السيجارة؟

أستون
يستخدم في الدهانات وطلاء الأظافر



أرسينك
مادة سامة



ميثانول
وقود للصواريخ



أستون
يستخدم كسم للفرن
الحشوية



نيكوتين
يستخدم في المبيدات
الحشرية



سيانيد
مادة سامة



بولونيوم-210
مادة مشعة



أمونيا
منظف للحمامات



تار
يستخدم في رصف
الطرق



بيريليوم
يستخدم في صناعات الذرة



فورمالدهايد
مادة حافظة للجلث



كروميوم
يستخدم في الدهانات

غاز أول أكسيد الكربون
ينتج من احتراق السيجارة
كما يخرج من عادم
السيارات



بلزين
مذيب صناعي



كادمييم
مادة توجد في
البطاريات

طب اليوم

source: nhs

تشمل المواقف الشائعة التي
تحفز الرغبة في التدخين ما
يلي:

شرب القهوة أو أخذ فترات راحة في
العمل

التحدث عبر الهاتف

تناول الكحوليات

قيادة السيارة

قضاء بعض الوقت مع الأصدقاء

وللتغلب على اعتمادك على النيكوتين، عليك
أن تكون على دراية بعوامل التحفيز لديك وأن
تضع خطة للتعامل معها



عوامل الخطر

من الوارد أن يصبح أي شخص مدخن أو يستخدم أشكال التبغ الأخرى عرضة لإدمانه. ومن العوامل التي تؤثر في تحديد الفئة التي تستهلك التبغ:

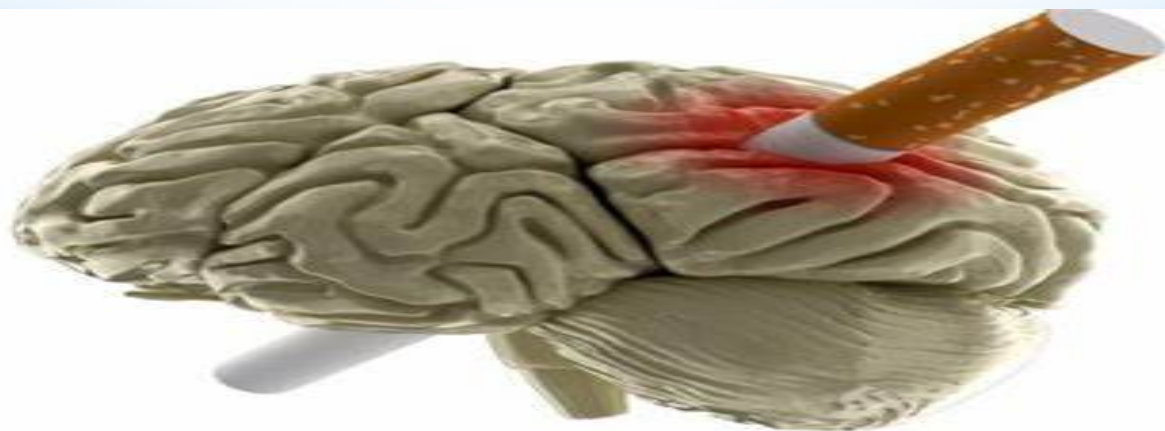
العمر. يبدأ معظم المدخنين التدخين في أثناء الطفولة أو سنوات المراهقة. وكلما كان عمرك عند بدء التدخين أصغر، كانت فرص إدمانك أعلى.

العوامل الوراثية. قد تكون احتمالية بدئك التدخين واستمرارك فيه موروثاً جزئياً. إذ قد تؤثر العوامل الوراثية في كيفية استجابة المستقبلات الموجودة على سطح الخلايا العصبية في الدماغ للجرعات العالية من النيكوتين التي توفرها السجائر.

الآباء والأقران. يصبح الأطفال الذين يتربون مع آباء مدخين أكثر عرضة لأن يصبحوا مدخنين هم أيضاً. وكذلك الأطفال ذوو الأصدقاء المدخنين أكثر عرضة لتجربته.

الاكتئاب أو الأمراض العقلية الأخرى. تُظهر العديد من الدراسات وجود ارتباط بين الاكتئاب والتدخين. فالأشخاص المصابين بالاكتئاب والفصام واضطراب الكرب التالي للصدمة أو غير ذلك من الأمراض العقلية هم أكثر عرضةً لأن يكونوا مدخنين.

تعاطي المواد المخدرة والكحوليات. يكون الأشخاص الذين يتعاطون الكحول والمخدرات غير المشروعة أكثر عرضةً لأن يكونوا مدخنين

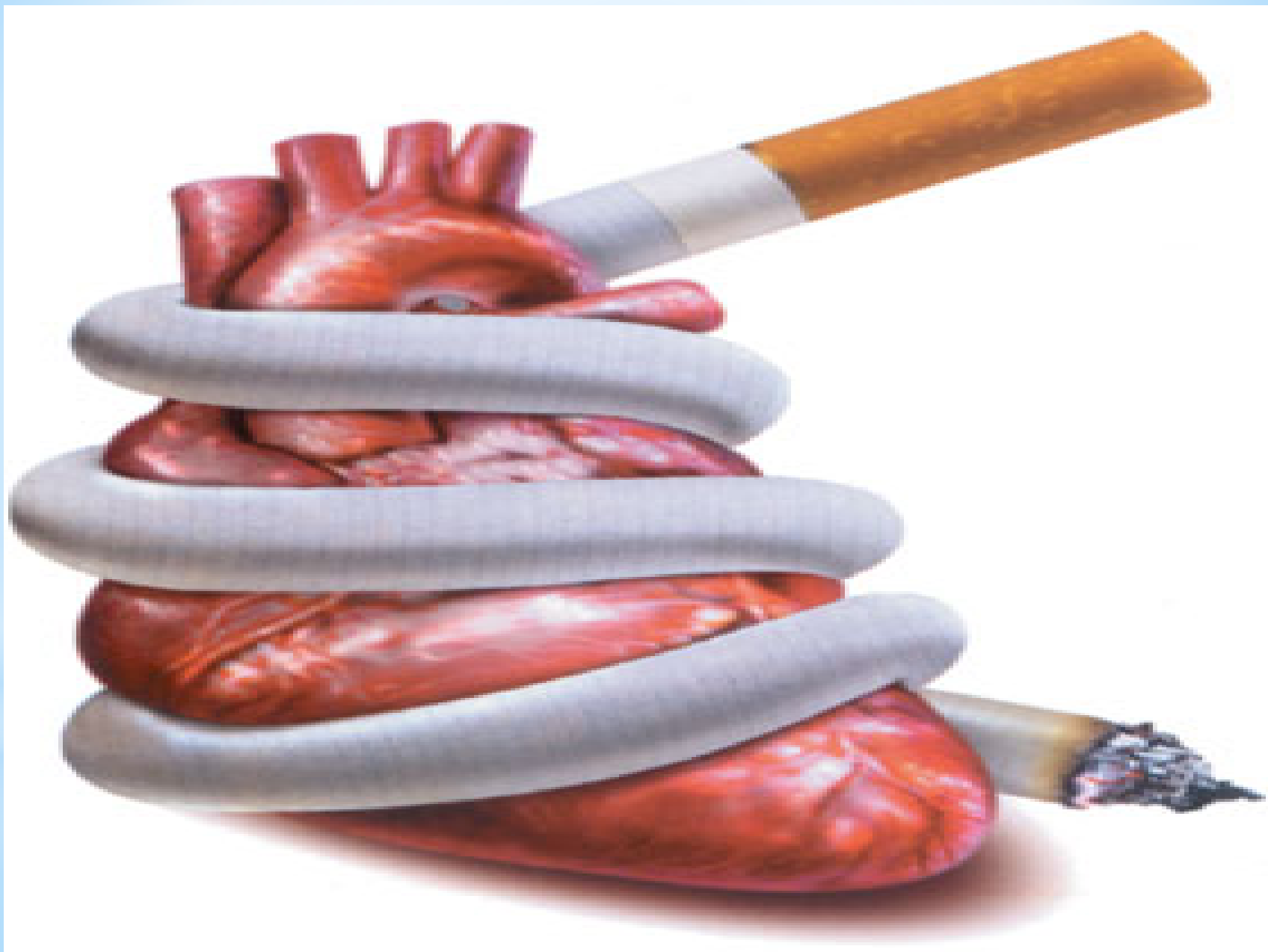


المضاعفات

يحتوي دخان التبغ على ما يزيد عن 60 مادة كيميائية يُعرف أنها مسببة للسرطان وآلاف المواد الضارة الأخرى. حتى السجائر "الطبيعية بالكامل" أو العشبية تحتوي على مواد كيميائية ضارة.

لا بد أنك تعلم أن مُدخني السجائر هم أكثر عرضة للإصابة بأمراض معينة والوفاة بسببها مقارنة بغير المدخنين. لكنك لا تعلم كمّ المشكلات الصحية المختلفة التي يسببها التدخين في حد ذاته:

سرطان الرئة وأمراض الرئة. التدخين هو السبب الرئيسي في الوفيات الناتجة عن سرطان الرئة. علاوة على أن التدخين يسبب أمراض الرئة، مثل انتفاخ الرئة والتهاب القصبات المزمن. ويؤدي كذلك إلى تفاقم الربو.



أنواع السرطان الأخرى. يزيد التدخين من فرص الإصابة بالعديد من أنواع السرطان، مثل سرطانات الفم والحلق (البلعوم) والمريء والحنجرة والمثانة والبنكرياس والكلى وعنق الرحم وبعض أنواع ابيضاض الدم (لوكيميا). بوجه عام، يتسبب التدخين في وفاة 30٪ من إجمالي الوفيات بالسرطان.

داء السكري. يزيد التدخين من مقاومة الأنسولين، ما قد يمهد الطريق للإصابة بالنوع الثاني من داء السكري. أما إذا كنت مصابا بمرض السكري، فقد يؤدي التدخين إلى إسراع حدوث مضاعفات مثل مرض الكلى ومشكلات العين.



مشكلات العين. يمكن أن يزيد التدخين من فرص الإصابة بمشكلات خطيرة في العين مثل إعتام عدسة العين وفقدان البصر الناتج عن الإصابة بالتنكس البُقعي.

مضاعفات خلال فترة الحمل. تواجه الأمهات المدخنات أثناء الحمل مخاطر أعلى للولادة المبكرة وولادة أطفال أقل وزنًا.

البرد والإنفلونزا وغيرها من الأمراض. المدخنون أكثر عرضة للإصابة بحالات عدوى الجهاز التنفسي، مثل نزلات البرد والإنفلونزا والتهاب القصبات.

أمراض الأسنان واللثة. يرتبط التدخين بزيادة خطر الإصابة بالتهاب اللثة وأنواع خطيرة من عدوى اللثة يمكنها تدمير هياكل دعم الأسنان (التهاب دواعم الأسنان).

مشكلات القلب والدورة الدموية. يزيد التدخين من خطر الوفاة بأمراض القلب والأوعية الدموية (المرض القلبي الوعائي)، بما في ذلك النوبات القلبية والسكتات الدماغية. فإذا كنت مصابًا بأحد أمراض القلب أو الأوعية الدموية - مثل فشل القلب - فإن التدخين يؤدي إلى تفاقم حالتك.



يعرض التدخين من حولك أيضًا لمشكلات صحية.
فالأزواج غير المدخنين الذين يعيشون مع أزواج
مدخنين معرضون لمخاطر أعلى للإصابة بسرطان
الرئة ومرض القلب مقارنة بالأشخاص الذين لا
يعيشون مع أحد المدخنين. وأيضًا الأطفال الذين
يدخن آباؤهم هم أكثر عرضة لتفاقم الربو والتهابات
الأذن ونزلات البرد.



الوقاية

إن أفضل طريقة للوقاية من إدمان النيكوتين هي عدم استخدام التبغ في المقام الأول. وأفضل طريقة لمنع الأطفال من التدخين هي ألا تدخن أنت نفسك. فقد أظهرت الأبحاث أن الأطفال الذين لا يدخن آباؤهم أو الذين نجحوا في الإقلاع عن التدخين هم أقل عرضة لممارسة سلوك التدخين.





لا تجعل التبغ يحبس أنفاسك

اختر صحتك وليس التبغ

31 أيار/مايو اليوم العالمي للامتناع عن تعاطي التبغ #NoTobacco

معالنهم
الأمراض غير السارية



FCTC

اتفاقية منظمة الصحة العالمية الإطارية
بشأن مكافحة التبغ
أمانة الاتفاقية

منظمة
الصحة العالمية



