التدخين

هواية ام إدمان؟

– ''خذ جرّب سيجارة معنا؟ هيّا!''

– ''هل أقبل، أم لا؟...''

لم لا تطّلع على التدخين ونتائجه ومن ثمّ تقرر؟



الشباب والحياة الصحية

الصحة الجسدية والجنسية

ورشة الموارد العربية

جميع الحقوق محفوظة لورشة الموارد العربيّة ٢٠٠٥

١١ التدخين

باب الحياة الصحيّة

الباب الأول: البلوغ

الكتيّب ١: البلوغ لدى الفتى
الكتيّب ٢: البلوغ لدى الفتاة
الكتيّب ٣: العادة السرية
الكتيّب ٤: الدورة الشهرية

الباب الثاني: الإنجاب والجنس

الكتيّب ٥: غشاء البكارة
الكتيّب ٦: الحمل والولادة والعقم والإجهاض وتنظيم الأسرة
الكتيّب ٧: الأمراض المنقولة جنسياً

الباب الثالث: الحياة الصحيّة

الكتيّب ٨: العناية الشخصيّة
الكتيّب ٩: التغذية
الكتيّب ١٠: حَبّ الشباب
الكتيّب ١١: التدخين
الكتيّب ١٢: الرياضة
الكتيّب ١٣: الإدمان (المخدرات والكحول والأدوية)



١٢٣: توضيح ✱: اقرأ أيضاً



ما هو التدخين ؟

- التدخين هو استنشاق الدخان الناتج عن احتراق مزيج من نبات التبغ ومواد أخرى.
- يمكن تدخين التبغ عبر وسائل متعددّة منها **السيجارة والغليون والنرجيلة والسيجار** وغيرها... والبعض يمضغه!

هل تعرف؟

التبغ هو **نبات** نقله المستوطنون الأوروبيّون من القارّة الأميركيّة الى أوروبا وبدأوا باستعماله تقليداً لسكّان أميركا الأصليين.



■ يحتوي التبغ على مواد كيميائية سامة مثل:

النِّيكوتين[١] والقطران والنِّيكوتْيانيْن وحمض التبغ وحمض الماليك وأحماض النّتريْك والهَيْدروليْك والكبريت والفوْسفوريك والسِّيتريك والأُوكْساليْك وغيرها...

■ **عندما يدخّن الإنسان للمرّة الأولى يُصاب بدُوار (دوخة) وغثيان**[٢] **وحرقة في الحلق والرقبة و تدميع في العيون و يشعر بحاجة للسعال!**



هناك طريقتان للتدخين:

التدخين المباشر

التدخين غير المباشر



- يؤثر التدخين على فرصنا بالتواصل الإجتماعي: فالعديد من الناس لا يطيقون رائحة الدخان ويدركون أنّه يؤذيهم، لذا **يمتنعون من الإختلاط بالمدخّنين** في كثير من الأحيان.

مخاطر التدخين غير المباشر

- **حساسية في الجهاز التنفّسي وصداع و سعال.**
- زيادة نسبة **الأصابة بالأمراض الصدريّة** لدى الأطفال و الأصابة بسرطان الرئة والثدي لدى النساء المتزوّجات من مدخّنين.
- **يتأذّى الجنين حتى داخل رحم أمه** عند تعرّضها لاستنشاق الدخان.



اقرأ أيضاً

الحمل والولادة والعقم والإجهاض وتنظيم الأسرة :: الكتيّب رقم ٦

تأثيرات ومخاطر التدخين على جسم الأنسان

- تراجع في القدرات الجنسيّة! لا سيّما عند الرجال.
- عجز في وظائف التنفّس! والتهابات رئويّة مزمنة والأمفزيما[٣] (انتفاخ حويصلات الرئة)
- الإحساس بحاجة ضروريّة للتدخين!
- اصفرار الأسنان! وتحوّلها أحيانا" نحو اللون البني والأسود، ورائحة نَفَس كريهة!
- جلطات قلبيّة وفي الأوعية الدمويّة للمخ واضطرابات في الدورة الدمويّة في الأطراف!
- سرطان في الرئة والحنجرة والشفّة والفم والبلعوم والمريء والبنكرياس والمثانة و الكلى!
- ضعف في جهاز المناعة.
- الشيخوخة المبكرة.





لماذا ندخّن؟

يظنّ الكثيرون أن:

- **التدخين دليل على النضج** وأنّه يزيد من الجاذبيّة والتأثير على الغير!
- التدخين **وسيلة لتخفيف الوزن!**
- عدم التدخين يُظهر بالغباء بين المدخّنين!
- التدخين **يخفّف من وطأة المشاكل** ويساعد على التركيز!

بالإضافة إلى سهولة الحصول على السجائر وانتشار ألإعلانات التي تُرَوّج التدخين!



الإدمان

- تؤدّي مادة النيكوتين الموجودة في التبغ إلى الإدمان* **مثلها مثل المخدّرات** لأنّها تؤثّر على الدماغ فيَصِله النيكوتين خلال ٧ ثوان من تنشُّقه.
- **لا يمكن للمدمن التركيز جيّداً** إذا لم يدخّن، فهو يعتقد بأنّ التدخين يبدّد الضيق والقلق والتعصيب.
- **يعتقد البعض خطأً** أنّ التّوقف عن التدخين يزيد الأكل ويسبب السمنة، لذا لا يقلعون عنه.



اقرأ أيضاً

الإدمان :: الكتيّب رقم ١٣

كيف نتوقّف؟

هناك طرق مختلفة يمكن الجَمع بينها، الأهم هو:

- **اتّخاذ القرار الحازم** بالإقلاع بالرّغم من صعوبة ذلك.
- **اعتماد نظام غذائي* صحّي يترافق مع الرياضة* والراحة** كل يوم.
- استخدام أدوية تساعد على التخلّص من التدخين (مثل العلكة ولصاقات النيكوتين).
- **الإلتحاق ببرامج تساعد على الإقلاع عن التدخين** أو زيارة أحد المراكز الصحيّة أو الإجتماعيّة المَعنيّة.



اقرأ أيضاً

التغذية :: الكتيّب رقم ٩
الرياضة :: الكتيّب رقم ١٢





- من بين كل أربعة مدخّنين، **يموت إثنان** بسبب أمراض ناتجة عن التدخين.
- من بين كل ألف شخص، يموت شخص واحد قَتلاً ويموت ستة أشخاص في حوادث سير على الطريق **ويموت ٢٥٠ شخصاً نتيجة التدخين**.
- التدخين يقتل ١٠ ملايين شخص سنوياً في العالم.
- تَصرف شركات الإعلانات سنوياً حوالي ١٧٠ مليون دولار أميركي للحث على التدخين فيما تصرف الحكومات مليونين فقط للتحذير من مضار التدخين!

- **من بين كل ثلاثة أشخاص يدخّنون، واحد يبدأ التدخين قبل سن التاسعة!**
- **كل سيجارة تُنقص من عمرك خمس دقائق!**
- **في اليمن يدخّن ٦٠٪ من الرجال و ٢٩٪ من النساء!**
- **يستهلك الأردن يومياً ٣٥٨٠٠٠ علبة دخان!**
- **يستورد لبنان ١،١ مليون علبة دخان يومياً!**
- **في مصر: من أصل ١٠٠٠ شخص يموت ٧ بسبب سرطان الرئة!**



توضيح

توضيحات إضافية في "المرجع"

١ **النيكوتين:** المادة المخدرة الموجودة في التبغ.

٢ **الغثيان:** لعيان أو غممان النفس.

٣ **الامفزيما:** إنتفاخ الأكياس الهوائية الموجودة في الرئة، وهومرض رئوي خطير.

مساهمات إعداد المواضيع

إعداد: نزار رمّال. **إعداد ومراجعة المادة العلمية:** د.غسان عيسى، زينب غصن ونزار رمّال. **تحرير المادة العلمية:** د. غسان عيسى ونزار رمّال. **تحرير نهائي:** غانم بيبي ود. غسان عيسى ونزار رمّال. **صياغة لغوية:** تالين سلّوم وغانم بيبي. **رأي استشاري:** غسان عيسى ورانية الساحلي. **مساهمات الشباب:** مصر (جمعية الصعيد، كاريتاس وسلامة موسى).