

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی / معاونت بهداشت
دبیرخانه ستاد کشوری کنترل دخانیات
دفتر آموزش و ارتقای سلامت/ مرکز سلامت محیط و کار

پسته اطلاعاتی و آموزشی خانواده و مدرسه علیه دخانیات

هفته بدون دخانیات

زندگی عاری از دخانیات
با خود مراقبی

سیگار کشی

سیگار کشی

سیگار عامل تهدیدکننده سلامت است که ۹۰ درصد از مبتلایان به آن در دوران نوجوانی (۱۰ تا ۱۹ سالگی) به آن مبتلا می‌شوند و صرفاً داشتن آگاهی در مورد سیگار نمی‌تواند مانع از ابتلای نوجوانان به آن شود، بلکه ایجاد نگرش و مهارت برای مقاومت در برابر وسوسه یا تعارف استعمال سیگار در نوجوانان ضرورت دارد.

علاوه بر تعیین حیطه‌های آموزشی برای پیشگیری از ابتلای نوجوانان به مصرف سیگار و سایر مواد دخانی، باید به شرایطی که موجب پذیرش آموزش می‌شود و همچنین تأثیر آموزش و ماندگاری آموخته‌ها در ذهن مخاطبان و مطابقت آموزش‌ها با الگوهای فرهنگی حاکم بر گروه‌های هدف نیز توجه کرد. این بسته حاوی توصیه‌هایی در حیطه خانواده و مدرسه برای کاهش آمار مصرف سیگار بین نوجوانان است.

نوجوانان و سیگار



در مورد سیگار، اشاره به تأثیر طولانی‌مدت سیگار بر سلامت جسمی، به تنهایی، مانع از آغاز مصرف سیگار توسط نوجوانان نمی‌شود. تأکید بر آثار زودرس بهداشتی مؤثر بر روابط بین فردی نوجوانان، عامل مؤثری برای ترغیب آنان به زندگی عاری از دخانیات است. برخی نوجوانان تحت تأثیر تبلیغات صنعت دخانیات، مصرف سیگار و سایر مواد دخانی را عامل جذابیت، آزادی، رهایی، زیبایی، هوش و قدرت جنسی می‌دانند و فکر می‌کنند همه همسالان آنها سیگاری هستند. فشار همسالان در کنار تبلیغات صنعت دخانیات موجب آغاز و تداوم مصرف سیگار توسط نوجوانان می‌شود. در طراحی فرآیند آموزشی برای ترویج زندگی عاری از دخانیات در بین نوجوانان باید نگرش‌های منفی ترغیب‌کننده نوجوانان به استعمال دخانیات را با جلب مشارکت همسالان نوجوان مروج زندگی عاری از دخانیات خنثی نموده و مهارت مقاومت در برابر فشار همسالان سیگاری را در نوجوانان ایجاد نماییم. برای شروع استعمال دخانیات، طیفی از فاکتورها (شامل فاکتورهای فردی، فرهنگی، اجتماعی و محیطی) دخیل هستند. استعمال مداوم سیگار در یک فرد جوان تنها یک اتفاق نیست، بلکه مجموعه‌ای از مراحل است که از نوجوانی به صورت مصرف تفریحی و تفریحی آغاز شده و به سمت استعمال مداوم و اعتیاد به مواد دخانی در بزرگسالی هدایت می‌شود.



فاکتورهای سه‌گانه سیگار

فاکتورهای متفاوت در پسران و دختران و در مراحل گوناگون، ممکن است آثار مختلفی داشته باشد؛ برای مثال، تأثیر خانواده در مرحله اولین تجربه سیگار نسبت به مرحله مصرف مداوم، بیشتر و مهم‌تر است. این فاکتورها شامل فاکتورهای شخصیتی، اجتماعی - فرهنگی و محیطی هستند:



فاکتورهای شخصیتی: عدم موفقیت در تحصیلات، روحیه سرکشی، اعتماد به

نفس پایین، عدم توانایی در ایجاد ارتباط با دیگران و منزوی بودن، نداشتن توانایی مقابله با فشار دوستان، دانش ناکافی و نگرش غلط در مورد خطرات سیگار برای سلامتی از جمله فاکتورهای شخصیتی محسوب می‌شوند.



فاکتورهای اجتماعی و فرهنگی: فشارهای خانوادگی و داشتن رابطه ضعیف

با والدین در شروع مصرف سیگار بسیار مؤثر است. این تأثیر در دختران و پسران تفاوت دارد. برای مثال، مصرف سیگار توسط والدین دختران را بیشتر تحت تأثیر قرار می‌دهد، در حالی که مصرف سیگار توسط برادر و خواهر که به نظر می‌رسد اثر قوی‌تری نسبت به مصرف سیگار توسط والدین داشته باشد، پسران را بیشتر تحت تأثیر قرار می‌دهد. فشارهای اجتماعی، از جمله دوستان سیگاری و تعارف سیگار توسط همسالان، از عوامل عمده و بسیار مؤثر در گرایش نوجوانان به سیگار است. مطالعات متعددی، رابطه قوی بین داشتن دوست سیگاری و استعمال سیگار در سنین نوجوانی را اثبات نموده‌اند.



فاکتورهای محیطی: محرومیت‌های اجتماعی و اقتصادی (فقر)، در دسترس

بودن سیگار (فروش آن به نوجوانان و ارزان بودن آن) فاکتورهای مؤثر و مهمی برای مصرف سیگار به صورت مداوم هستند ولی بر اولین تجربه مصرف سیگار تأثیر چندانی ندارند. تبلیغات سیگار در رسانه‌ها نیز اثر محرک دارد و می‌تواند جوانان را از مرحله اولین تجربه سیگار به مرحله مصرف مداوم بکشانند. رواج فروش سیگار به صورت علنی توسط مغازه‌داران و دکه‌های روزنامه‌فروشی و نیز در اختیار گذاشتن کبریت برای روشن کردن سیگار، تأثیر عوامل محیطی استعمال دخانیات توسط نوجوانان را در کشور ما افزایش داده است.



نقش والدین در پیشگیری از استعمال دخانیات

تقریباً نیمی از کودکان جهان در معرض هوای آلوده و استنشاق تحمیلی دود سیگار والدینشان قرار دارند. در هر مکانی که دخانیات مصرف می‌شود، فرد در معرض دود آن قرار می‌گیرد. طبق برآورد سازمان بهداشت جهانی، بیش از ۷۰۰ میلیون کودک در جهان در معرض استنشاق تحمیلی دود سیگار قرار می‌گیرند. این آلودگی خصوصاً در خانه بیشتر است. تحقیقات انجام شده روی دانش آموزان ۱۳ تا ۱۵ ساله در مدارس کشورهای جهان، بین سال‌های ۱۹۹۹ تا ۲۰۰۸ نشان می‌دهد که:

- ۴۳ درصد از دانش‌آموزان در خانه در معرض دود دخانیات قرار می‌گیرند. 
- ۵۵ درصد از دانش‌آموزان در اماکن عمومی در معرض دود دخانیات قرار می‌گیرند. 
- ۷۸ درصد از دانش‌آموزان از قانون ممنوعیت استعمال دخانیات در اماکن عمومی استقبال می‌کنند. 
- ۶۹ درصد از دانش‌آموزان مصرف‌کننده مواد دخانی، تقاضای دریافت کمک برای ترک دخانیات دارند. 



بایدها و نبایدهای خانوادگی

اولین کاری که والدین در نبرد برای داشتن زندگی عاری از مواد دخانی می‌توانند انجام دهند، آموختن درباره انواع مواد دخانی است که نوجوانان می‌توانند مورد سوء مصرف قرار دهند. این یادگیری سبب می‌شود موقعیت خوبی برای بحث صریح و رک با فرزند خود کسب کنید. در بحث با فرزند خود باید روی این مساله تاکید کنید که آنها در حال حرکت به طرفی هستند که مواد دخانی برای آنها معمولی و متین به نظر برسد، در حالی که این مواد بسیار خطرناک و مضر هستند. پس باید به اطلاعات مناسب، صحیح و کافی مجهز بود. شما می‌توانید به فرزند خود کمک کنید تا مقاومتی را که در برابر وسوسه و فشار مصرف مواد دخانی نیاز دارد، کسب کند. بسیار مهم است که فرزندان خود را تشویق کنید تا سرگرم فعالیت‌هایی شوند که به طور طبیعی احساس سرخوشی کنند. فعالیت‌های ورزشی، مذهبی و تفریحی می‌توانند جایگزین‌های مناسبی برای مواد دخانی باشند. همچنین صحبت درباره قوانین رفتاری و وضع صریح آنها و مشخص کردن محدودیت‌های قابل درک آن برای شما و فرزندان از اهمیت زیادی برخوردار است. پیشگیری با موارد ذیل شروع می‌شود:

 **درک کردن و فهمیدن:** «من می‌دانم توسط دوستان خود برای مصرف سیگار

تحت فشار هستی.»

✓ **تاکید:** «به عنوان پدر (یا مادر) نمی‌توانم به تو اجازه بدهم درگیر فعالیت‌های

آسیب‌رسان یا مضر شوی.»

✓ **حمایت‌کننده:** «من به تو کمک می‌کنم روشی را برای «نه» گفتن به سیگار پیدا

کنی.»

✓ **خودارزیابی:** «آیا رفتار ناشایست من روی فرزندم تاثیر منفی و بد می‌گذارد؟»

پیشگیری نمی‌تواند با موارد زیر موفق شود:

✗ **طعنه:** «فکر نکن نمی‌فهمم داری چه کاری می‌کنی!»

✗ **تهمت:** «تو دروغ می‌گی!»

✗ **برچسب زدن:** «تو فرد خیلی بدی هستی!»

✗ **همدردی طلبی:** «نمی‌دونی چقدر منو اذیت می‌کنی!»

✗ **سرزنش خود:** «همه‌ش تقصیر منه!»



شما می‌توانید به فرزند خود

کمک کنید تا مقاومتی را که در

برابر وسوسه و فشار مصرف

مواد دخانی نیاز دارد، کسب کند



نقش مدارس در پیشگیری از استعمال دخانیات

مدارس با استفاده از موقعیت و امکانات شان می‌توانند نقش مهمی در پیشگیری از استعمال دخانیات توسط دانش‌آموزان داشته باشند. دانش‌آموزان یک سوم از زمان بیداری‌شان را در مدرسه سپری می‌کنند و بسیاری از آنان معتقدند که شروع مصرف سیگار به دلیل الگوبرداری از دوستان و همسالان سطح خود رخ می‌دهد. اولین تجربه سیگار کشیدن در افراد سیگاری قبل از پایان دوره دبیرستان رخ می‌دهد. مطالعات در آمریکا نشان داده است که معمولاً ۶/۵ درصد از دانش‌آموزان ۱۴ ساله، ۱۳/۱ درصد از دانش‌آموزان ۱۶ ساله و ۲۰/۱ درصد از دانش‌آموزان ۱۸ ساله در مقاطع راهنمایی و دبیرستان در ۳ ماه گذشته متأسفانه مصرف دخانیات داشته‌اند. اطلاعات اندکی در مورد مصرف سیگار در دانش‌آموزان زیر ۱۲ سال وجود دارد ولی اولین تجربه مصرف سیگار بیشتر در سنین ۱۱ و ۱۲ سالگی رخ می‌دهد؛ به عنوان مثال، یک بررسی سراسری در آمریکا روی دانش‌آموزان ۱۴ ساله نشان داد که ۱۳ درصد این افراد، اولین تجربه مصرف سیگار را در سنین ۱۱-۱۰ سالگی داشته‌اند و ۲۸ درصد آنها همچنان به مصرف سیگار ادامه داده‌اند. اگر این روند به این شکل ادامه یابد، بیش از ۵ میلیون نفر از افراد زیر ۱۸ سال سرانجام در اثر مصرف سیگار دچار مرگ زودرس خواهند شد. خطراتی که سلامت جوانان و نوجوانان را در این سنین تهدید می‌کند، گاهی غیرقابل جبران خواهد بود. این در حالی است که علایم اعتیاد که همان وابستگی به استعمال دخانیات است، بعد از چند هفته سیگار کشیدن، ظاهر می‌شود. سیگار همچنین می‌تواند دروازه ورود به مصرف مواد مخدر غیرقانونی باشد. نوجوانان سیگاری نسبت به افراد دیگر، چه دختر و چه پسر، مستعد روی آوردن به این مواد هستند.

نقش مدارس در کاهش گرایش به سیگار



برای اینکه مدارس تاثیر مثبتی در جلوگیری و کاهش مصرف سیگار در بین نوجوانان دانش‌آموز داشته باشند، باید محیطی ایجاد کنند که دانش‌آموزان را تشویق به تقویت اعتقادات و رفتارهای ضدسیگار کشیدن بکنند. دانش‌آموزان الگو می‌توانند با عنوان همیار کنترل دخانیات در اجرای سیاست‌های کنترل و پیشگیری از سیگار کشیدن سایر جوانان در مدارس به کمک گرفته شوند. ممنوعیت سیگار کشیدن برای دانش‌آموزان، کارکنان و مراجعین در کل مدرسه و ضمانت حوادث آن، راهکاری مناسب برای کاهش آمار مصرف سیگار در نوجوانان است. «مدرسه بدون دود» سیاستی پایدار است که به طور مداوم به کاهش مصرف سیگار در بین دانش‌آموزان کمک می‌کند. البته این برنامه زمانی مفید است که مطمئن شوند هیچ

دانش آموز سیگاری در مدرسه نیست و این یک پیام قوی و سازنده کنترل دخانیات برای مدارس دیگر است. مصرف دخانیات توسط معلمان و کارکنان مدارس باید به کمترین حد خودش برسد یا اینکه از دید دانش آموزان به دور باشد. اتخاذ سیاست‌های کنترل دخانیات برای مدرسه زمانی موثر است که با پیشگیری و آموزش همراه باشد. در تعداد زیادی از کشورها قوانین منع استعمال دخانیات در مدرسه وضع شده است. مدرسی که برای پیشگیری و کاهش ابتلای دانش آموزان به مصرف دخانیات آموزش می‌دهند، در اجرای کامل این برنامه موفق خواهند بود. بهترین کار برای چنین برنامه‌هایی این است که تنها به یک جنبه از آثار سو، بهداشتی مصرف سیگار متمرکز نشوند و به آثار و پیامدهای منفی اجتماعی مصرف دخانیات در این برنامه‌ها توجه شود همچنین به تاثیر فشار همسالان، مهارت «نه» گفتن و فریب نخوردن از تبلیغات رسانه‌ای ویژه بازاریابی برای محصولات دخانی پرداخته شود. در کل، پیشنهاد آموزش کنترل دخانیات تنها در مدارس راهنمایی و دبیرستان کافی نیست. دانش آموزان باید این دستورالعمل‌ها و آموزش‌ها را در یک سری جزوه‌ها در طول تحصیل‌شان دریافت کنند. برنامه‌های پیشگیری از دخانیات موثر برای دانش آموزان درجه‌بندی شده و بر اساس



«مدرسه بدون دود» سیاستی

پایدار است که به طور مداوم به

کاهش مصرف سیگار در بین

دانش آموزان کمک می‌کند

سن تنظیم شده است و با دستورالعمل‌های دقیق برای اجرا در مقاطع راهنمایی و دبیرستان همراه شده است. زمانی که معلمان با برنامه‌های آموزشی پیشگیری از دخانیات به طور صحیح آشنا می‌شوند، موفقیت این برنامه بسیار بالا می‌رود. آموزش موثر باید شامل بررسی محتوای برنامه درسی، مدل‌سازی از فعالیت‌های برنامه توسط مربیان مجرب با فرصت کافی برای معلمان برای اجرای برنامه‌ها باشد.

نقش والدین در جلوگیری از استعمال دخانیات در مدارس

خانواده‌ها نفوذ زیادی بر روی برداشت و نگرش دانش‌آموزان در مورد استعمال دخانیات دارند و اعضای خانواده باید تا حد امکان در برنامه‌های پیشگیری از دخانیات مشارکت فعال داشته باشند. برنامه‌های آموزشی که شامل تکالیف تعاملی برای والدین و دیگر اعضای خانواده است، نه تنها باعث افزایش بحث‌های آموزشی در این موضوع مهم می‌شود، بلکه منجر به اجرای سیاست‌های بهتر در مورد مصرف دخانیات در خانه می‌شود و حتی بزرگسالان سیگاری را تشویق به ترک سیگار می‌کند.

