

إصدارات الجمعية الخيرية لمكافحة التدخين

نظرة عامة حول

تدخين المراهقين

مفاهيم أساسية



مارجريت و. هايد
د/جون ف. سيتارو



الجمعية الخيرية لمكافحة التدخين
Anti Smoking Charitable assoc.



محتويات الكتاب

الصفحة	المحتويات
٧	كلمة الناشر الفصل الأول:
٩	السيجارة الأولى لن تقتلني الفصل الثاني:
١٩	النيكوتين: المتهم في جريمة الإدمان الفصل الثالث:
٣١	سوف أحصل على النيكوتين بطريقة أو بأخرى الفصل الرابع:
٣٩	التدخين والصحة: فسيولوجية الجسم الفصل الخامس:
٥٥	التدخين السلبي الفصل السادس:
٧١	إعلانات منتجات التبغ والحقائق على أرض الواقع الفصل السابع:
٨٩	نظرة شاملة: التبغ في باقي أنحاء العالم الفصل الثامن:
١٠٥	رؤية مؤسسية: الأساليب التي تتبعها شركات التبغ

الفصل التاسع:

الآن وقد أصبحت على علم بالأمر:

١١٥

بعض الأفكار للإقلاع عن التدخين

١٣٣

مراجع الكتاب

١٥١

مسرد المصطلحات

١٥٧

قراءات إضافية

١٦٣

بعض المصادر التي تساعدك على الإقلاع عن التدخين

فكرة عامة عن الكتاب

لوحظ أن التدخين عادة ما يبدأ كاختيار؛ ومن ثم فإن هذا الكتاب يعمل على توفير معلومات تساعدك على المفاضلة بين خوض تجربة السجارة الأولى أو الامتناع عن الدخول في هذه المغامرة. أما إذا كنت قد تخطيت هذه المرحلة ودخنت بالفعل، فستجد داخل هذا الكتاب العديد من المعلومات العملية المفيدة عن كيفية التخلص من إدمان النيكوتين.

وقد قامت مؤلفة الكتب العلمية "مارجرت و. هايد" بالتعاون مع د. "جون. سيتارو" الأستاذ بكلية الطب بجامعة "يالي" بإجراء دراسة حول التدخين بين الشباب، وعرض آخر الإحصائات والحقائق عن تدخين المراهقين والسبب في انخفاض نسبة التدخين بين البالغين من الأمريكيين.

ويبحث الكتاب مكونات السجارة، وآثار التدخين على الجسد - ليس بالنسبة للمدخنين فحسب بل لهؤلاء المعرضين للتدخين السلبي - كما يتناول شركات التبغ وينقد الأساليب الدعائية التي تستخدمها.

كما يقدم الكتاب برامج وأساليب للتخلص من التدخين، ويحتوي على قائمة بمواقع الويب للمنظمات التي تساعد الشباب في الإقلاع عن التدخين.

السيجارة الأولى لن تقتلني

إن كل من يبلغ المرحلة العمرية المناسبة لقراءة هذا الكتاب يدرك حقيقة أن التدخين أمر محفوف بالمخاطر. وبينما تشهد معدلات التدخين بين المراهقين انخفاضاً ملحوظاً، إلا أن هناك ما يقرب من ٤٤٠٠ مراهق في الولايات المتحدة الأمريكية، تتراوح أعمارهم ما بين الثانية عشر والسابعة عشر يشرعون في التدخين كل يوم، حيث يتحول ٢٠٠٠ منهم إلى مدخنين منتظمين بعد ذلك^(١). هذا ويعتقد جميعهم أن السيجارة الأولى لن تقتلهم.

ما كل هذه الجلبة حول التدخين؟ يعتقد الكثير من صغار السن - قبل وأثناء مرحلة المراهقة - أنه سهل عليهم تدخين علبة سجائر يوميًا، ثم الإقلاع عن التدخين بعد ذلك في غضون بضعة سنوات، كما يتصور بعضهم أنه سيكون هناك علاج للسرطان بحلول الوقت الذي قد يحتاجون فيه إلى هذا العلاج، وقد يصرح البعض بأن خيار البدء في التدخين والإقلاع عنه طوع أيديهم.

وتنص الحقيقة على أنك إذا ما شرعت في التدخين فإنك بذلك تحجز لنفسك مقعداً بين مجموعة من ثلاث مجموعات من المدخنين: تضم المجموعة

الأولى من يُدمنون التدخين بصورة سريعة، أما المجموعة الثانية - المجموعة الأكبر - فتضم

إن ٥٠% من صغار السن الذين يستمرون في التدخين مهددون بالموت بسبب التدخين.

من يدمنون التدخين بصورة تدريجية بعد فترة من التدخين المنتظم، بينما تتمثل المجموعة الثالثة في هؤلاء الذين يمكنهم التدخين بمعدل منخفض، أو يمكنهم التخلي بسهولة عن هذه العادة؛ لأنهم غير مدمنين. ولسوء الحظ، لا يمكنك معرفة ما سيحدث لك مسبقاً عند الشروع في التدخين.

ما الوقت الذي تستغرقه حتى تصبح مدمناً؟

في الماضي، كان الجميع تقريباً يعتقدون أن الأمر يستغرق فترة طويلة جداً من التدخين حتى يصبح الشخص مدمناً للنيكوتين؛ وهي المادة المخدرة الموجودة في التبغ، والتي تدفع الناس للاستمرار في التدخين. وفي عام ٢٠٠٢ قدم دكتور «جوزيف ر. ديفرانزا» (Joseph R. DiFranza) - وبعض زملائه - من جامعة ماساشوستس في مدينة وستر تقريراً حول نتائج الدراسة التي قاموا بها على مدار ثلاثين شهراً^(٢). وقد توصلوا إلى أن الأعراض الأولى لإدمان النيكوتين يمكن أن تظهر خلال بضعة أيام من تدخين السيجارة الأولى، كما اكتشفوا أنه يمكن أن يفقد صغار السن السيطرة على مسألة اختيار التدخين من عدمه بعد تدخينهم عشرين سيجارة أو أقل من ذلك. وفي بعض الحالات، تقرّر مصير البعض بالسيجارة الأولى.

وقد اكتشف العلماء مؤخراً أن عقول المراهقين غير مكتملة النمو، ومن ثمّ فإن التغييرات التي تحدث في تركيب المخ تجعلهم أكثر عرضة للإدمان؛ ولذلك فإن سنوات المراهقة تمثل تلك المرحلة التي تأمل شركات التبغ أن تبدأ خلالها بتدخين سجاثرهم، أو استعمال مسحوق النشوق، أو التبغ الذي يُوضَع في الفم من الماركات التي تنتجها هذه الشركات. إنهم يريدون أن يستعوضوا بك عن الكبار الذين أقلعوا عن التدخين، أو أولئك الذين لاقوا حتفهم.

السيجارة الأولى شيء طفولي

إذا وصلت سن العشرين دون أن تدخن السيجارة الأولى، فمن المحتمل ألا تدخن مطلقاً. وبعبارة أخرى، لوحظ أنه لا يوجد تقريباً شخص يبدأ في التدخين بعد بلوغه سن العشرين. ويبدو أنه من السهل على صغار السن أن يصنعوا اختياراً، وربما يرجع ذلك لغياب بعض الحقائق عنهم.

وعادةً ما تكون بداية إدمان التدخين قبل مرحلة الدراسة الثانوية، أو عند سن الرابعة عشر. هل تعرف أحداً بدأ التدخين عند سن العاشرة؟ إن بعض الأطفال يشروعون في التدخين عند سن الثامنة أو أقل. كما أن حوالي ١٠٪ من المدخنين دخنوا سيجارتهم الأولى عند سن العاشرة أو أقل، وما بين ٨٠٪ و ٩٠٪ من المدخنين البالغين قد شرعوا في التدخين قبل بلوغ سن الثامنة عشر^(٣). ومن هنا نجد أن متوسط السن الذي يبدأ عنده تدخين أول سيجارة هو سن الثالثة عشر. ويصبح غالبية الأطفال الذين يشروعون في التدخين قبل أو أثناء سنوات المراهقة مدخنين بصفة يومية عند بلوغهم سن الثامنة عشر. ويعتبر أولئك الذين بدءوا التدخين في سن مبكرة أكثر عرضة لتمكن عادة التدخين طويلة الأمد منهم دون غيرهم ممن بدءوا التدخين في سن متأخرة. وقد لوحظ أن معدلات إدمان النيكوتين تكون أكبر بالنسبة لصغار المدخنين من غيرهم من الفئات العمرية الأخرى^(٤).

لماذا يشرع إذن بعض صغار السن في التدخين؟

تختلف الأسباب التي تدعو إلى تدخين السيجارة الأولى من شخص لآخر؛ حيث يشرع الكثير من الأطفال في التدخين بدافع الفضول؛ لأنهم

يريدون معرفة ما يشعر به المدخنون، واكتشاف الجوانب الرائعة للتدخين، والتي تدفع الكثير من الناس إلى ممارسته.



في الولايات المتحدة الأمريكية يكون متوسط السن الذي يُبدأ عنده تدخين أول سيجارة هو سن الثالثة عشر.

إن الضغط من قِبَل الأقران والأصدقاء هو أكثر الأسباب شيوعاً وراء تجربة السيجارة الأولى^(٥). وعلى الرغم من أنه لا يوجد الكثير من الآباء الذين يشجعون أبناءهم على التدخين، إلا أن الأشقاء والشقيقات ممن يدخنون غالباً ما يشجعون أشقائهم وشقيقاتهم ممن لا يدخنون على التدخين.

ويرى الباحثون أن الاهتمام بمظهر الجسم وضبط الوزن هو المسئول عن الكثير من حالات الشروع في التدخين في سن مبكرة، أكثر مما كان عليه الأمر من قبل. وفي إحدى الدراسات، تبين أن ٣٠٪ من الأولاد كانوا قلقين بشأن زيادة وزنهم، إلا أن هذه الدراسة أظهرت أيضاً أن التدخين لا يساعد دائماً على تحسين المظهر^(٦).

إن الأطفال الذين يعيشون في أسر يتعرضون فيها لاعتداءات نفسية أو جسدية، أو إدمان لمواد مخدرة، أو أي سلوك إجرامي آخر، يكونون أكثر عرضة للشروع في التدخين مبكراً، وبمعدل أكبر من أولئك الذين يعيشون في ظروف أفضل. ويميل هؤلاء الأطفال إلى التقليل من أهميتهم، كما يكونون أكثر حساسية للضغط من قِبَل الأقران، وإعلانات السجائر، ويميلون كذلك إلى استخدام التدخين كآلية للتغلب على المشكلات التي تواجههم^(٧).

وأظهرت الأبحاث التي أجريت في كلٍّ من جامعة «بنسلفانيا» وجامعة «فيرجينيا كومولث» وجود علاقة بين تدخين أول سيجارة والتغيرات التي تحدث في الجين المتصل بجهاز داخل المخ يتعلق بالحالة المزاجية والسلوك. ومن هنا فإذا ورثت هذا الجين من كلا الأبوين، فهناك احتمالية أن تبدأ التدخين في سن مبكرة عما كان سيحدث لو لم ترث هذا الجين^(٨).

وأخيرًا وليس آخراً، فإن الأطفال يتأثرون بشدة بالرسائل البارعة لإعلانات التبغ، وذلك لأنهم يريدون أن يشعروا وكأنهم بالغين، كما يعتقدون أن التدخين سيجعلهم يظهرون أكثر نضجًا وأكثر مواكبة للعصر مثل الشخصيات التي يشاهدونها في الإعلانات. ويريد الفتية أن يظهروا بمظهر الرجولة، ورباطة الجأش؛ مثل الرجال الأقوياء الذين يشاهدونهم في إعلانات السجائر. إنهم ينخدعون تمامًا بتلك الصور التي تُلحِقها كبرى شركات التبغ بإعلاناتها. هذا، وتنفق شركات التبغ مليارات الدولارات كل عام للإعلان عن منتجاتها، حيث يخبرونك بأن منتجاتهم رائعة، وتجعلك أكثر جاذبية، وتمنحك مزيدًا من المتعة، كما تجعلك تبدو أكثر نضجًا. إنهم يتحدثون هكذا، وكان كل مَنْ هو جذاب يستعمل منتجاتهم. هل يعثون بعقلك؟ إذا كنت ممن يصدق هذه الإعلانات فمن المحتمل أن تكون كذلك. وتتمثل الطريقة المثلى بهذا الصدد في أن تكون قراراتك مستندة إلى الحقيقة.

الأخبار السارة

تتكرر نفس المأساة عامًا بعد عام، حيث يجلب المدخنون الجدد - غالبيتهم من الشباب - محل أولئك الذين أقلعوا عن التدخين أو ماتوا، ولكن الأعداد مختلفة الآن؛ فقد حدثت مؤخرًا بعض التغييرات الهامة في وجهة نظر المراهقين بخصوص التدخين. واليوم، يرى الكثير من المراهقين أن التدخين أمر خطير، وأن شراء السجائر يُكلِّف الكثير، وأن أصدقاءهم ينكرون عليهم التدخين. ويشعر الكثير منهم بأن مسألة التدخين لم تعد مقبولة اجتماعيًا؛ حتى إن بعض هؤلاء الذين لا يستطيعون التوقف عن التدخين يحاولون إخفاء السجائر التي يدخنونها عن أصدقائهم وآبائهم.

بدءاً من ديسمبر عام ٢٠٠٣، بلغت نسبة طلاب المدارس العليا المدخنين في الولايات المتحدة ٢٢٫٩٪، و١٧٫١٪ من طلاب المدارس المتوسطة.

ووفقاً لتقرير حديث صدر عن جامعة «ميتشجان» و«المعهد القومي لتعاطي المخدرات» فإن هناك عدداً متزايداً من الشباب يصرحون بأنهم يرون التدخين أمراً خطيراً، ويقول عدد أكبر منهم: إنهم يرفضون تناول تبغ الدخان، والتبغ عديم الدخان، بينما يصرح الكثير بأن أصدقاءهم لن يوافقوهم على مسألة التدخين^(٩).

وعلى الرغم من وجود الإعلانات التي تعرض التدخين على أنه شيء ساحر وجذاب، فقد ارتفعت نسبة الطلاب الذين يقولون: إنهم يفضلون أن يصادقوا غير المدخنين من ٦٤٪ عام ١٩٩٧ إلى ٧٢٪ عام ٢٠٠٢، إلا أن هذه النسبة ظلت ثابتة خلال العامين التاليين. ومع تصريح ثلاثة أرباع الجنس الآخر تقريباً بأنهم يفضلون مصادقة غير المدخنين، يتضح أن الشباب يدفعون ثمنًا اجتماعيًا لكونهم مدخنين^(١٠). هذا، وقد كانت الدراسات التي أجرتها جامعة «ميتشجان» بعنوان: «رصد المستقبل» تتعقب عادات التدخين الخاصة بخريجي المدارس العليا كل عام منذ ١٩٧٥. وفي عام ١٩٩١ تم إضافة الفصول الدراسية من الفصل الثامن إلى العاشر مع إجراء مسح سنوي عليهم بجانب خريجي المدارس العليا^(١١).

وليس الخطر الاجتماعي وحده هو السبيل لخفض عدد المدخنين من المراهقين. لقد أصبح التدخين ممنوعاً في العديد من الأماكن بصورة أكثر عن ذي قبل؛ لذا فقد أصبح العثور على مكان يُسمح فيه بالتدخين أمراً مرهقاً. وقد اعتادت المطاعم تخصيص أماكن للتدخين، إلا أن معظمها الآن لا يُسمح فيه بالتدخين تماماً. ولم يعد مسموحاً للأشخاص أن يدخلوا داخل أماكن العمل،

أو في الأماكن العامة، أو في وسائل المواصلات، أو حتى في كثير من الكافيتريات.

وفي يناير ٢٠٠٣، عندما فرضت مدينة نيويورك حظرًا على التدخين داخل كل كافيتريات ومطاعم المدينة تقريبًا، كان هناك

بالفعل حظر صارم على التدخين داخل الأماكن المغلقة. وعندما تم استصدار القانون بسهولة، قرر أحد الصحفيين أن صغار السن والسذج فقط هم الذين يعتبرون التدخين أمرًا موكبًا للعصر^(١٢).

وهناك رادع آخر يتمثل في أن التدخين يمكن أن يكون عادة مكلفة، خاصة بالنسبة لأولئك المراهقين الذين ينفقون جزءًا كبيرًا من مصروفاتهم على شراء السجائر. كما يحصل أطفال الشوارع على جرعات النيكوتين التي يحتاجون إليها عن طريق التقاط أعقاب السجائر الملقاة على الأرض، ولكن مع ارتفاع الضرائب على مبيعات السجائر أصبحت هذه الأعقاب أقصر طولاً، وقد أصبح من الصعب أن تطلب سيجارة من شخص آخر، وهي عادة شائعة بين كثير من المدخنين ممن يحاولون الإقلاع عن التدخين. وفي الواقع، تُعد زيادة تكلفة شراء السجائر عاملاً بارزاً في منع التدخين.

ومع تناقص القبول الاجتماعي للتدخين، وقلّة الأماكن المسموح فيها بالتدخين، وزيادة المعلومات حول المخاطر الصحية للتدخين، وارتفاع أسعار السجائر، فقد انخفض معدل التدخين بين طلاب المدارس المتوسطة والمدارس العليا بصورة كبيرة خلال أول عامين من هذا القرن. وقد استمر معدل تناول المراهقين للسجائر في الانخفاض منذ أن بلغ ذروته عامي

بدءاً من ديسمبر عام ٢٠٠٣، بلغ عدد مدخني السيجار في الولايات المتحدة الأمريكية ١١,٦% من طلاب المدارس العليا، وأصبح ١٠,٨% من الذكور في المدارس العليا يتناولون التبغ عديم الدخان، وكذلك ٥,٦% من الذكور في المدارس المتوسطة.

١٩٩٦، و١٩٩٧. وفيما بين عامي ٢٠٠١ و٢٠٠٢ انخفضت نسبة المراهقين من الذين صرّحوا بأنهم قد قاموا بالتدخين كثيراً عن أي عام بعدهما^(١٣).

هذا، وقد انخفض عدد المدخنين من المراهقين الأمريكيين في عام ٢٠٠٤ عن المستويات المرتفعة التي كانت في منتصف التسعينيات بمقدار النصف بالنسبة لطلاب الصفين الدراسيين الثامن والعاشر، وبمقدار الثلث بالنسبة لطلاب الصف الثاني عشر^(١٤). وفي السنوات الأخيرة، استمرت معدلات تدخين المراهقين في الانخفاض، ولكن على نحو بطيء^(١٥).

ولا يزال معظم المدخنين من صغار السن يعتقدون أن عدد المدخنين أكبر مما هو عليه فعلاً، بينما يرى الكثير منهم أن عدد المدخنين يبلغ ضعف العدد الموجود حالياً؛ وذلك لأن الإنسان يميل عامة إلى تعميم الأشياء السيئة!

