



# چرا ترک سیگار سخت است؟

نکاتی درباره دلایل و عوارض مصرف سیگار و ترک آن به بهانه این که معاون اجتماعی استاندار تهران خبر داده از هر ۴ نفرانی، یک نفر سیگار می کشد

**مصحوری**

**مصطفی نجمی** پژوهشگر حوزه اعتیاد



معاون اجتماعی استاندار تهران به تازگی گفته: «هتاسفانه قیبح مصرف سیگار در میان مردم شگسته و انواع دخانیات به آسانی در دسترس و با قیمت کمی هم قابل تهیه است. اکنون، ۲۵ درصد مردم استان تهران سیگار می کشند که ۴ درصد آن ها، بانوان هستند.» (منبع خبر، ایرنا)

اعتیاد به نیکوتین شایع ترین نوع اعتیاد به مواد مخدر و یکی از علل اصلی شیوع بیماری های قابل پیشگیری است. همچنین مصرف سیگار یکی از عمده ترین تهدیدها برای سلامت و بهداشت عمومی است. مصرف تنباکو به صورت سیگار بیشتر از اشکال دیگر آن رواج دارد. ۷۰ تا ۸۰ درصد سیگاری ها به عنوان افراد وابسته به سیگار طبقه بندی می شوند. می توان گفت که مصرف سیگار یکی از تهدید کننده های اصلی سلامت بشر است که هر سال میلیون ها نفر را در گستره گیتی به کام مرگ می کشاند. با این مقدمه و به بهانه آمار اعلام شده، در ادامه نکات بیشتری در همین باره مطرح خواهد شد.

● **مهم ترین عامل اعتیاد به سیگار که در باره اش صحبت نمی شود**

برای گرایش به استعمال سیگار علل مختلفی ذکر شده است، از مشکلات اقتصادی و بیکاری تا مشکلات روان شناختی، تربیتی و هیجانی و هر یک از این عوامل به نوبه خود

استرس زاست. فرار و اجتناب از احساسات ناخوشایند به عنوان یک انگیزه اصلی برای مصرف سیگار در نظر گرفته شده است. افراد سیگاری معمولاً گزارش می دهند که هدف از سیگار کشیدن کاهش احساسات ناخوشایند است و انگیزه سیگار کشیدن، بیشتر در پاسخ به خلق و خوی منفی به وجود می آید.

● **عوارض مصرف سیگار در زنان و مردان**

به نظر می رسد حتی کسانی که سیگار مصرف می کنند به مضرات استعمال سیگار واقف هستند و از آسیب های جسمی و روان شناختی ناشی از استعمال که در رسانه ها، مجلات و... فر اوان در باره آن بحث شده است، آگاهی دارند. همه می دانیم که استعمال سیگار خطر بروز بیماری های ریوی و قلبی عروقی را افزایش می دهد، بهداشت دهان و دندان را دچار مشکل می کند و حتی در بروز اختلالات روان شناختی همچون افسردگی و اضطراب نقش دارد. اما نکته مهم تفاوت در عوارض مصرف سیگار در زنان و مردان است. شواهد پژوهشی مختلف نشان می دهد که میزان تحمل زنان در مقابل سیگار کمتر از مردان است. به عبارتی خطر بروز بیماری های ریوی و قلبی عروقی بین زنان سیگاری نسبت به مردان سیگاری بیشتر است. میزان بروز اختلالات افسردگی و اضطرابی نیز در زنان سیگاری نسبت به مردان سیگاری به میزان قابل توجهی سیر افزایشی را نشان می دهد. همه این عوامل نشان می دهد که افزایش استعمال سیگار را به ویژه در زنان باید جدی گرفت و برای رفع آن چاره اندیشی کرد.

● **وقتی پیشگیری را جدی نمی گیریم**

سن شروع مصرف سیگار یکی از مهم ترین تعیین کننده های احتمال وابستگی به دخانیات، احتمال ترک سیگار و خطر پیامدهای ناخواسته سلامتی است. یکی از اولویت های بهداشت عمومی برای کاهش شیوع مصرف سیگار، پیشگیری از سیگاری شدن نوجوانان است زیرا اگر مصرف سیگار در دوران

نوجوانی شروع نشود، احتمال کمتری دارد که فرد سیگاری شود و از طرف دیگر احتمال ترک در بزرگ سالان به طور معکوس با سن شروع به مصرف ارتباط دارد. حتی تجربه نامنظم مصرف سیگار در نوجوانی خطر مصرف سیگار در بزرگ سالی را به طور چشمگیری افزایش می دهد. پژوهش هانشان می دهد که داشتن دوستان سیگاری و شرکت در جمع گروه های سیگاری در انتقال از مرحله غیر سیگاری به سیگاری شدن در دوران نوجوانی بسیار تعیین کننده بوده است. همچنین در صورت وجود فرد سیگاری در خانواده این احتمال بسیار بیشتر می شود. در همین زمینه خطر انتقال و سیگاری شدن در دانش آموزانی که فرد سیگاری در خانواده دارند، پنج برابر بیشتر از دانش آموزانی است که فرد سیگاری در خانواده ندارند.

● **ترک سیگار امکان پذیر اما مشکل است**

باید بپذیریم در مان و ترک سیگار امکان پذیر ولی کاری بس مشکل است. نیکوتین ماده اعتیادآور سیگار است. زمانی که فردی مصرف سیگار را قطع می کند، طبیعی است که سندرم محرومیت از نیکوتین، اثر تجربه کند زیرا بدن به ترشح مداوم نیکوتین در سیستم عصبی عادت کرده است. شدت سندرم محرومیت از نیکوتین به مقدار مصرفی فرد بستگی دارد و یکی از مهم ترین علل بازگشت و شکست در ترک سیگار است. توجه به دو هفته اول بعد از قطع سیگار بیشترین نقش را دارد و اشتیاق به سیگار پس از ترک ممکن است تا شش ماه ادامه یابد. همچنین آگاه باشید که در اغلب موارد موفقیت های بزرگ حاصل خرده رفتار های بسیار کوچکی است که به عادت در می آید و زمینه ساز موفقیت ها و تغییرات بزرگ می شود. بنابراین با تکیه بر این دیدگاه حتی کاهش یک نخ سیگار نیز می تواند از جمله همین خرده رفتار های کوچک باشد که زمینه ساز ترک کامل سیگار است. تعجیل در فرایند ترک اغلب همراه با بازگشت است بنابراین باید بسیار صبور بود.



**قرار و مدار**

**روز بررسی وضعیت گلدان ها**

**معمولا همه ما توی فونه یا ممل کارمون، چندتا گلدون روی میزها مون داریم چون از تاثیرات تماشای گل و گیاه روی روان مون آگاهیم. امروز سری به این گلدون ها بزنیم تا وضعیت شون رو بررسی کنیم که فشتک نشن**

**ما و شما**

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۲  
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

● در باره پرونده زندگی سلام و گفت و گو با خانم فرزانه رحمتی، می خواستیم بگم بی دلیل نیست که میگن معلمی شغل انبیاست.

● درود، لطفا در باره قسمت آشپزی من در صفحه سلامت دقت کنید. چندین مورد بوده که مواد لازم با دستور پخت همخوانی ندارد. مثل مطلب «کباب رزماری و سیب زمینی به سبک نواب ابراهیمی» که سیب زمینی و پیاز رو ذکر نکردید.

● مطلب صفحه خانواده با عنوان «دشمنان عاشقی در روزهای قرنظینه خانگی» کار بردی و مهم بود. ممنون که شما به فکر بهبود و ایط زوج ها در این روزها هستید.

● نمی خواهم این معلم عزیز رو قضاوت کنم ولی همه اقرادی که عکس هاشون در شبکه های اجتماعی پر باز دید شده و شما در زندگی سلام با هاشون گفت و گو کردین، میگن ما عکس رو منتشر نکردیم و اصلا خبر نداشتم که منتشر شده!

● زندگی سلام، سربالی که این شبها از شبکه دو پخش می شه، بارها و بارها در آن بچه دردی اتفاق می افتد که باعث شده بچه هایی که با خانواده این فیلم را می بینند، دچار نگرانی بی جا شوند و بترسند. کاش در زمان پخش، بنویسند ۱۴+. شما چاپ کنین، شاید مسئولی دید.

● در ستون معرفی شغل در صفحه جوانه شغل باز آریایی رو هم معرفی کنین. این که میگن توش خیلی پوله، واقعا درسته؟

## در دسرهای خانه داری در دوران بارداری

**فاطمه قاسمی** مترجم

منابع: gahvareh-parents

بدن خانم ها در دوره بارداری هماهنگ با رشد جنین، دچار تغییرات زیادی می شود مثل اضافه وزن، بزرگ شدن رحم، شل شدن و جابه جایی مفصل ران، تغییر مرکز ثقل بدن به دلیل بزرگ شدن شکم که خود منجر به نداشتن تعادل در آن ها می شود. بنابراین زنان در این دوران برای انجام برخی کارهای معمول پیش از بارداری، محدودیت دارند زیرا با این کار سلامت خود و جنین را به خطر می اندازند. توصیه می شود در بارداری از همکاری و مشارکت همسر و اطرافیان نزدیک خود در کارهای خانه بیشتر بهره ببرید. در این مطلب با برخی از فعالیت های خانه داری خطر ساز در بارداری آشنا خواهید شد.

و سبیل از کمدها و... است. زنان باردار تغییرات بسیار زیادی در مرکز ثقل بدن خود تجربه می کنند و احتمال سقوط آن ها به دلیل نداشتن تعادل بیشتر است. افتادن از روی نردبان یا چهارپایه ممکن است خطر جدی برای شما و جنین به دنبال داشته باشد.

● **اجسام سنگین را نه بلند کنید و نه بکشید**

بارش د جنین و افزایش وزن در دوره بارداری، به طور طبیعی مادر کشش و فشار زیادی روی کمر احساس خواهد کرد. در آغوش گرفتن کودک، تغییر چیدمان، جابه جایی کمد و وسایل سنگین در خانه، حمل کیسه خریدهای سنگین و... این فشار روی کمر را تشدید خواهد کرد و سلامت کودک و مادر به خطر خواهد افتاد. بلند کردن یا کشیدن اجسام سنگین منجر به زایمان زودرس، خون ریزی یا پاره شدن کیسه آب می شود. خریدهای خانه را با کمک یک همراه انجام دهید تا در صورت نیاز در حمل کیسه های خرید یا هر وسیله ای به شما کمک کند.

● **طولانی مدت نایستید**

بعضی از کارهای خانه مثل آماده کردن غذا یا شستن ظرف ها نیاز به ایستادن طولانی مدت روی پا دارد. بهتر است در دوران بارداری برای انجام این گونه کارها از یک صندلی یا کرسیچه استفاده یا سعی کنید بیشتر کارها مثل اتو کشی را به صورت نشسته انجام دهید تا فشار زیادی به پا و کمر شما وارد نشود. همچنین توصیه می شود کارهای تان را به بخش های کوچکتر و کم فشارتر بازمانی کم تقسیم کنید و در دعفات بیشتر انجام دهید.

● **جارو کردن و گردگیری خانه با احتیاط**

جارو برقی یا تکی کشیدن گاهی منجر به تحریک در دیسک های می شود؛ دردی که از پایین کمر آغاز می شود و کل پا را درگیر می کند. در بارداری به دلیل افزایش وزن و فشار رحم روی عصب به خصوص زمانی که برای انجام کاری مجبور به خم شدن هستید، این عارضه در نا کتر می شود.

در نهایت در ده های کمر ناشی از بی احتیاطی در انجام فعالیت های روزانه باعث اختلال در خواب راحت شبانه مادر می شود. ضمن این که تنفس گرد و خاکی که از این کار در فضا پخش می شود برای مادر و جنین مضر است.

● **استنشاق مواد شوینده شیمیایی ممنوع**

از آن جا که استفاده از شوینده ها پاک کننده های شیمیایی در فرایند تمیز کاری خانه اجتناب ناپذیر است، مادر باردار بهتر است در استفاده از آن ها کمی محتاط باشد زیرا تنفس گاز تولید شده از این مواد برای سلامت نوزاد خطرناک است. در بارداری بدن ممکن است به موادی واکنش سریع نشان دهد که پیش از این هیچ حساسیتی نداشته است بنابراین بهتر است در صورت امکان، کار با این مواد را به دیگر اعضای خانواده سپارند یا در کمترین زمان و با مقدار کم آن استفاده کنند. در ضمن هنگام استفاده از این مواد، ماسک، دستکش و باز گذاشتن پنجره ها فراموش نشود.

● **کار روی نردبان یا چهارپایه هرگز**

یکی از کارهایی که در بارداری به شدت باید از آن پرهیز شود، بالا رفتن از نردبان برای کارهای مربوط به ارتفاع مثل باز و بسته کردن پرده، برداشتن

**وقتی بچه ها به یکدیگر حسادت می کنند، با چند سوال واضح درباره خواسته شان آن ها را مطمئن کنید که تفاوت در نوع و میزان امکانات شان به معنی تبعیض قائل شدن نیست.**

**متن: الهه توانا**



## خانمم علیه عموی کلاهدرارش با من همکاری نکرد!

خواهید گرفت ولی اگر منطقی به این مسئله نگاه کنید، می بینید جدایی بیشتر از آن سیمی که به دیگران وارد می کند، خود شمارا دچار چالش خواهد کرد. بنابراین پیشنهاد می کنم به جای این که صورت مسئله را پاک کنید، به فکر راهی برای حل آن باشید. همان طور که می دانید جدایی از همسر تان نه تنها مشکل شمارا حل نمی کند بلکه هزینه های مادی و معنوی زیادی را نیز در پی خواهد داشت و از هر چه بگذرید، آسیب های روحی و روانی طلاق همواره در زندگی شما خواهد بود. حتی اگر مشکلاتی هم در زندگی با همسر تان دارید، عقل و منطق حکم می کند با کمک مشاور آن ها را حل و فصل کنید این که برای تلاقی کردن و انتقام گرفتن یک مشکل بزرگ تر در زندگی خود ایجاد کنید.

● **به این سوالات پاسخ دهید**

گفته اید همسر و خانواده تان در مشکلات با شما همراهی نکردند. نکته ای که شاید بتواند میزان این ناراحتی را کمتر کند، این است که شرایط و وضعیت آن ها را در آن زمان مدنظر داشته باشید و ب بررسی این موضوع به سوالات زیر پاسخ دهید.

مردی ۳۷ ساله و همه دارایی را از دست داد و به خاک سیاه نشست. چند سال بعد از ازدواج، عموی خانمم گفت که بیا در کاری سرمایه گذاری کنیم، طی شش ماه پول مان دو برابر می شود و بارمان را می بینیم. من هم سادگی کردم و دار و ندارم را فروختم. بعد و کلاه من را برداشت و الان معلوم نیست که کجا رفته است. خانمم حاضر نمی شود برویم دادگاه و علیه عموی کلاهدرارش شهادت بدهد. خانواده ام هم حمایت نمی کنند و تنها شده ام. می خواهم برای طلاق اقدام کنم. چه کنم؟

● **برای انتقام گرفتن می خواهید طلاق بگیرید؟**

تصمیم به جدایی از همسر تان گرفته اید اما نگفته اید چه دلایلی باعث شده شما به طلاق فکر کنید. البته شواهد حاکی از این است که شما به دلیل ناراحتی و کدورتی که دارید، چنین تصمیمی گرفته اید و احساس می کنید با این کار، انتقام خوبی از همسر تان و خانواده اش

**مشاوره زوجین**

مخاطب گرامی، شرایطی که برای شما پیش آمده واقعا ناراحت کننده است. البته هیچ اشاره ای به دلایل همکاری نکردن همسر تان در این موضوع نکردید، همچنین حمایت نشدن از سمت خانواده خودتان. به هر حال این اتفاق ناخوشایند به عنوان یک واقعیت در زندگی شما وجود دارد و بهترین کار این است که ضمن حفظ خونسردی و آرامش خود، سعی کنید برای حل مشکلات، راهکارهایی را پیدا کنید تا به مشکل جدیدی در زندگی شما تبدیل نشود. بنابراین لازم است از



زندگی سلام  
دوشنبه  
۲۲ دی ۱۳۹۹  
شماره ۱۷۹۲

خانواده و مشاوره

