



به بهانه هشدار رئیس پلیس مبارزه با مواد مخدر ناجا درباره یک وسیله اعتیادآور

و خطر ناک جدید، از تصورات اشتباه جوانان از این وسیله نوشتیم



مصطفی نجمی | پژوهشگر اعتیاد



سردار «مجید کریمی»، رئیس پلیس مبارزه با مواد مخدر ناجا به تازگی گفته است: «سیگار الکترونیکی که در فضای مجازی تبلیغ می شود و ادعا می کنند که افراد برای ترک سیگار از آن استفاده کنند و هیچ ضرری ندارد، آسپیز است. این ها دارای مواد مخدر بسیار سنگین و خطرات بسیار بالایی برای سلامتی است و ما در آزمایشگاه های پلیس به این نتیجه رسیدیم که بین ۴۰ تا ۶۰ درصد، ماده حبشی در آن وجود دارد که روی رفتار های خشن و توهم زانو تاثیر مستقیمی دارد. خواهش می کنم مراقب فرزندان تان باشید.» (منبع خبر: مهر). به نظر در حوزه اعتیاد همیشه باید شاهد یک سورپرایز جدید از طرف گردانندگان آن باشیم که با روش ها، اسامی و بسته بندی های خاص و با اهداف مختلف سعی در متقاعد کردن افراد در استفاده از مواد اعتیادآور دارند. سیگار الکترونیکی یکی از همین موارد است که استفاده از آن به ویژه در بین جوانان و دانش آموزان در حال افزایش است و همین مسئله نگرانی های زیادی را بین خانواده ها و احاد جامعه ایجاد کرده است. در ادامه با سیگار الکترونیکی بیشتر آشنا می شوید و به چند سوال درباره اش پاسخ می دهیم.

آن چه باید درباره سیگار الکترونیکی بدانیم
سیگار الکترونیکی محصولی است که به طور معمول یک مایع حاوی نیکوتین، مواد معطر، پروپیلن گلیکول یا گلیسرول را تبخیر می کند. به طور کلی دو نوع سیگار الکترونیکی وجود دارد. معروف ترین نوع، یک دستگاه به شکل سیگار است که با باتری تغذیه می شود و مایعی را که حاوی پروپیلن گلیکول یا گلیسرول است، تبخیر می کند. مخزن این مایع قابلیت شارژ مجدد دارد. کار پروپیلن گلیکون موجود در مایع این است که دودی

# ترک سیگار با «سیگار الکترونیکی» توهم زانو اعتیاد آور!

بر خلاف تصورات، این نوع سیگار ضررهای زیادی دارد

تحقیقات در خصوص تاثیر استفاده از سیگار الکترونیکی همچنان در حال انجام است. از آن جا که سیگار الکترونیکی نمی سوزد و مانند سیگار معمولی دود خارج نمی کند، چنین تصور می شود که آثار مخرب دود سیگار را ندارد اما مطالعات انجام شده خلاف آن را نشان می دهد. تحقیقات حیوانی نشان داده است که استفاده از سیگار الکترونیکی مکانیسم دفاعی ریه موش ها در برابر باکتری ها ضعیف می کند. مطالعه دیگری نشان می دهد که استفاده از سیگار الکترونیکی سبب التهاب در راه های هوایی می شود و به عبارتی می تواند میزان پیشرفت عفونت های ویروسی و باکتریایی را افزایش دهد. برخی مطالعات هم حاکی از این است که استفاده از سیگار الکترونیکی می تواند ضربان قلب، فشار خون و خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش دهد. انتظار می رود سیگار های الکترونیکی به واسطه وجود برخی از فلزات سنگین و سمی منجر به آسیب های بیشتری به عملکرد فیزيولوژیک بدن شود که همین امر به شدت نگرانی هادر خصوص مصرف این نوع سیگار افزوده است.

آیا استفاده از سیگار الکترونیکی در ترک سیگار موثر است؟

موثر بودن یا نبودن استفاده از سیگار الکترونیکی موافقان و مخالفانی دارد. از یک سو موافقان موثر بودن این نوع سیگار

که اغلب تولید کنندگان و افراد وابسته به آن ها هستند در توجیه استدلال خود به نقش مهم سیگار الکترونیکی در کاهش عوارض ناشی از دود سیگار اشاره می کنند و به همین دلیل استعمال این نوع سیگار را روش موثری به منظور ترک سیگار معمولی می دانند. از سوی دیگر مخالفان استفاده از سیگار الکترونیکی به عوارض ناشی از عوامل شیمیایی و عوارض احتمالی آن اشاره می کنند که می تواند بسیار زیانبار باشد. علاوه بر این، مخالفان اعتقاد دارند استفاده و آزاد بودن و دسترسی راحت به سیگار الکترونیکی می تواند زمینه مصرف سیگار معمولی را به ویژه در بین جوانان فراهم کند. به عبارتی استعمال سیگار الکترونیکی می تواند دروازه ای برای ورود به دنیای اعتیاد باشد. حتی برخی گزارش ها حاکی از این مسئله است که خود سیگار الکترونیکی هم می تواند اعتیادآور و توهم زایا شد.

سخنی با والدین و نوجوانان

پژوهش های متعددی تاثیر گذاری سیگار الکترونیکی بر ترک سیگار را به چالش کشیده اند و تحقیقات در این خصوص همچنان ادامه دارد. تشکیل بودن و ایجاد نشدن دود همچون سیگار های معمولی، سبب می شود که متاسفانه برخی از والدین و نوجوانان خطر اعتیاد و عوارض ناشی از مصرف را کم برآورد کنند یا حتی مدعی بی خطر بودن این سیگار شوند. در صورتی که از سال ۲۰۰۳ که این سیگار اولین بار در چین دیده شد تا به امروز نتایج پژوهش های مختلف حاکی از عوارض نامطلوب جسمانی و روانی استفاده از این سیگار است. به نظر می رسد سوداگران مرگ و سودجویان عرصه دخانیات با روشی جدید و به ظاهر کم خطر سعی در قیج زدایی و عادی سازی استعمال سیگار دارند و با بهره گیری از فناوری های جدید به دنبال شکستن مقاومت افراد در برابر مصرف سیگار هستند. از آن جایی که اولین و مهم ترین اقدام به منظور اجتناب از اعتیاد، پیشگیری است لذا با نه گفتن به دعوت سودجویان و سوداگران به استفاده حتی تفننی از سیگار الکترونیکی، دروازه اعتیاد را به روی خود بندیم. هم اکنون با توجه به بررسی های صورت گرفته، نهادهای معتبر بین المللی همچون سازمان جهانی بهداشت و سازمان های مرتبط همچون سازمان غذا و دارو، استفاده از سیگار الکترونیکی را تهدیدی جدی برای سلامتی می دانند و هیچ گونه مجوزی برای استفاده از آن صادر نشده است. بسیاری از کشور ها هم محدودیت های شدیدی برای استفاده از این سیگار وضع کرده اند، به طوری که تبلیغات و فروش به افراد کمتر از ۱۸ سال را ممنوع اعلام کرده اند.

به حریم شخصی همسر تان احترام بگذارید و هرگز کنکاش و تجسس نکنید.
پیدا کردن همسر تان اکنون نیازمند انرژی مثبت و نیرو بخش است. پس نقش آرام بخش بودن خود را به خوبی ایفا کنید و با ایجاد محیطی آرام و سکوت های نشان از رضایت، فضایی را برای تفکر و کنار آمدن همسر تان با خودش، فراهم آورید.

بعد از توفان باو گفت و گو کنید

آرامش بعد از توفان، فرصت مناسبی است که با همسر تان راجع به بهانه های حل نشده دیدگاه های منفی او صحبت کنید. گاهی بهانه های حل نشده، تبدیل به یک عادت می شوند و به مرور زمان منجر به اختلاف، می دانید چرا؟ وقتی همسر شما از زشتی رفتار های خود مطلع نشود هرگز برای رفع یا اصلاح آن تلاش نخواهد کرد و همچنان کار اشتباه خود را ادامه خواهد داد. پس بهتر است به همسر تان بگویید از کدام یک از رفتار هایش خوش تان نمی آید و متفر هستید و دوست ندارید کدام رفتار ش را ادامه دهد.

کاربردهای متعدد خود به رفع چین و چروک لباس ها هم کمک می کند. اجازه دهید لباس در معرض هوا خشک شود.

سشوار

اگر سشوار در دسترس دارید می توانید کار خود را شروع کنید. لباس های نخی را آویزان کنید و با کمی فاصله سشوار را که روی گرمای زیاد تنظیم شده است، روی آن بگیرید.

حوله مرطوب

یک حوله مرطوب را روی لباس چروک خود فشار دهید. آن را روی یک سطح صاف قرار دهید. حوله را روی لباس فشار دهید تا چروک ها صاف شوند.

آب

اگر برای کمی کار فیزیکی آماده هستید مقداری آب روی لباس خود اسپری کنید و با کف دست تان روی آن ضربه بزنید تا چروک ها از بین بروند.

خشک کن

لباس های چروک خود را با یک جوراب یا لیف مرطوب درون خشک کن روی کمترین دما قرار دهید. دمای آن را روی کمترین میزان تنظیم کنید و برای ۵ دقیقه روشن بگذارید. سپس لباس های خود را پهن کنید تا بدون چروک خشک شوند.

## عادت های خوب شوهرم به مرور دار د از بین می رود

۱۰ سال است ازدواج کردم و یک پسر هفت ساله دارم. قبلا همیشه اگر مشکلی بین مان پیش می آمد، خیلی سریع با مهربانی و در کمال آرامش مسئله را حل می کرد ولی هر چه از زندگی مان می گذرد، اخلاق و عادت های خویش دار د از بین می رود. آدمی که هیچ وقت با من قهر نمی کرد الان سر کوچک ترین مسئله ای دعوا راه می اندازد و چند روز با من قهر می کند. خیلی منفی گرا و بهانه گیر شده است. باید چه کار کنم؟



نگین اخوین | دانشجوی دکتری روان شناسی تربیتی

که در پیامک تان درباره شوهر تان مطرح کردید، بی دلیل نیست بنابراین لازم است در چنین شرایطی آرامش خود تان را حفظ کنید و بدن دعوا در صدد حل مشکل برآیید.

واکنش های تان را هوشمندانه انتخاب کنید

معمول ترین واکنش به انتقاد و بهانه جویی بین همسران، راه افتادن جروبحث است. این اتفاق باعث می شود شرایط ناخوشایند، ایراد گیری ها و نگرش های منفی دوام پیدا کند و وارد حاشیه های بی خود هم بشوید. به هر حال چنین واکنش هایی فقط باعث تشدید تنش و

مخاطب گرمی، همیشه بهانه گیر شدن ریشه در خلق و خوی افراد ندارد. خستگی، برآورده نشدن

خواسته ها، فشار های عصبی و... از جمله علل بهانه جو شدن افراد است. در این شرایط هرگز مقابله به مثل نکنید چرا که این کار وضعیت را وخیم تر می کند و نتیجه ای جز جنگ و دعوا نخواهد داشت. بی تردید بسیاری از اوقات، بهانه گیری و منفی نگری افراد



بانوان

## ۹ ترفند برای از بین بردن چروک لباس بدون اتو

مارال مرادی | روزنامه نگار

ترفندهای خانه داری از جمله مسائلی است که خانم ها علاقه زیادی به یاد گرفتن شان دارند. گاهی اوقات پیش می آید که تعدادی از لباس هایی که باید استفاده کنید، چروک است و اتو هم در دسترس نیست. روش های مختلفی برای صاف کردن لباس ها وجود دارد بدون این که نیازی به اتو باشد. این روش ها ساده و بی دردسر هستند. در ادامه به تعدادی از آن ها اشاره می شود.

اسپری ضد چروک

زمانی که لباس کمی رطوبت دارد، به آرامی روی آن اسپری ضد چروک بزنید. از مغازه اسپری های ضد چروک خریداری کنید. این روش روی لباس های پارچه ای خیلی خوب جواب می دهد.

ته قابلمه داغ فلزی

آب را در یک قابلمه فلزی جوش آورید، سپس آب را بیرون ریخته و از ته قابلمه مثل اتو برای صاف کردن لباس خود استفاده کنید. ایده قدیمی تر این کار استفاده از کتاب بود.

اسپری ضد چروک

زمانی که لباس کمی رطوبت دارد، به آرامی روی آن اسپری ضد چروک بزنید. از مغازه اسپری های ضد چروک خریداری کنید. این روش روی لباس های پارچه ای خیلی خوب جواب می دهد.

ته قابلمه داغ فلزی

آب را در یک قابلمه فلزی جوش آورید، سپس آب را بیرون ریخته و از ته قابلمه مثل اتو برای صاف کردن لباس خود استفاده کنید. ایده قدیمی تر این کار استفاده از کتاب بود.

قرار و مدار

روز افزایش اطلاعات تان از رشته تیراندازی

اولین مدال المپیک تاریخ تیراندازی ایران را هواد فروغی در ۱۴ سالگی به دست آورد. به همین بهانه، امروز کمی درباره این رشته ورزشی که به دقت، سرعت و تمرکز بالایی نیاز دارد، اطلاعات کسب کنیم. شاید بهش علاقه مند شدین...

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۹۴۵۷۶۳۹۴۵۳۰۹

\* با خوندن مطلب «طاهره هر لباس را فقط ۲ بار می تواند بپوشد»، اشکم در اومد. چه شرایط سخت و دردناکی داره این بچه، پدر و مادرش چی کشیدن در این سال ها. ان شاء... خداوند هر چه زودتر بهش سلامتی بده.

\* در مطلب «نوشیدنی که باعث طول عمر می شود» در صفحه سلامت منتظر هر چیزی بودم به جز آب! الان که خنده ام احساس می کنم مطلب تون سرکاری بوده! \* مایچه های پایین شهر بیشتر با پیکان وانت خاطر داریم، شما بالا شهری ها با نپسان آبی! نپسان آبی از نظر مایه های

خودش یک ماشین لاکچری محسوب می شه.

\* آق کمال، چرا اجنب عالی همراه با کاروان ورزشی المپیک کشور مان برای پوشش خبری این رویداد بزرگ ورزشی با لهجه زیبای مشهدی به تو کیونرفتی؟!

\* مسئولان بهزیستی و کمینه امداد، اگر گزارش امروز زندگی سلام از وضعیت طاهره، فرشته کوچولوی خرمشهری رو خوندین، یک تاثیر و هم نباید برای کمک بهش از دست بدین. یادتون باشه که مسئولین.

\* آقای عالمیان، واقعا برات متاسفم. مرد حسابی، تو نمایندده ابر اتی تو المپیک. الان هم بازی رو با ختی، هم اخلاق رو. خودت خجالت نمی کشی فیلم و عکس های رفتار اشتباهت پخش شده دنیا؟

\* یک پرونده در زندگی سلام در باره ژان هم کار کنیم. خیلی ماشین باحالی بود، به خصوص دنده اش که می اومد تو حلق راننده! سر بالایی نمی رفت، سرپایینی هم از ترش می ترسیدیم. یادش بخیر.

## آیا مشاور فقط پول می گیرد تا به درد دل ها گوش کند؟

**حسین شرافتی** | کاندیدای دکتری تخصصی روان شناسی

آیا هر فردی بدون این که تحصیلات آکادمیک در رشته روان شناسی یا مشاوره داشته باشد، می تواند ادعا کند که چون حرف های من بقیه را آرام می کند، پس من یک مشاور هستم؟ اگر مشاور بودن، گوش کردن به صحبت مراجعه کننده ها بدون انجام هیچ گونه مشاوره یا تکنیک درمانی است، پس همه انسان های جامعه می توانند یک مشاور باشند! آیا مشاور فقط پول می گیرد تا به درد دل مراجع گوش بدهد؟ در خور ذکر است برای روان شناس شدن و مشاور بودن علاوه بر تحصیلات دانشگاهی، نیاز به کسب مهارت با گذراندن دوره های تخصصی در حوزه مشاوره یا روان درمانی هم هست و در ادامه، روان درمانگر و مشاور باید از آخرین تکنیک ها و اطلاعات در حیطه تخصصی بهره مند شود و زیر نظر یک سوپر وایزر (استاد ناظر) روان درمانگری خود را ادامه دهد. بنابراین برای آشنایی با وظایف یک مشاور یا روان شناس چند نکته را باید مدنظر قرار داد.

تعریف جلسه مشاوره و روان درمانی

۱- آسان کردن تغییرات رفتاری
۲- افزایش توانایی مراجع در ایجاد و حفظ رابطه با دیگران
۳- کمک به بالابردن اثر بخشی و توانایی سازگاری (سازش یافتگی) مراجعان
۴- بهبود تصمیم گیری در مراجعان
۵- تسهیل شکوفایی استعداد های بالقوه مراجعان

مشاور نصیحت نمی کند

پس این که بگوییم مشاور فقط پول می گیرد و کار درمانی برای اصلاح رفتار و حل مشکلات انجام نمی دهد، توسط گروهی بیان می شود که در مراجعات

خود به مشاور یا روان شناس آموزش دیده و با تجربه و... مراجعه نکرده اند یا با وظایف و تخصص های این گروه از سفیران بهداشت روان جامعه به خوبی آشنایی ندارند. در ضمن کار مشاوران تلاش در ارائه راه حل و درمان مشکل است بنابراین با نصیحت فرق می کند. گاه بر اثر نصیحت کردن، احساس گناهکار بودن در مراجع برانگیخته می شود و به کار درمان لطمه می زند.



زندگی سلام •  
دوشنبه •  
۴ مرداد ۱۴۰۰ •  
شماره ۱۹۳۷

خانواده و مشاوره

