

آنچه والدین باید درباره سیگار کشیدن فرزندان خود و سایر عوامل خطر ساز بیماری‌های قلبی عروقی بدانند

# ترک سیگار؛ چرا، چه وقت، چگونه؟

### چرا اقدام علیه بیماری‌های قلبی-عروقی ضرورت دارد؟

- آمار مرگ‌های زودرس:** روز به روز بیشتر می‌شود. افزایش جمعیت پیر + شهرنشینی + عدم توجه به پیشگیری = ایمن‌دیمی بیماری‌های قلبی-عروقی در جهان
- افزایش نایب‌رئیه‌ها:** آسیب‌پذیری کشورهایی که درآمد سرانه آنها پایین یا متوسط است. حدود ۸۰ درصد از مرگ‌های قلبی-عروقی در این کشورها اتفاق می‌افتد.
- بعد اقتصادی:** سالانه ۸۶۳ میلیارد دلار در جهان صرف بیماری‌های قلبی-عروقی می‌شود.

### شیوع عوامل خطر ساز بیماری‌های قلبی-عروقی

- آمار کودکان چاق در جهان:** از هر ۱۰ کودک مدرسه‌ای ۱ نفر چاق است/ ۴۲ میلیون کودک کمتر از ۵ سال دچار اضافه وزن هستند.
- دیابت:** افزایش ۵۰ درصدی آمار ابتلای بسیاری از کشورهای اروپایی به ۱۰ سال اخیر
- ۲۳ درصد:** تعداد افراد باغ‌کچهرک در جهان در سال ۲۰۱۰ میلادی



دوران نوجوانی پرتلاطم و پر فراز و نشیب است. هر نوجوانی به صورت منحصر به فرد این دوران را تجربه می‌کند و دختران متفاوت از پسران هستند. پسران در دوران نوجوانی افزایش اعتماد بنفس را تجربه می‌کنند. پسر ها گاهی اوقات چاقو حمل می‌کنند و سیگار می‌کشند. گروه‌های دوستی نقش اساسی در این تحولات دارد و با توجه به اینکه نوجوان در چه گروهی قرار داشته باشد، رفتارهای خاصی نشان می‌دهد. نوجوانان تلاش می‌کنند به هر قیمتی شده در این گروه‌ها پذیرفته شوند؛ گروه‌هایی که گاهی قوانین خاصی بر آنها حاکم است، مثلا نوجوان وارد گروهی می‌شود که تمام افراد آن سیگار می‌کشند یا از مشروبات الکلی استفاده می‌کنند و او برای پذیرفته شدن، تن به این کارها می‌دهد. به همین دلیل، بیشتر افرادی که سیگار می‌کشند، اولین تجربه مواجهه با سیگار را دوران نوجوانی می‌دانند.

به طور کلی، علاوه بر میزان تاثیر پذیری نوجوانان از محیط و گروه همسالان، اینکه چه تیپ شخصیتی داشته باشند، عوامل دیگری وجود دارند که احتمال گرایش آنها را به سیگار و دخانیات بالاتر می‌برد از جمله:

- بچه‌هایی که شگفتی تحصیلی داشتند، بچه‌هایی که روحیه سرکش با اعتماد بنفس خیلی کمی دارند و بچه‌هایی که دسترس به سیگار دارند یعنی والدین آنها با یکی از اعضای خانواده سیگاری است و حتی در مواردی از بچه می‌خواهد که برایش سیگار بخرد. از نظر عوامل محیطی، احتمال سیگاری شدن بچه‌هایی که در خانواده‌های طبقه پایین و با فقر زیاد زندگی می‌کنند، بیشتر است.
- افرادی که اهل خطر کردن هستند، مشکلات

نقش خانواده در مراقبت از نوجوانان در دوره نوجوانی که دوره‌ای حساس و شگرف و حد فاصل کودکی و جوانی است، زیاد است. زمانی که مشکلات نوجوان در محیط خانه و در جمع صمیمی خانواده بدون ترس از تنبیه و شامت مطرح و از طریق راه‌های امنی والدین رفع شود، دیگر نیازی به حضور و دخالت دوستان و همسالان نیست.

**چگونه والدین می‌توانند مانع گرایش فرزندان به سیگار و مواد مخدر شوند؟**

- ارتباط صمیمانه اعضای خانواده یا یکدیگر؛ این عامل بیش از هر عاملی اهمیت دارد و می‌تواند سد محکمی در مقابل کشش به سوی سیگار باشد.
- گوش دادن فعال به صحبت‌های فرزندان؛ شما می‌توانید با این کار نایب‌رئیه را به ارتباط با افراد بزرگ‌تر که با آنها آشنایی ندارد، مکند.
- پرورش اعتقادات مذهبی فرزندان؛ ارائه اطلاعات و آموزش به فرزندان در گونه تشویق و اصرار همسالان به انجام اعمال خلاف و مصرف مواد ضروری است.
- آموزش مهارت‌های ارتباط اجتماعی و دوست‌یابی به نوجوان؛ باید به نوجوان این آموزش را بدهید تا گمان‌کنند جای‌خالی این مهارت‌ها می‌تواند با سیگار پر کرد. به او در شناخت الگوهای مناسب باری برسانید. خوشبختانه با مصوبه‌ها و برنامه‌ریزی‌ها قرار شده هنرپیشه‌ها در فیلم‌ها سیگار نکشند یا همین موضوع که فالان هنرپیشه در مصاحبه با مجله‌ها می‌گویند: «من سیگار نمی‌کشم حتی در فیلم‌ها» اشاره و تشویق خوبی است که نشان می‌دهد.
- کار یک رفتار پاکلاس محسوب نمی‌شود.
- شناختن فعالانه عامل روی آوردن به سوی سیگار؛ مثلا بعضی افرادی گویند که گاهی سیگار می‌کشم چون دوستم سیگار می‌کشد.
- سیگار می‌کشد، دوستان بیشتری دارند و در جامعه چه نزد جنس مخالف و چه جنس مطرف هستند؛ نتایج این مطالعات نشان می‌دهد اجتماع می‌تواند مسوولیت قوی‌تری از پیشگیری از گرایش افراد به سوی سیگار بر عهده بگیرد. در بسیاری از مواقع خانم‌ها برای اقلای حس برابری در مقابل مردها تمایل به استفاده از سیگار می‌کنند. اجتماع باید تلاش کند دسته‌های فرد را به باور نزدیک کند. خیلی‌ها می‌دانند سیگار با دست‌ها و وضوهای آن‌را می‌شستند، اما هنوز به باور نرسیده‌اند. البته بعضی‌ها مانند پزشکان سیگاری که خودشان عارضه‌های سیگار را در ریه بیمارانشان دیده‌اند، به باور رسیده‌اند، اما اهل عمل نیستند. برکردن فاصله میان باور و عمل زمان می‌برد، اما مفید است و به همکاری تمام ارکان اجتماع نیاز دارد.

در محله یا منطقه‌ای که به مواد مخدر آلوده است، باید بودن اعتقادات مذهبی، طلاق والدین و مصرف قنطری در خانواده‌هایی که با هم رفت و آمد دارند، اشاره کرد.

یکی از دلایل اصلی روی آوردن نوجوانان به سیگار، کنجکاری در امتحان کردن آن است که اغلب از طریق دوستان و همسالان تبلیغ می‌شود و آرام‌آرام برای ادامه این تجربه، بهانه‌های دیگری نیز فراهم خواهد شد.

برخی از افراد اولین باز برای مخالفت با خانواده و رفع حقارت‌هاست به این کار می‌زنند و می‌خواهند از این طریق اعتماد بنفس بیشتری کسب کنند.

روایت با گروه همسالان از طریق خودنمایی، بزرگ‌ترین دلیل شایع برای آغاز سیگار کشیدن است. بسیاری از پسران نوجوان سیگاری، عقیده دارند با هر یکی که به سیگار می‌زنند، احساس مردانگی می‌کنند و این شیوه به زودی جزئی از شخصیت آنها می‌شود.

• اضطراب، تنش، محرک‌های شدید روانی و ناراحتی‌های خانوادگی عوامل عمده زمینه‌ساز برای روی آوردن به سیگار هستند. مساله ناسف‌بار این است که نوجوان سیگاری که از طریق سیگار به آرامش کاذب دست می‌یابد و با پنهان کردن مشکل خود از خانواده هر روز بیش از پیش به دوستان همدردش روی می‌آورد. بهترین طعمه اعمالان بخش مواد مخدر نیز خواهد شد.

سیگار می‌کشد، بسیار مورد توجه قرار می‌گیرد و طرفداران نوجوان او این رفتار را مطلوب تلقی می‌کنند.

همچنین نوجوانی که در یک خانواده مذهبی است و از فلاں روحانی خوشش می‌آید، او را الگو قرار می‌دهد و اگر بفهمد که او سیگار هم می‌کشد، به دلیل تعلق خاطری که به آن شخصیت پیدا کرده، ممکن است از این رفتار او هم تقلید کند.

یکی دیگر از عواملی که بر گرایش افراد نوجوان سیگار موثر است، علل شخصیتی و روانی است که می‌توان به محرومیت‌ها و ناکامی‌ها، خواسته‌های سرکوب‌شده، فریب‌چگان در نوجوانی، کنجکاری و... اشاره کرد.

• از عوامل خانوادگی زمینه‌ساز اعتیاد فرزندان، می‌توان به اعتیاد یکی از اعضای خانواده، سکونت

رفتاری بین آنها شایع است، همیشه از وضع موجود ناراضی‌اند، اعتماد بنفس کمی دارند و دوست دارند با انجام کارهای غیر معمول و پرخطر بین دیگران دیده شوند و در تحصیل ضعیف‌اند. اگر سیگار کشیدن آنها، باعث جلب توجه دوستان شود، تحت تاثیر دوستان، آن‌را ادامه و گسترش می‌دهند.

• بچه‌هایی که پیشرو هستند، در تحصیل موفق‌اند، دنبال ورزش‌اند و اغلب ورزشکاری به موفق هستند، اما تحت تاثیر گروه خود و دیگران هستند، ممکن است دنبال الگوهای مثبت مانند هنرمندان محبوب خود، به دنبال کارهای هیجانی و جلب توجه دیگران از غیر مترعارف مانند سیگار کشیدن باشند. هنرپیشه‌هایی که در فیلم سیگار به دست می‌گیرد یا معلم محبوبی که

**اجتماع چه نقشی دارد؟**

چندی پیش مطالعه‌ای در ایران انجام شد تا افراد با علل سیگار کشیدن دختران و پسران نوجوان هرچه بهتر آشنا شوند. شاید برایتان جالب باشد که برای این کار سراغ افرادی رفتند که سیگار نمی‌کشند. از آنها پرسیده شد: «فکر می‌کنید از دید اجتماع چه نگاهی متوجه دختری است که سیگار می‌کشد؟»

**دختران پاسخ می‌دهند:** «دخترهای سیگاری دوست‌های بیشتری دارند و این رفتارشان یک امتیاز مثبت اجتماعی بودن تلقی می‌شود. بدینسان به آنها به عنوان دختران اجتماعی و پاکلاس است.»

**پسرها در پاسخ به این سوال گفتند:** «به نظر ما پسراتی که سیگار می‌کشند، نشان می‌دهند دیگر بچه نیستند و با دوران بچگی جداحافظ رسمی کرده‌اند، دوستان بیشتری دارند و در جامعه چه نزد جنس مخالف و چه جنس مطرف هستند؛ نتایج این مطالعات نشان می‌دهد اجتماع می‌تواند مسوولیت قوی‌تری از پیشگیری از گرایش افراد به سوی سیگار بر عهده بگیرد. در بسیاری از مواقع خانم‌ها برای اقلای حس برابری در مقابل مردها تمایل به استفاده از سیگار می‌کنند. اجتماع باید تلاش کند دسته‌های فرد را به باور نزدیک کند. خیلی‌ها می‌دانند سیگار با دست‌ها و وضوهای آن‌را می‌شستند، اما هنوز به باور نرسیده‌اند. البته بعضی‌ها مانند پزشکان سیگاری که خودشان عارضه‌های سیگار را در ریه بیمارانشان دیده‌اند، به باور رسیده‌اند، اما اهل عمل نیستند. برکردن فاصله میان باور و عمل زمان می‌برد، اما مفید است و به همکاری تمام ارکان اجتماع نیاز دارد.

توصیه‌هایی برای والدین

والدین باید از گونه‌های نیکوکاری که در نوجوانان نهادینه شده، کمک بگیرند و با شناخت عامل محرک روی آوردن فرد به سیگار، سعی کنند آن عامل را برطرف کنند.

والدین باید شرایطی ایجاد کنند که فرزندان به اندازه کافی در خانه دیده شوند. اگر جوانان بیینند در خانواده از نقاط مثبت آنها تعریف و تمجید می‌شود، درمی‌یابند نیازی نیست برای دیده شدن به سمت سیگار گرایش یابند.

رفتاری بین آنها شایع است، همیشه از وضع موجود ناراضی‌اند، اعتماد بنفس کمی دارند و دوست دارند با انجام کارهای غیر معمول و پرخطر بین دیگران دیده شوند و در تحصیل ضعیف‌اند. اگر سیگار کشیدن آنها، باعث جلب توجه دوستان شود، تحت تاثیر دوستان، آن‌را ادامه و گسترش می‌دهند.

• بچه‌هایی که پیشرو هستند، در تحصیل موفق‌اند، دنبال ورزش‌اند و اغلب ورزشکاری به موفق هستند، اما تحت تاثیر گروه خود و دیگران هستند، ممکن است دنبال الگوهای مثبت مانند هنرمندان محبوب خود، به دنبال کارهای هیجانی و جلب توجه دیگران از غیر مترعارف مانند سیگار کشیدن باشند. هنرپیشه‌هایی که در فیلم سیگار به دست می‌گیرد یا معلم محبوبی که

## با پلیوم به جنگ سرماخوردگی برویم

# پلیوم Peliom

Pelargonium sidoides

درمان عفونت‌های تنفسی فوقانی در کودکان و بزرگسالان مبتدئ؛

سینوزیت      سرماخوردگی

آبریزش بینی      گرفتگی بینی

گلودرد      سرخه

محصول گیاهی، بدون کورتیکواستروئید، بدون آنتی‌بیوتیک، بدون داروهای مخدر، بدون مواد سمی، بدون مواد شیمیایی.

کالتمار

**توفان آمریکا؛ درس‌ها و ترس‌ها**

ادامه از صفحه ۲

علت این است که رفتار اجتماعی زمینه‌فاتی ندارد و اکتسابی است و افراد در محیط جامعه پرورش پیدا می‌کنند. اگر بخواهیم رفتار مردم کشورمان را با کشورهای مختلفی که برخورد مناسبی با حوادث دارند، شبیه‌سازی کنیم، لازم است به موقعی‌هایی که در شکل گیری رفتار اجتماعی دارد، توجه کنیم. گفته می‌شود که مردم در این کشورها آموزش دیده‌اند، باید توجه داشته باشیم که در آموزش‌های مادر مدارس و حتی خانواده‌ها، ایمنی به عنوان ارزش در نظر گرفته نمی‌شود. اساسا در جامعه ما ایمنی و مقابله با حوادث به عنوان ارزش تعریف نشده و به طور مثال بسیاری از خانواده‌ها برای خودروهایشان وسایل شیک و مدرن می‌خرند، ولی برای کودکان صندلی کودک مخصوص خود نمی‌خرند. حتی برای تفریح و تفریح‌های روزانه به کودکان می‌فرستند، ولی برای ایمنی خانه حاضر هستند نینت می‌کشند. ناسف‌بارتر آنکه اگر حادثه‌ای رخ داد، آن‌را به قضاوت قلم می‌سپارند، در حالی که اصلا خداوند انسان را درست بسته نافریده است. این نگرش اصلاح‌گرای نیست و باعث می‌شود ما به پیشگیری از حوادث توجه نداشته باشیم. از سوی دیگر، ارزش‌های زندگی ایده‌آل و مناسب هنجارهای یک جامعه‌مؤد هنجارهای آن نیز در رفتار اجتماعی مردم تاثیر گذار است. در بسیاری از کشورهای توسعه‌یافته، سطح زندگی مردم ایده‌آل و در این زندگی ایده‌آل ایمنی تعریف شده است. دقت زمانی که ما می‌خواهیم خانه بخیریم، ایمنی خانه چقدر برای ما اهمیت دارد؟ آیا خودرو و سازه‌ها اضافه کردن آپشن‌های فانتزی به خودرو را به ایمنی آن ترجیح می‌دهند؟ چقدر بر ایمان مهم است که آپشن‌های فانتزی

رایه زندگی ما اضافه کنیم، در حالی که این موارد اولویت زندگی نیست؟ جامعه باید به این سمت برود که افکار قضا و قدری را برای همه حوادث در نظر نگردد و به این موضوع فکر کند که چطور باید ایمنی زندگی را در تمام سطوح برآورد؟ در کشور ما با ۶ ریشتر زلزله ۲۰ هزار نفر کشته می‌شوند، ولی در ژاپن ۸ ریشتر زلزله می‌آید کشته ندارد. علت این است که آنها یاد گرفته‌اند که با مواجهه با حوادث چگونه زندگی کنند. اکثرترین آسیب‌برایشان ایجاد شود، ولی باید نگرفتند، البته آموزش و یادگیری در کواکملت عملی نیست و تغییر رفتار از پایه شروع می‌شود و بسیار ضروری است که آموزش و پرورش در این زمینه کار کنند. زمانی که یکی از علت‌های اولیه مرگ و میر در کشور مربوط به حوادث است، چگونه است که در مدرسه، دانشگاه، آموزش‌ها حتی در دیدار استخدام به ایمنی توجهی نمی‌شود و حتی خانواده‌ها با بگذارند که نگران ذکر خوانه هستند، نگران ایمنی نشان نیستند؟ نکته مهم دیگر این است که در سیاست‌گذاری‌ها و برنامه‌ریزی‌ها چقدر از افراد علمی استفاده کردیم؟ برخی از مسوولان ما توهم دانایی دارند و خود را بی‌نیاز از کارشناسان می‌دانند، در صورتی که اگر ایمنی و سلامت جز اولویت سیاست‌گذاری، برنامه‌ریزی و... تعریف شود، مردم نیز به این موضوع توجه می‌کنند. مادر مراکز علمی و تحقیقاتی چقدر درجه‌بندی‌های تخصصی و ادوم با چقدر نیروی مناسب تربیت کردیم؟ چقدر انتم جامعه نسبت به این موضوع با مردم صحبت می‌کنند؟ آیا برای این مشکل مادر پیشگیری از حوادث و ایمنی ایمنی سیستم‌ها است و نمود می‌دهد؟ چگونه مردم در مقام مقابله با توان یا سایر بازی‌های طبیعی این گونه رفتار می‌کنند، بلکه نحوه مقابله با حوادث، تابعی از شرایط اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی و سیاسی جامعه است.

رایه زندگی ما اضافه کنیم، در حالی که این موارد اولویت زندگی نیست؟ جامعه باید به این سمت برود که افکار قضا و قدری را برای همه حوادث در نظر نگردد و به این موضوع فکر کند که چطور باید ایمنی زندگی را در تمام سطوح برآورد؟ در کشور ما با ۶ ریشتر زلزله ۲۰ هزار نفر کشته می‌شوند، ولی در ژاپن ۸ ریشتر زلزله می‌آید کشته ندارد. علت این است که آنها یاد گرفته‌اند که با مواجهه با حوادث چگونه زندگی کنند. اکثرترین آسیب‌برایشان ایجاد شود، ولی باید نگرفتند، البته آموزش و یادگیری در کواکملت عملی نیست و تغییر رفتار از پایه شروع می‌شود و بسیار ضروری است که آموزش و پرورش در این زمینه کار کنند. زمانی که یکی از علت‌های اولیه مرگ و میر در کشور مربوط به حوادث است، چگونه است که در مدرسه، دانشگاه، آموزش‌ها حتی در دیدار استخدام به ایمنی توجهی نمی‌شود و حتی خانواده‌ها با بگذارند که نگران ذکر خوانه هستند، نگران ایمنی نشان نیستند؟ نکته مهم دیگر این است که در سیاست‌گذاری‌ها و برنامه‌ریزی‌ها چقدر از افراد علمی استفاده کردیم؟ برخی از مسوولان ما توهم دانایی دارند و خود را بی‌نیاز از کارشناسان می‌دانند، در صورتی که اگر ایمنی و سلامت جز اولویت سیاست‌گذاری، برنامه‌ریزی و... تعریف شود، مردم نیز به این موضوع توجه می‌کنند. مادر مراکز علمی و تحقیقاتی چقدر درجه‌بندی‌های تخصصی و ادوم با چقدر نیروی مناسب تربیت کردیم؟ چقدر انتم جامعه نسبت به این موضوع با مردم صحبت می‌کنند؟ آیا برای این مشکل مادر پیشگیری از حوادث و ایمنی ایمنی سیستم‌ها است و نمود می‌دهد؟ چگونه مردم در مقام مقابله با توان یا سایر بازی‌های طبیعی این گونه رفتار می‌کنند، بلکه نحوه مقابله با حوادث، تابعی از شرایط اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی و سیاسی جامعه است.

به طور کلی، علاوه بر میزان تاثیر پذیری نوجوانان از محیط و گروه همسالان، اینکه چه تیپ شخصیتی داشته باشند، عوامل دیگری وجود دارند که احتمال گرایش آنها را به سیگار و دخانیات بالاتر می‌برد از جمله:

- بچه‌هایی که شگفتی تحصیلی داشتند، بچه‌هایی که روحیه سرکش با اعتماد بنفس خیلی کمی دارند و بچه‌هایی که دسترس به سیگار دارند یعنی والدین آنها با یکی از اعضای خانواده سیگاری است و حتی در مواردی از بچه می‌خواهد که برایش سیگار بخرد. از نظر عوامل محیطی، احتمال سیگاری شدن بچه‌هایی که در خانواده‌های طبقه پایین و با فقر زیاد زندگی می‌کنند، بیشتر است.
- افرادی که اهل خطر کردن هستند، مشکلات