

چگونه فرزندانمان را نسبت به سیگار دلزده کنیم



اگر روی آوردن به سیگار در دوران نوجوانی انجام گیرد، بنابراین کنار گذاشتن آن دشوارتر و احتمال اینکه بعد از ترک اعتیاد اعضای بدن سالم نمانند خیلی زیاد است؛ از این رو پیشگیری اولیه هزینه کمتری به همراه داشته و مؤثرتر است...

اگر روی آوردن به سیگار در دوران نوجوانی انجام گیرد، بنابراین کنار گذاشتن آن دشوارتر و احتمال اینکه بعد از ترک اعتیاد اعضای بدن سالم نمانند خیلی زیاد است؛ از این رو پیشگیری اولیه هزینه کمتری به همراه داشته و مؤثرتر است. برای آنکه اعتیاد، به یک بیماری کودکانه تبدیل نشود، باید تمام تلاشمان را به سمت یک هدف متمرکز کنیم: جوانان نباید شروع به سیگار کشیدن کنند.

سیگار اغلب به جذبه و موفقیت ربط داده می‌شود. از هر دو کودک یک نفر در دوران نوجوانی به دام سیگار می‌افتد تا اطرافیان را مبهوت خود کند، از دیگران تقلید کند و آن را سمبل عبور به دوران بزرگسالی و استقلال می‌داند. چنانچه شما والدین سیگار می‌کشید، باید از خود بپرسید چگونه فرزندان را از سیگار کشیدن منصرف کنید، چه زمانی این موضوع را پیش بکشید و چه گفت‌وگویی را درپیش گیرید.

در 80 درصد موارد افراد سیگاری نخستین سیگار را در دوران نوجوانی کشیده‌اند. زمانی که فرزندان ما کمابیش به توصیه‌ها، ممنوعیت‌ها و توجیهات پزشکی توجه می‌کند، بهترین زمان برای پیشگیری است. به‌طور کلی می‌توان به اختصار آنان را به 3 گروه سنی تقسیم کرد و در هر سن از روشی استفاده کرد. البته برای صحبت کردن با آنان در مورد این موضوع سن ایده آلی وجود ندارد؛ هر چه زودتر در مورد آن صحبت شود بهتر است. با این حال، کودک بنا به سنش حرف‌شنوی متفاوتی دارد.

دوران کودکی

از سن 8 تا 12 سالگی کودکان به حد کافی دید صریح و روشنی از سیگار دارند. آنها می‌دانند که سیگار برای سلامتی مضر است، بوی بدی می‌دهد و چشم‌ها را می‌سوزاند. کودک با چشمان خود می‌بیند که افراد سیگاری خانواده به سختی آن را ترک می‌کنند. در این سن، کودک تشنه آگاهی در مورد همه موضوعات است. از این رو باید بتوان در مورد اثرات مضر سیگار روی دستگاه تنفسی- تصویرنایزه‌های یک فرد سیگاری- و تمام اعضای بدن و مواد مضر که در دود سیگار وجود دارد با او صحبت کرد.

دوران نوجوانی

در این سن، گاه گفت‌وگو با والدین دشوار است (نوجوان در این سن والدینش را مظهر قدرت و اقتدار می‌بیند و می‌خواهد از این اقتدار رهایی یابد). شخصیت آنان همانند بدنشان کاملاً شکل می‌گیرد، استدلال علمی و عقلانی بازتاب کمتری دارد، احتمال ابتلا به سرطان کاملاً بعید به نظر می‌رسد و سیگار کشیدن مربوط به میهمانی‌ها و جشن‌ها و زمانی که برای رفع خستگی در کنار دوستانشان هستند، می‌شود. از این رو بهتر است دلایلی که او به سیگار کشیدن وامی‌دارد تحلیل کنید و او را بر آن دارید از خود بپرسد که آیا واقعا به سیگار کشیدن نیاز دارد؟ در سنی که او به دنبال مدل‌های جدید هویت می‌گردد باید از استدلال‌های روانشناختی بهره‌گیری و #171؛ سیگار؛ را از چشم او بپندازید.

#8226؛ سیگار به معنای آزادی نیست بلکه بدترین نوع وابستگی‌هاست. سیگاری‌ها به بندهایی که سیگار به دور آنها پیچیده است افتخار نمی‌کنند.

#8226؛ سیگار کشیدن مسیری ضروری به دوره بزرگسالی نیست: یک‌زدن به سیگار چیزی شبیه به مکیدن انگشت شست است که لذت دهانی به‌همراه دارد.

#8226؛ سیگار کشیدن هزینه‌گزافی به همراه دارد: با توجه به مقدار پول توجیبی‌ای که دریافت می‌کنند، خرید پاکت‌های سیگار می‌تواند مقدار قابل‌توجهی از پولشان را مصرف کند و خرید سی‌دی، بازی‌های ویدئویی، لباس و چیزهای دیگر را کاهش می‌دهد.

#8226؛ سیگار کشیدن وسیله‌ای برای جذبه و اغواگری نیست: بوی باقیمانده سیگار روی لباس یا بدن، دندان‌های زرد و نفس فرد سیگاری حقیقتاً نشانگر جذبه نیست.

#8226؛ تأثیر سیگار روی فعالیت‌های ورزشی (کم آوردن نفس) همچنین می‌تواند استدلال مهمی باشد.

اواخر سن بلوغ

در این سن، تحولات دوران بلوغ به‌طور طبیعی رایج‌تر هستند. در این دوره نوجوان توجه بیشتری به استدلال‌های علمی نشان

می‌دهد. با این استدلال که سیگار موجب مرگ می‌شود فرد غیرسیگاری را در انتخابش تقویت کنیم و در مورد فرد سیگاری بهتر است وابستگی او را تجزیه و تحلیل کنیم و از اثرات سیگار که موجب افزایش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود با او صحبت کنیم.

فرزند شما در هر سنی که باشد، نقش و تصویر والدین و نزدیکان بسیار مهم است. با گوش دادن به حرف‌هایش، با همراهی او در امتناع از سیگار کشیدن و یا ترک کردن سیگار، شما نخستین مخاطبان او خواهید بود و با سیگار نکشیدن و یا ترک کردن سیگار می‌توانید الگوی کاملی برایش باشید.

سیگار یا تلفن همراه

خبر خوب از انگلستان حاکی از آن است که نوجوانان کمتر از گذشته به سمت سیگار می‌روند و همچنین تعداد جوانانی که صاحب یک دستگاه تلفن همراه هستند بیش از پیش رو به افزایش است. این دو تمایل بارز از سال 1996 می‌تواند به یکدیگر مرتبط باشد. فرضیه منتشر شده از کمیته مبارزه با سیگار با خرسندی اعلام می‌دارد که جوانان به تلفن همراه بیشتر از سیگار #171; وابسته « هستند.

ارقام منتشر شده در روزنامه پزشکی انگلستان شیوا و رسا است. بین سال‌های 1996 و 1999، درصد نوجوانان سیگاری 15 ساله از 30 درصد به 23 درصد کاهش داشته است. با شروع سال 90 گرایش واقعی از سیگار به سمت موبایل مشاهده شده است. در عین حال، درصد جوانانی که دارای تلفن همراه هستند به سرعت افزایش یافته و در گروه سنی 15 تا 17 سال به 70 درصد رسیده است.

آیا موبایل نماد جدیدی از سرکشی در جوانان است؟

سیگار و موبایل دو محصولی هستند که نماد ترک دنیای کودکی و ورود به زندگی بزرگسالی هستند. در گذشته، تبلیغاتی که برای سیگار صورت می‌گرفت دربردارنده مفاهیمی چون آزادی، استقلال و سرکشی بود. امروزه، همان ویژگی‌ها به موبایل نسبت داده می‌شود. اما در جایی که تصویر و حرکات فرد سیگاری تا اندازه‌ای از مد افتاده هستند، تلفن همراه با تکنولوژی مدرنش درخشیده و قلمرو جدیدی را برای تسخیر نوید می‌دهد.

همشهری آنلاین- ترجمه سپیده حسینی عراقی