

نوجوانان ، سیگار ، پیشگیری



امروزه علی‌رغم هشدارهای بیپای مجامع پزشکی و فرهنگی ، مصرف سیگار به‌طور روز افزون در جامعه بالا می‌رود . متأسفانه آسیب‌ها و پیامدهای ناشی از مصرف سیگار ، بسیار جدی و بعضاً جبران‌ناپذیر هستند و اغلب سیگاری‌ها با اینکه از مضرات سیگار با خبرند ، ولی از روی عادت و به بهانه کسب آرامش و رفع خستگی ، اقدام به مصرف این ماده خطرناک می‌کنند و سلامت جسم و جان خود را به خطر می‌اندازند . میزان مصرف افراد سیگاری ، با ایجاد تشدید مسائل روانی افزایش می‌یابد و گاه به حدی می‌رسد که جای خواب و خوراک را نیز می‌گیرد. دوری از خانواده ، بیکاری ، محرک‌های روانی ، اصرار دوستان و خویشان و حتی علاقه شخصی ، کسب لذت و تقلید و خودنمایی ، از عوامل موثر در روی آوردی به سیگار است . استعمال سیگار در نوجوانان ، بیشتر جنبه خودنمایی دارد و آرام آرام برای کسب لذت صورت می‌گیرد . آغاز مصرف سیگار در سنین جوانی و میانسالی ممکن است تاثیر چندانی بر خلقیات فرد نداشته باشد ؛ ولی تجربه استعمال سیگار تا قبل از بیست سالگی یعنی در بحرانی‌ترین سنین نوجوانی ، به این سبب که دوران شخصیت‌سازی نوجوان است و هر تجربه‌ای را تا آخر عمر فرا راه خود قرار می‌دهد ، بسیار خطرناک است . یکی از دلایل اصلی روی آوردی نوجوانان به سیگار، کنجکاوی در امتحان کردن آن است که اغلب از طریق دوستان و همسالان تبلیغ می‌شود و آرام آرام برای ادامه این تجربه ، بهانه‌های دیگری نیز فراهم می‌شود . برخی از نوجوانان برای مخالفت با خانواده و رفع حقارت‌ها به این کار دست می‌زنند و می‌خواهند از این طریق اعتماد به نفس بیشتری کسب کنند . رقابت با گروه همسالان از طریق خودنمایی ، بزرگترین دلیل شایع برای آغاز کشیدن سیگار است . بسیاری از پسران نوجوان سیگاری ، عقیده دارند که با هر پکی که به سیگار می‌زنند ، احساس مردانگی می‌کنند و این شیوه به زودی جزئی از شخصیت آنها می‌شود . تقلید از پدر و مادر و اطرافیان نیز تاثیر زیادی در سیگاری شدن نوجوان دارد . اضطراب ، تنش ، محرک‌های شدید روانی و ناراحتی‌های خانوادگی عوامل عمده زمینه‌ساز برای روی آوردن به سیگار هستند . مسأله تاسف‌بار 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 عاملان پخش مواد مخدر نیز خواهد شد. در این میان خانواده‌ها بیش از دیگر گروه‌های اجتماعی در پیشگیری از سیگاری شدن نوجوانان نقش دارند .

نقش خانواده در مراقبت از نوجوانان

دوره نوجوانی ، دوره‌ای حساس و شگرف و حد فاصل کودکی و جوانی است . خانواده‌های هوشیار باید با آگاهی از شرایط ویژه این دوره ، همواره مراقب فرزندان نوجوان خود باشند . موقعیت حساسشان را درک کنند و هرچه بیشتر آنها را در پناه خود بگیرند . وقتی که مشکلات نوجوان در محیط خانه و در جمع صمیمی خانواده بدون ترس از تنبیه و شماتت مطرح شود ، و از طریق راه‌های منطقی والدین رفع گردد ، دیگر نیازی به حضور و دخالت دوستان و همسالان نیست . نقش تربیتی خانه و خانواده به عنوان محیطی که فرزندان بیشترین وقت خود را در آن می‌گذرانند تا جایی مهم است که به جرأت می‌توان گفت ، منشاء تمام موفقیت‌ها و شکست‌ها را باید در شیوه تربیتی خانواده‌ها جستجو کرد . والدین باید هوشیار باشند و ارتباطات ، رفتار و آمد و شدهای نوجوان خویش را تحت نظر بگیرند ، و اگر احساس کردند بلای مهلک سیگار ، گریبان فرزندان‌شان را گرفته با سعه صدر و بدون فوت وقت این نطفه شوم را خفه کنند . آموزش قبل از سن ۱۵ سالگی ، تلاش برای کاستن فشارهای روانی ، تشویق و تقویت به موقع موفقیت‌ها ، فراهم کردن تفریحات سالم و سازنده و درونی کردن ارزشها در پیشگیری از روی آوردن نوجوان به سیگار تاثیر زیادی دارد .