

آموزش مهارت‌های زندگی

روشی مؤثر برای پیشگیری از مصرف

سیگار

فروزنده ادیبی - مریم اصفهانی ذره



سازمان پژوهیستی استان تهران
معاونت امور فرهنگی و پیشگیری

تهران، ۱۳۸۵

ادیبی، فروزنده
آموزش مهارت‌های زندگی - روشی مؤثر برای پیشگیری از مصرف سیگار
فروزنده ادیبی، مریم اصفهانی ذره، تهران: انتشارات عمران، ۱۳۸۵
۴۰ ص. مصور، جدول

ISBN: 964-93672-6-8

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
این کتاب به سفارش سازمان بهزیستی استان تهران - معاونت امور فرهنگی و
پیشگیری منتشر شده است

کتابنامه: ص ۴۰

۱. سیگار کشیدن - پیشگیری. ۲. سیگار کشیدن - عوارض و عواقب. ۳. سیگار -
اعتیاد - درمان. الف. اصفهانی ذره، مریم. ب. سازمان بهزیستی استان تهران -
معاونت پیشگیری ج. عنوان. د. عنوان: روشی مؤثر برای پیشگیری از مصرف
سیگار

۳۶۲/۲۹۶

HV ۵۷۴۰ / الف ۳۶۲۹

م ۸۵-۳۰۰۷

کتابخانه ملی ایران



سازمان بهزیستی استان تهران
معاونت امور فرهنگی و پیشگیری

آموزش مهارت‌های زندگی

روشی مؤثر برای پیشگیری از مصرف سیگار

ادیبی، فروزنده [و] اصفهانی ذره، مریم

چاپ اول: ۱۳۸۴

لیتوگرافی: سبز؛ چاپ و صحافی: سپند طلایی

تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه

انتشارات عمران (به سفارش سازمان بهزیستی استان تهران - معاونت امور فرهنگی و پیشگیری)

ISBN: 964-93672-6-8

شابک ۹۶۴-۹۳۶۷۲-۶-۸

همه حقوق برای سازمان بهزیستی استان تهران - معاونت امور فرهنگی و پیشگیری محفوظ است.

فهرست

۵		بقدمه
۸		سیگار و سلامتی
۱۱		زبان‌های اقتصادی
۱۴		ترک سیگار
۱۶		نکات کلیدی برای ترک سیگار
۲۲		نقش مهارت‌های زندگی در پیشگیری از استعمال دخانیات
۲۴		۱. مهارت افزایش اعتماد به نفس
۲۷		۲. مهارت تفکر انتقالی
۳۱		۳. مهارت نه گفتن در مقابل پیشنهادات نامعقول
۳۶		۴. مهارت ابراز وجود
۳۸		۵. مهارت رویارویی با مشکلات و حل مسئله
۴۰		- منابع و مآخذ

مقدمه

مصرف سیگار یکی از معضلات جهان کنونی است. به طوری که تا چند دهه آینده مرگ و میر ناشی از عوارض سیگار، پا از اپیدمی ایدز فراتر خواهد نهاد. آمارها نشان می‌دهند که در هر سه ثانیه یک نفر در اثر عوارض ناشی از مصرف سیگار می‌میرد. از حدود ۳ میلیون نفری که سالانه در جهان در اثر عوارض ناشی از مصرف سیگار فوت می‌شوند یک میلیون نفر از ساکنان کشورهای در حال توسعه هستند. سیگار عامل مهمی در ایجاد سرطان‌هایی چون سرطان حنجره، دهان، لب، زبان، لش، ریه، مری، مثانه، کلیه، پانکراس و

معدۀ، گردن رحم و خون است. یک سوم از تمام مرگ‌های مربوط به سرطان به علت مصرف سیگار است. سیگار کشیدن زمینه را برای ابتلا به بیماری‌های برونشیت، ایسکمیک قلبی، سکته قلبی، قند (دیابت) عفونت‌های تنفسی، زخم معدۀ و اثنی عشر فراهم می‌کند و ظرفیت حمل اکسیژن به خون را کاهش می‌دهد.

استعمال سیگار افزون بر سلامت جسم، سلامت روانی افراد را نیز به مخاطره می‌اندازد. علاوه بر اینکه سیگار خود اعتیادآور است زمینه ساز اعتیاد به سایر مواد افیونی نیز می‌باشد. جامعه‌ای که در آن استعمال دخانیات رواج پیدا کند حکم جامعه بیمار را دارد. در بهترین مراکز بازپروری شانس بازگشت بعد از ترک بیش از ۷۵٪ موارد است و همین امر دلالت بر اهمیت پیشگیری در از میان بردن و پاکاستن از این معضل جهانی دارد. برای پیشگیری از اعتیاد به استعمال دخانیات، انجام اقدامات چند جانبه ضروری است که یکی از ارکان مهم این اقدامات، آگاه سازی و ایجاد نگرش منفی درباره سیگار کشیدن در میان افراد غیرسیگاری در معرض خطر است.

در تمام برنامه‌های آگاه‌سازی در این زمینه غالباً نیاز به وجود تدابیری برای قطع مصرف سیگار، به‌ویژه برای جوانان حس می‌شود چرا که امروزه در سراسر جهان آمار بالای مصرف

سیگار میان نوجوانان و گسترش سریع وابستگی جسمی-روانی به مصرف سیگار در میان آنان (تقریباً یک میلیون جوان در سال به سیگاری‌ها افزوده می‌شوند)، موجب به‌وجود آمدن بحث‌ها و تبادل نظرهای جدی و دقیقی در زمینه برنامه‌های مؤثر بر قطع مصرف سیگار شده است.

متخصصان امر در زمینه سوء مصرف مواد، وابستگی به تنباکو را به همان شدت یا بلکه بیشتر از وابستگی به موادی نظیر هروئین یا کوکائین ارزیابی می‌کنند. نیکوتین آشکارا به عنوان ماده اعتیادآور شناسایی شده و وابستگی به توتون در زمره اختلال روانی - رفتاری بر مبنای تقسیم بندی داخلی بیماری‌های WHO طبقه بندی می‌شود.

در میان رفتارهای اعتیادگونه، مصرف سیگار عادت غالبی است که چنانچه در سن پایین (نوجوانی) آغاز شود تا بزرگسالی نیز ادامه یافته و ماندگار خواهد شد. به عبارتی هرچه سن اولین مصرف سیگار پایین‌تر باشد احتمال بیشتری وجود دارد که اعتیاد به نیکوتین به میزان شدیدتری در فرد ایجاد شود.

کشیدن سیگار یکی از جدی‌ترین تهدیدکننده‌های سلامتی و در عین حال قابل پیشگیری‌ترین مسئله در تندرستی محسوب می‌شود.