

عن التدخين



الأسباب الدافعة

استرجع في ذهنك عادة سيئة استطعت التخلص منها وما الذي دفعك إلى التوقف عنها. ربما أنه كان سببا واحدا أو عدة أسباب مجتمعة، ولكن خلاصة القول أنك نجحت. يمكنك اتباع نفس ذلك الأسلوب لإيجاد الحافز للتوقف عن التدخين.

خذ بضع دقائق للتفكير في ماهية الأسباب التي تدفعك إلى التوقف عن التدخين واكتب هذه الأسباب في ورقة. اعمل ذلك الآن، وكلما ظهرت أسباب جديدة أضفها إلى هذه القائمة. كن محددا وذاتيا. يموت أكثر من ٤٠٠ ألف شخص يوميا بسبب أمراض لها علاقة بالتدخين وهذه الحقيقة قد يكون أو لا يكون لها أي وقع عليك. لعلك تريد التوقف من أجل أولادك، إذن ضع صورهم ضمن قائمتك. يقول الخبراء أنه كلما زاد التزامك بالتوقف عن التدخين، كلما زادت احتمالات نجاحك.

إن قائمة الدوافع الممكنة لا نهائية. مبين أدناه تلك الدوافع التي يستشهد بها الخبراء في مجال التوقف عن التدخين باعتبارها من بين أكثر الدوافع فعالية. ضع علامة في المربع المجاور لتلك الدوافع التي تكون أقرب إلى حالتك أنت، وأضفها إلى قائمتك. فكلما زادت دوافعك للتوقف، كلما زادت الاحتمالات لتحقيق هدفك.

التدخين يقلل من عمرك الافتراضي بمعدل من ١٠ إلى ١٢ سنة، وذلك طبقا لما تقوله جمعية السرطان الأمريكية. فإن معدل الوفيات فيما بين المدخنين الذين تتراوح أعمارهم من ٣٥ إلى ٧٠ سنة يزيد بثلاثة أضعاف عن غير المدخنين.

التدخين يزيد إلى حد كبير من خطورة إصابتك بسرطان الرئة وأنواع أخرى كثيرة من السرطان بالإضافة إلى مرض القلب والسكتة ومشاكل في الجهاز التنفسي كالربو وحالات أخرى كثيرة.

يسبب الدخان المنتقل جوا أكثر من ٥٠ ألف حالة وفاة فيما بين غير المدخنين سنويا – أي أكثر من الوفيات الناتجة عن حوادث السيارات كل عام. كما أنه يزيد من خطورة إصابة غير المدخنين بسرطان الرئة ومرض القلب ومشاكل الجهاز التنفسي علاوة على مشاكل صحية أخرى كثيرة.

التدخين يزيد من العجز الجنسي.

التدخين يزيد من خطورة إصابتك بالعمى. فبالنسبة للمدخنين الذين يدخنون علبة سجائر واحدة يوميا تزيد عندهم خطورة الإصابة بالتدهور البقعي المرتبط بتقدم العمر إلى أكثر من ضعف. يعتبر التنكس البقعي المسبب الأول للعمى فيمن تزيد أعمارهم عن ٦٥ سنة.

التدخين يزيد من احتمال ممارسة أولادك عادة المدخنين.

التدخين يبطئ عملية الشفاء من أي مرض وجراحة، كما يبطئ شفاء العظام والجروح.

□ يحتوي دخان السجائر على ٤٣ مادة كيميائية مسببة للسرطان. تشمل هذه المواد الأرسنيك وهو سم الفئران؛ والبنزين وهو من الغازات السامة؛ بولونيوم-٢١٠ وهو مركب إشعاعي؛ والفورمالديهايد وهو سائل مستخدم في التحنيط.

□ التدخين يقلل من وظيفية الرئة، مما يجعل من الأصعب أداء الأشياء اليومية العادية كصعود السلالم واللعب مع الأطفال على سبيل المثال.

□ التدخين أثناء فترة الحمل يزيد من خطورة إصابة طفلك بمرض "سيدز"، وهو الوفاة المفاجئة في المواليد بثلاثة أضعاف. كما أنه يزيد من خطورة إنجاب أطفال دون الوزن الطبيعي عند الولادة، وهو المسبب الرئيسي للوفيات فيما بين المواليد طبقا لما تقوله مراكز السيطرة والوقاية من الأمراض.

بغض النظر عن الأسباب التي تدفعك إلى التوقف عن التدخين، فهي ليست أمرا بسيطا. فمن الشائع أن نرى الأعراض المصاحبة للتوقف وهي من العلامات المبشرة بأن الجسم يمر بمرحلة الشفاء من إدمان النيكوتين. فمن بين الأعراض المصاحبة للتوقف الصداع والأرق عند النوم والإجهاد وعدم القدرة على التركيز. تنتهي غالبية هذه الأعراض خلال فترة من ٢ - ٤ أسابيع. فيما يلي بعض النصائح الهامة التي يمكن أن تحتفظ بها في ذاكرتك لمساعدتك على تحمل تلك الأسابيع القليلة الأولى:

- يعتبر عدم التمسك بروتين معين من العوامل الحاسمة في تحمل الانتنبي والسبعين (٧٢) ساعة الأولى من الامتناع عن النيكوتين.
- تعتبر رائحة الدخان من العوامل الأساسية المحرصة على التدخين، فإذن عليك أن تزيلها من بيتك وسيارتك بالبحث الدقيق عن مصادرها والتخلص من جميع المواد والأدوات المرتبطة بها.
- أشغل نفسك (فالممل محرض آخر)، ومن الوسائل الجيدة لشغل نفسك ممارسة التمرينات الرياضية.
- اشرب كميات كثيرة من الماء وذلك لتنظيف جسمك من النيكوتين.
- استعلم عن الجماعات المعنية بالتوقف عن تعاطي المواد التبغية.
- اسأل طبيبك عن استعمال الأدوات التي تساعدك في التوقف عن تعاطي المواد التبغية، كالرقع والزيبان، والعلك، الخ.
- ذكّر نفسك باستمرار بالأسباب التي دفعتك إلى التوقف.
- أكد لنفسك النتائج الإيجابية التي ستجنيها من جراء التوقف عن التدخين.