**3- تعريف الدخان**:

هو: **الشخص الذي انزلق في مصيدة التدخين دون أن يدري.**

**وهو نوعان**:

1. مدخن عارض يخشى الضرر وتدخينه.
2. مدخن شره لا يستطيع التوقف ويعتبر من المدخنين.

**4- المقصود بالإدمان للمدخن**:

يدمن المدخن على تناول السجائر باستمرار خاصة إن السجائر تحتوي على مادة النيكوتين التي تسبب الإدمان للمدخن. وهكذا يصبح الجسم في حالة مستمرة إلى هذا النيكوتين , وهذا مثله بالضبط مثل الإدمان على المخدرات , وفي حالة امتناع المدخن عن التدخين فسوف يشعر بأعراض تراجعية وتنتابه مشاعر بالحاجة إليه .

**5- المقصود بعادة التدخين**:

ربما تكون قد بدأت التدخين في أثناء تناولك للقهوة .

**6- المقصود بالحاجة الفعلية للتدخين**:

في الغالب إن معظم الناس يعتقدون أن عملية التدخين تجعلهم يشعرون بالراحة والاسترخاء , بينما يعتقدون آخرون أنه يثير فيهم الحيوية والنشاط , وهذه في الواقع تأثيرات متناقضة لسبب واحد, فالحقيقة أن السجائر ليس لها هذه التأثيرات المتوهمة ولكن لأنها أصبحت مألوفة لديك فقد أصبحت مصدراً للارتياح مثلها مثل صديق قديم ترتاح إليه وتبث همومك إليه , وهذا يعني أنها أصبحت عادة اجتماعية .

**7- محتويات السيجارة**:

تحتوي على مواد ضارة كثيرة منها النيكوتين والقطران وهما يسببان الإدمان عند المدخن , كما يضاف أيضاً إلى السجائر مواد مطيبة ومواد معطرة , وهذه المواد تجعل السجائر أفضل مذاقاً غير أنها تفوق في ضررها المادتين السابقتين . وهذخ المواد تسبب موت آلاف المدخنين سنوياً .

**8- الأطفال والتدخين** :

قد يقلع الوالدان عن التدخين عندما يعلمان أن تلك العادة يمكن أن تعرض أطفالهم لبعض المشكلات , فقد أظهرت الأبحاث مؤخراً أن أطفال المدخنين عرضة للإصابة بأمراض – الجهاز التنفسي كنوبات البرد والالتهاب الشعبي والالتهاب الرئوي أكثر من أطفال غير المدخنين , كما تزداد حدة المشكلة كلما ازداد تعرض الأطفال لدخان السجائر فهم قد يتعرضون لتوقف نمو الرئة , وإذا لم تنموا الرئة إلى سعتها الكاملة فقد يتعرض الطفل لمشكلات أمراض الرئة بما فيها تدهور وظائف الرئة في المستقبل.

**9- النساء والتدخين**:

التدخين أكثر خطراً على النساء المدخنات منه على الرجال , فالمرأة المدخنة قد تقع فريسة لبعض الأمراض النسائية مثل انقطاع الطمث المبكر والإجهاض , وإذا أنجبت فأن الوليد يكون قليل الوزن ويصاحب بعده أمراض مثل أصابته بالتأخر العقلي وتعرضه المزمن للعدوى , وقد أثبتت الأبحاث أن المرأة المدخنة تبلغ سن اليأس في سن مبكرة, والنساء اللائي يدخن ويتناولون حبوب منع الحمل أكثر عرضة للإصابة بالذبحة الصدرية علاوة على أنهن عرضة وفريسة لأمراض الصدر والقلب وسرطان الرئة وهذا بعكس الزوجات المدخنات.

**10- التدخين والأسرة**:

كثيراً ما نسمع عبارات كثيرة عن أضرار أو نراها على علب السجائر ولم ينخفض مع ذلك معدل مدمني التدخين في العالم , بل إنه أخذ في الازدياد لا سيما بين الشباب .

هناك سبب أساسي هو: أن السجائر تحتوي على مادة النيكوتين التي تؤدي إلى الإدمان , مما يجعل التدخين عادة مستمرة ويصبح وباء وعادة جسمية ونفسية على المجتمع.

**11- التدخين وبعض فئات المجتمع**:

1. هناك فئات يجب أن تعلم أن هناك ضرورة طبية للامتناع عن التدخين وذلك لخطورته الشديدة عليهم وعلى حياتهم مثل:

* مرضى النزلات الشعبية الربوية المزمنة.
* مرضى الحموضة الزائدة .
* قرحة المعدة.
* مرضى ضعف الدورة الدموية .
* النساء والحوامل .

ب- هناك أشخاص عليهم مسئولية خاصة تجاه المجتمع مثل:

* قائدي الطيارات .
* العاملين في الأبحاث الذرية والكيماوية.
* العاملين في مصانع الأدوية.

فيجب حمايتهم من التعرض للأبخرة الصادرة من كيماويات مصانعهم والتي تسبب آثار ضارة على الرئة , وهنا يجب توعيتهم وإبعادهم عن التدخين , وتقديم الوجبات الغذائية الإضافية إليهم.

ج- هناك فئات أخرى من الفئات الموجهة للرأي مثل :

* العاملين في الهيئات العلمية والطبية .
* الأطفال.
* المدرسين .
* العاملين في مجال الإعلام .

فمن الواجب أن يشارك الجميع في حملات توعية المجتمع .

**12- التدخين هل هو حرية شخصية ؟**

كثيراً ما يتردد القول بأن التدخين هو حرية شخصية لا يحب التدخل فيها , ولكن هذا خطأ جسيم , لأن التدخين هو دين مؤجل السداد يقوم صاحبة بسدادة من صحته وماله وقدرته .

**13- التدخين وكرم الضيافة** :

يعتقد الكثيرون أن تقديم السجائر للغير من كرم الضيافة العربية , وهذا خطأ فادح , لأن تقديم السجائر للغير محاربة للآخرين .

**14- أضرار التدخين النفسية والاجتماعية** :

**الأخطار النفسية**:

أثبتت الأبحاث والدراسات أن المدخنين يعانون أموراً عدة منها :

1. القلق والمزاج المتقلب .
2. ظن البعض أن للتدخين تأثيراً إيجابياً على النشاط الذهني وأنهم مع التدخين أقدر على حل المشكلات وسرعة التعلم , قد يكون ذلك فعلاً ، غير أن عملية الإدمان بالنيكوتين تدمر المقاومة والقدرة على النشاط والحيوية والنشاط الذهني وتضعف إمكانية التحصيل الجيد والتذكر .

3- عندما تتحول إلى عادة تتحكم في السلوك وتسيطر عليه

**15- الأخطار الاجتماعية** :

1. تؤدي إلى تلوث الهواء النقي .
2. رائحة فم المدخن ورائحة الهواء المحيط به تكون مصدر إزعاج .
3. زيادة حوادث الطرق من التدخين والتكاليف الباهظة التي تترتب على ذلك.
4. زيادة المرضى ونفقات العلاج.
5. الموت المبكر واليتم والترمل وقصور التربية لوفاة الوالد.
6. الحرائق في المنازل والغابات والمصانع.
7. ضرر المجتمع من السجائر وقيام الأسرة بشرائها بدلاً من الغذاء والكساء والمأوى.

**16- العوامل المساعدة لإقبال الشباب على التدخين** :

1. مما يؤدي إلى سرعة انتشار ظاهرة التدخين برغم أضراره تلك الدعاية الماكرة والمغرضة الواسعة والمتنوعة التي تغري الشباب .
2. أثر القدوة.
3. التدخين يكون أكثر في الفئات الأقل ذكاء والمستويات الأقل تحضراً فبارتفاع مستوى المعيشة والتفوق الدراسي والنجاح تهبط نسبة المدخنين.

17- كيف نتخلص من التدخين :

**الاتجاه الوقائي** **ومنه :**

1. التوعية بأضرار التدخين وما يجلبه على المدخن من مرض.
2. القدوة الطيبة.
3. للأطفال والشباب والمراهقين حاجات نفسية ومطالب لنموهم .
4. تجنب الرفقة السيئة من الزملاء والأقارب.
5. تنويع عبارات التحذير التي تدون على علب السجائر تذكيراً لعواقب التدخين .

**3- تعريف الدخان**:

هو: **الشخص الذي انزلق في مصيدة التدخين دون أن يدري.**

**وهو نوعان**:

1. مدخن عارض يخشى الضرر وتدخينه.
2. مدخن شره لا يستطيع التوقف ويعتبر من المدخنين.

**4- المقصود بالإدمان للمدخن**:

يدمن المدخن على تناول السجائر باستمرار خاصة إن السجائر تحتوي على مادة النيكوتين التي تسبب الإدمان للمدخن. وهكذا يصبح الجسم في حالة مستمرة إلى هذا النيكوتين , وهذا مثله بالضبط مثل الإدمان على المخدرات , وفي حالة امتناع المدخن عن التدخين فسوف يشعر بأعراض تراجعية وتنتابه مشاعر بالحاجة إليه .

**5- المقصود بعادة التدخين**:

ربما تكون قد بدأت التدخين في أثناء تناولك للقهوة .

**6- المقصود بالحاجة الفعلية للتدخين**:

في الغالب إن معظم الناس يعتقدون أن عملية التدخين تجعلهم يشعرون بالراحة والاسترخاء , بينما يعتقدون آخرون أنه يثير فيهم الحيوية والنشاط , وهذه في الواقع تأثيرات متناقضة لسبب واحد, فالحقيقة أن السجائر ليس لها هذه التأثيرات المتوهمة ولكن لأنها أصبحت مألوفة لديك فقد أصبحت مصدراً للارتياح مثلها مثل صديق قديم ترتاح إليه وتبث همومك إليه , وهذا يعني أنها أصبحت عادة اجتماعية .

**7- محتويات السيجارة**:

تحتوي على مواد ضارة كثيرة منها النيكوتين والقطران وهما يسببان الإدمان عند المدخن , كما يضاف أيضاً إلى السجائر مواد مطيبة ومواد معطرة , وهذه المواد تجعل السجائر أفضل مذاقاً غير أنها تفوق في ضررها المادتين السابقتين . وهذخ المواد تسبب موت آلاف المدخنين سنوياً .

**8- الأطفال والتدخين** :

قد يقلع الوالدان عن التدخين عندما يعلمان أن تلك العادة يمكن أن تعرض أطفالهم لبعض المشكلات , فقد أظهرت الأبحاث مؤخراً أن أطفال المدخنين عرضة للإصابة بأمراض – الجهاز التنفسي كنوبات البرد والالتهاب الشعبي والالتهاب الرئوي أكثر من أطفال غير المدخنين , كما تزداد حدة المشكلة كلما ازداد تعرض الأطفال لدخان السجائر فهم قد يتعرضون لتوقف نمو الرئة , وإذا لم تنموا الرئة إلى سعتها الكاملة فقد يتعرض الطفل لمشكلات أمراض الرئة بما فيها تدهور وظائف الرئة في المستقبل.

**9- النساء والتدخين**:

التدخين أكثر خطراً على النساء المدخنات منه على الرجال , فالمرأة المدخنة قد تقع فريسة لبعض الأمراض النسائية مثل انقطاع الطمث المبكر والإجهاض , وإذا أنجبت فأن الوليد يكون قليل الوزن ويصاحب بعده أمراض مثل أصابته بالتأخر العقلي وتعرضه المزمن للعدوى , وقد أثبتت الأبحاث أن المرأة المدخنة تبلغ سن اليأس في سن مبكرة, والنساء اللائي يدخن ويتناولون حبوب منع الحمل أكثر عرضة للإصابة بالذبحة الصدرية علاوة على أنهن عرضة وفريسة لأمراض الصدر والقلب وسرطان الرئة وهذا بعكس الزوجات المدخنات.

**10- التدخين والأسرة**:

كثيراً ما نسمع عبارات كثيرة عن أضرار أو نراها على علب السجائر ولم ينخفض مع ذلك معدل مدمني التدخين في العالم , بل إنه أخذ في الازدياد لا سيما بين الشباب .

هناك سبب أساسي هو: أن السجائر تحتوي على مادة النيكوتين التي تؤدي إلى الإدمان , مما يجعل التدخين عادة مستمرة ويصبح وباء وعادة جسمية ونفسية على المجتمع.

**11- التدخين وبعض فئات المجتمع**:

1. هناك فئات يجب أن تعلم أن هناك ضرورة طبية للامتناع عن التدخين وذلك لخطورته الشديدة عليهم وعلى حياتهم مثل:

* مرضى النزلات الشعبية الربوية المزمنة.
* مرضى الحموضة الزائدة .
* قرحة المعدة.
* مرضى ضعف الدورة الدموية .
* النساء والحوامل .

ب- هناك أشخاص عليهم مسئولية خاصة تجاه المجتمع مثل:

* قائدي الطيارات .
* العاملين في الأبحاث الذرية والكيماوية.
* العاملين في مصانع الأدوية.

فيجب حمايتهم من التعرض للأبخرة الصادرة من كيماويات مصانعهم والتي تسبب آثار ضارة على الرئة , وهنا يجب توعيتهم وإبعادهم عن التدخين , وتقديم الوجبات الغذائية الإضافية إليهم.

ج- هناك فئات أخرى من الفئات الموجهة للرأي مثل :

* العاملين في الهيئات العلمية والطبية .
* الأطفال.
* المدرسين .
* العاملين في مجال الإعلام .

فمن الواجب أن يشارك الجميع في حملات توعية المجتمع .

**12- التدخين هل هو حرية شخصية ؟**

كثيراً ما يتردد القول بأن التدخين هو حرية شخصية لا يحب التدخل فيها , ولكن هذا خطأ جسيم , لأن التدخين هو دين مؤجل السداد يقوم صاحبة بسدادة من صحته وماله وقدرته .

**13- التدخين وكرم الضيافة** :

يعتقد الكثيرون أن تقديم السجائر للغير من كرم الضيافة العربية , وهذا خطأ فادح , لأن تقديم السجائر للغير محاربة للآخرين .

**14- أضرار التدخين النفسية والاجتماعية** :

**الأخطار النفسية**:

أثبتت الأبحاث والدراسات أن المدخنين يعانون أموراً عدة منها :

1. القلق والمزاج المتقلب .
2. ظن البعض أن للتدخين تأثيراً إيجابياً على النشاط الذهني وأنهم مع التدخين أقدر على حل المشكلات وسرعة التعلم , قد يكون ذلك فعلاً ، غير أن عملية الإدمان بالنيكوتين تدمر المقاومة والقدرة على النشاط والحيوية والنشاط الذهني وتضعف إمكانية التحصيل الجيد والتذكر .

3- عندما تتحول إلى عادة تتحكم في السلوك وتسيطر عليه

**15- الأخطار الاجتماعية** :

1. تؤدي إلى تلوث الهواء النقي .
2. رائحة فم المدخن ورائحة الهواء المحيط به تكون مصدر إزعاج .
3. زيادة حوادث الطرق من التدخين والتكاليف الباهظة التي تترتب على ذلك.
4. زيادة المرضى ونفقات العلاج.
5. الموت المبكر واليتم والترمل وقصور التربية لوفاة الوالد.
6. الحرائق في المنازل والغابات والمصانع.
7. ضرر المجتمع من السجائر وقيام الأسرة بشرائها بدلاً من الغذاء والكساء والمأوى.

**16- العوامل المساعدة لإقبال الشباب على التدخين** :

1. مما يؤدي إلى سرعة انتشار ظاهرة التدخين برغم أضراره تلك الدعاية الماكرة والمغرضة الواسعة والمتنوعة التي تغري الشباب .
2. أثر القدوة.
3. التدخين يكون أكثر في الفئات الأقل ذكاء والمستويات الأقل تحضراً فبارتفاع مستوى المعيشة والتفوق الدراسي والنجاح تهبط نسبة المدخنين.

17- كيف نتخلص من التدخين :

**الاتجاه الوقائي** **ومنه :**

1. التوعية بأضرار التدخين وما يجلبه على المدخن من مرض.
2. القدوة الطيبة.
3. للأطفال والشباب والمراهقين حاجات نفسية ومطالب لنموهم .
4. تجنب الرفقة السيئة من الزملاء والأقارب.
5. تنويع عبارات التحذير التي تدون على علب السجائر تذكيراً لعواقب التدخين .