البحث عن حل لمشكلة التدخين

عقد مؤخرا بالكويت المؤتمر الإقليمي لمكافحة التدخين بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية وجهات متعددة تهتم بمشكلة التدخين في الدول العربية ، وقد حضر هذا المؤتمر خبراء عالميون وشارك في ممثلون لمصر لتناول ظاهرة التدخين من الجوانب الطلبة والنفسية والاجتماعية ، وفي لقاء مع الدكتور لطفي الشربيني استشاري الطب النفسي وخبير مكافحة الادمان والتدخين كان لنا هذا الحديث :
س : ما أهمية هذا المؤتمر حول مكافحة التدخين ، وماذا كانت مساهمتكم ؟
ج : تأتي أهمية المؤتمر أنة المؤتمر الإقليمي الأول الذي يجمع عدداً من الدول العربية وخبراء منظمة الصحة العالمية حول قضية هامة هي التدخين الذي أصبح يمثل مشكلة كبر يبعد أن تزايد انتشاره في المجتمعات العربية بين الرجال والسيدات في كل الأعمار بصورة تمثل تهديدا للصحة نتيجة للمضاعفات الصحية والعبء الاقتصادي للتدخين ، فكان انعقاد هذا المؤتمر لدراسة ظاهرة التدخين وتحديد استراتيجية لمكافحة انتشاره ،وكانت مشاركتنا في هذا المؤتمر متميزة بأبحاث عن الجوانب النفسية للتدخين وملاحظات حول أساليب مكافحة التدخين وتنظيم عمل ضمن أعمال المؤتمر حول كيفية التوعية بأضرار التدخين والطرق الملائمة لمساعدة الراغبين في الإقلاع
س : ما هو في تقديركم حجم مشكلة التدخين في مصر والعالم العربي ؟
ج : نستطيع التأكيد علي أن التدخين يتزايد انتشاه ودول العالم الثالث بصفة عامة كما تؤكد إحصائيات منظمة الصحة العالمية ، وتشير الأرقام إلى أن الوفيات الناجمة عن الأمراض المتعلقة بالتدخين تصل إلى أكثر من 3 ملايين شخص كل عام بمعدل شخص يفقد حياته كل 10 ثوان بسبب التدخين ، ومن المؤشرات الخطيرة زيادة انتشار التدخين بين صغار السن من طلاب المدارس ، وظاهرة التدخين السلبي التي تعني إصابة غير المدخنين بأمراض القلب والشرايين والرئة نتيجة لاستنشاق دخان السجائر رغما عنهم بسبب مخالطة المدخنين 00 وتؤكد الإحصائيات أن انتشار عادة التدخين تتزايد في دول العالم الثاني بصفة عامة بينما تتناقض في أوروبا وأمريكا
**س : هل هناك علاقة بين التدخين والإدمان ؟**
ج : التدخين هو نوع من الادمان النيكوتين الذي يحتوي دخان التبغ حسب مراجع الطل النفسي التي تصف إدمان النيكوتين جنبا إلى جانب مع إدمان المخدرات الأخرى مثل الهيروين والكوكايين وغيرها ، كما أن هناك حقيقة توصلت أليها الدراسات وهي آن ""كل مدمن مدخن " أي آن الشخص الذي يتجه إلى إدمان المخدرات لابد يبداً بالتدخين أولاً ثم يجرب بعد ذلك المواد المخدرة الأخرى 00 كما نؤكد هنا أن ضحايا التدخين أكثر عدة آصعاق من ضحايا الادمان لكل أنواع المخدرات الأخرى غير أن التدخين قابل بطيً علي عكس أنواع المخدارت المعروفة
**س: ما رأيكم في عادة التدخين بالنسبة للأطباء ؟**
ج : في الواقع هذه المشكلة هامة تم مناقشتها في أعمال المؤتمر لان تدخين الأطباء يعتبر من المؤشرات السيئة للمشكلة حيث ان الطبيب لابد أن يكون قدوة لمرضاه ، وليعقل أ ن ينصح الطبيب مريضة بالامتناع عن التدخين وهو يشعل سيجارته ، بل يجب علي الأطباء المشاركة بجدية في جهود مكاهحة التدخين وتوعية مرضاهم باستمرار بأضرار التدخين الصحية ، وأنني أتوجه ألي جميع الزملاء الأطباء فوراً عن التدخين والقيام بدورهم في مكافحة هذه الظاهرة من موقعهم وأن يعتبروا ذلك أمراً جوهرياً في رسالتهم للوقاية والعلاج
**س : ماهو الأسلوب المناسب لمساعدة الراغبين في الإقلاع عن التدخين ؟**
ج : في الواقع توجد نسبة من المدخنين يمكنهم الإقلاع دون مساعدة خارجية حين تتوفر لديهم الرغبة والإرادة للامتناع عن التدخين ، وهناك فئة من المدخنين وصل بهم الأمر درجة الاعتماد أو الادمان للسيجارة ويصعب عليهم الإقلاع دون مساعدة وهؤلاء يمكن عمل لبرامج ملائمة لهم حسب درجة ارتباطهم بعادة التدخين ، وجدير بالذكر أن هناك حالياً عيادات لمكافحة التدخين في بلدان كثيرة يتم فيها علاج المدخن ومتابعة حالتهم لعدم الإقلاع وتخقق نسبة نجاح جيدة في هذا المجال
**س : ما أهم التوصيات للمؤتمر الإقليمي لمكافحة التدخين ؟**
ج : لعدم ناقشة الكثير من الأبحاث أوصي المؤتمر بضرورة الاهتمام بجهود مكافحة التدخين وتوعية الشباب من صغار السن بمخاطر التدخين ، ووضع القيود علي تداول السجائر ، والتأكيد علي دور الأسرة والمدرسة وأهمية القدرة في حملات مكافحة التدخين ، ومناشدة الأطباء للقيام بدورهم في توعية المرضي بعد الامتناع عن التدخين نهائياً ، وعقد مؤتمر عالمي لمتابعة جهود مكافحة التدخين بالتنسيق مع الهيئات العالمية حتى تكلل هذه الجهود بالنجاح في القضاء علي ظاهرة التدخين ، نهائياً وتحقيق مجتمع خال تماماً من الدخان
 **التدخين أم الاكتئاب من المتسبب في الآخر ؟**
دراسة جديدة خرجت نتائجها أخيرا من مركز أبحاث هنري فوردالأمريكي للعلوم الصحية تقول ان المرضي الذين شخص حالاتهم اكتئاب نفسي شديد من الشباب يكونون أكثر استعدادا الادمان التبغ بمعدل ثلاثة أضعاف أقرانهم من غير المصابين الاكتئاب وان هناك دلائل علي وجود أسباب مشتركة بين السلوك الاكتئابي والتدخين وأن البيئة الاجتماعية والعامل الشخصي يلعبان دوراً أساسيا في اكتساب عادة الادمان في حين يري الدكتور ناومي بريسلاو الباحث النفسي بالمركز والمشرف علي الدراسة التي استمرت خمس سنوات علي أكثر من ألف شاب – أن السبب في ذلك قد يرجع أما الي تأثير النكوتين الذي يظهر بشكل خاص علي المعرضين للاكتئاب ، أو أن يكون التدخين علاجيا ذاتيا للحالة المزاجية للمكتئب أو أن يكون الاكتئاب الشديد دافعا للمكتئب الشاب علي تنمية عادة التدخين اليومي خاصة خلال فترة المراهقة ويري الدكتور يسري عبد المحسن أستاذ الطب النفسي بجماعة القاهرة أن هناك علاقة مؤكدة ومتعددة الاتجاهات بين الحالة المزاجية بصفة عامة والتدخين بصفة خاصة حيث تدفع حالة المزاج المتقلب صاحبها إلى التدخين وبمكن أن يمثل عند المكتئب نوعا من التسلية أو المرح الذي قد يخفف من إحساس بالضيق والكآبة أما أخطر مافي الأمر فهو قولة بأن السيجارة قد تكون عند بعض المكتئبين بمثابة الرفيق الذي يخفف من وطأة شعوره بالتوتر والقلق والاغتراب والوحدة أو العزلة الاجتماعية وان انغماس المكتئب في التدخين قد يكون بدافع الرغبة في تدمير الذات وان هذا واقع لاحظه خلال حديثة مع المرضي الذين يعانون الاكتئاب ، أما أغرب النتائج وأفضلها 00 والتي تؤكد أن التدخين عادة يمكن التخلي عنها بسهولة مع توفر الإرادة القوية ، فهو ان مريض الاكتئاب المدخن يكون أكثر قدرة من غير علي الإقلاع عن التدخين بمجرد شعور بالتحسن وارتفاع معنوياته واستعادته لارادتة وقدرته علي السيطرة علي رغباته وعموما فالرأي الراجح الذي أكدته الأبحاث في مختلف أنحاء العالم ان النيكوتين مادة أدماني تعمل علي ربط المدخن بها مادامت قد ضعفت أرادت وهي تهمة تحاول شركات السجائر دائما أن تنفيها عن نفسها ولهذا فسوف يظل الجدل ومحاولات النفي والإثبات مستمرة لتحسنها إرادة كل مدخن فأما ان يتمسك بالسيجارة ويتنازل عن أرادت واما أن يتخلي عنها ويستعيد ارادتة