



۳۱ ماه مه (۱۰ خرداد ماه) از سوی سازمان جهانی بهداشت به عنوان روز جهانی مبارزه با دخانیات با هدف جلب توجه و تشویق افراد برای ترک محصولات دخانیات (سیگار، تنباکو) با تاکید بر مضرات ناشی از استعمال آن نام گذاری شده است.

این روز برای آگاهی رسانی نسبت به شیوع گسترده تاثیرات دخانیات بر سلامت انسان در نظر گرفته شده است. یکی از دلایل گرایش افراد به مصرف سیگار و دخانیات ارزان بودن و دسترسی آسان و راحت آن است. نیکوتین موجود در سیگار عملکرد شناختی را افزایش می دهد. وقتی نیکوتین به مغز می رسد، به گیرنده های نیکوتینی متصل می شوند و مسیرهای شناختی خاص را فعال می کند که توجه، حافظه، عملکرد حرکتی و لذت را کنترل می کنند. سیگار کشیدن به تنظیم خلق یا عاطفه کمک می کند. افراد برای دستیابی به خلق مثبت یا کاهش خلق منفی سیگار می کشند، مصرف دخانیات باعث ایجاد احساس آرامش شده و این احساس به شکل بخشی از زندگی آنها در می آید. از طرفی نوعی احساس با ارزش بودن البته به شکل کاذب در افرادی که دچار کمبود اعتماد به نفس و یا نیازمند تأیید از طرف گروه هستند ایجاد می کند، که خود نیز می تواند به شکل یک عامل تقویت کننده و پاداش عمل کرده و فرد را روز به روز وابسته تر می کند. با این همه در حال حاضر استعمال دخانیات، منجر به مرگ و میر بالغ بر ۶ میلیون در سال می شود و در کنار این معضل، حدود ۶۰۰۰۰۰ نفر مرگ غیر مستقیم تنها به دلیل استنشاق دود سیگار افراد سیگاری حاصل می گردد، یکی از دلایل گرایش به مصرف سیگار و تنباکو فقدان اطلاعات و ناکافی بودن دانش بهداشتی افراد است. هر چند عوامل محیطی نیز نقش عمده ای در این زمینه ایفا می کنند، مضرات آنها تنها به استنشاق ترکیبات زیان بخش در دود آنها محدود نمی شود، ماهیت اعتیاد آور آنها سبب می شود تا استفاده کننده و اطرافیان وی مکرراً در معرض عوارض زیان بخش قرار گیرند. نیکوتین یک ماده اعتیاد آور است، نیکوتین تمام معیارهایی که

مشخص کننده یک ماده اعتیاد آور است را دارد چون ۱- آثار کوتاه مدت لذت بخش و فعال کننده دارد ۲- با وجود اینکه فرد به زبان بخش بودن نیکوتین آگاه است از آن استفاده می کند.

آثار روانی مصرف دخانیات با پیدایش مشکلات رفتاری و اختلالات روانی از قبیل بی قراری، کلافگی، کاهش خلق، بروز تنش عصبی و استرس فرد را تحت الشعاع قرار می دهند. شایان ذکر است کسانی که دائماً در معرض فشارهای عصبی و محیطی قرار دارند، بیشتر از دیگران در معرض اعتیاد به مواد دخانیات هستند، موقعیت‌هایی مانند کنکور، از دست دادن نزدیکان، شکست عاطفی، تحصیلی و شغلی ممکن است در زندگی هر جوانی پیش آید که آنها را مستعد گرایش به مصرف دخانیات می کند و به تبع آن افرادی که به مصرف سیگار اعتیاد پیدا می کنند، بیشتر از سایر افراد، به مصرف مواد مخدر محرک تمایل نشان می دهند، دلیل آن نیز مقاوم شدن بدن به ماده اعتیادزای سیگار و کشش آن‌ها برای کسب لذت و آرامش بیشتر است. آزمایش‌ها تایید می کنند که نیکوتین موجود در سیگار مانند محرک عمل کرده و موجب آزاد شدن انتقال دهنده های عصبی در مغز می شود، مغز نیز به این ماده معتاد شده و نمی تواند بدون آن فعالیت طبیعی خود را انجام دهد.

۲۰ تا ۳۰ دقیقه پس از دود کردن آخرین نخ سیگار مقدار نیکوتین در بدن کاهش می کند و همین امر در فرد سیگاری موجب بروز اضطراب می شود که ارتباط نزدیکی با ابتلا به افسردگی دارد، به این ترتیب تغییرات دائمی در سیستم اعصاب که از استعمال سیگار ناشی می شود به بروز افسردگی می انجامد که در طول زندگی با فرد سیگاری می ماند و غلبه بر آن دشوار است. مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی بار روانی به همراه دارد و ممکن است، روان فرد را به چالش بکشد بنابراین بهترین راهکار رفع اینگونه تنش‌ها، مراجعه به مشاور و روانشناس است و باید تاکید کرد که مصرف دخانیات آرامش مقطعی و کوتاه مدت ایجاد می کند، کما اینکه آثار بلند مدت مخربی به همراه خواهد داشت. یکی از راه‌هایی که می توان از افتادن جوانان در دام اعتیاد به دخانیات جلوگیری کرد آموزش و آگاهی بخشیدن است، با آموزش می توان تا میزان بسیاری از آلوده شدن جوانان در گرداب مواد افیونی پیشگیری کرد این که افراد مخاطره‌ها و عاقبت ابتلا به دخانیات را بدانند و ناخواسته به طرف استفاده از سیگار و قلیان نروند، و همچنین آموزش مهارت‌های زندگی از جمله مهارت «نه گفتن» تا بتوانند نه بگویند و در برابر تعارف دوستان، مقاومت کنند از جمله اقدامات موثر در حوزه پیشگیری از مصرف دخانیات و به تبع آن مواد مخدر است.