

كيفية التعامل مع عادة التدخين لدى المراهقين

يبدأ تدخين المراهقين بصورة بريئة، وسرعان ما يتحول إلى عادة تستمر مدى الحياة، فمعظم المدخنين من البالغين بدءوا بالتدخين خلال فترة المراهقة، **فهل يمكن للأهل مساعدة المراهق على مقاومة هذه العادة، والإقلاع عنها؟**

سأورد لكم **عشر نصائح مهمة** ويمكن ان تأثر على المراهقين في ترك هذه الافة الخطيره على الإنسان.

1- في كثير من الأحيان يعبر المراهق عن تمرده بالتدخين، او لينسجم مع الأصدقاء المدخنين، وبعض المراهقين يدخل من اجل تخفيف الوزن، او ليشعر بشكل أفضل تجاه نفسه، او للشعور بالاستقلال، لذلك يجب أن يتعرف الأهل إلى **الدافع الحقيقي الذي يدعو المراهق للتدخين**، ومعرفة أصدقاءه من المدخنين، تعزيز خياراته الصحيحة، والتحدث إليه عن عواقب الخيارات الخاطئة.

2- من المتوقع أن لا يصغي المراهق لنصائح الأهل، او هكذا نتصور، ولكن يجب أن نقول له **لا للتدخين**، وان التدخين ليس مسموحاً به، فربما كان لهذا الرفض تأثيراً اكبر مما تعتقد، ففي دراسة أجريت وجد أن المراهقين الذين يعتقدون أن أهلهم يرفضون التدخين أصبحوا مدخنين بنسبة اقل بمعدل النصف من أولئك الذين يعتقدون أن أهلهم لا يبالون.

3- التدخين أكثر شيوعاً بين المراهقين الذين يدخل احد والديهم او كلاهما، **فإذا كنت مدخناً فاتركه الآن**، واحصل على مساعدة لوقف التدخين، ولا تدخن في المنزل، او السيارة، او أمام الأبناء المراهقين، ولا تترك السجائر بمتناول أيديهم، واطرح لهم مدى عدم رضاك عن نفسك كونك مدخناً، وكم تجد صعوبة في ترك التدخين.

4- تحدث أمام المراهق **عن سيئات التدخين**، فهو قذر، ورائحته سيئة، ويمنحك رائحة نفس أسوء، ويجعل رائحة الملابس والشعر كريهة، ويصيب الأسنان بالاصفرار، ويسبب سعالاً دائماً، ويقلل من الطاقة والحيوية لممارسة أي نشاط رياضي او خاص بالشباب.

5- نبه المراهق إلى **كلفة التدخين العالية**، ودعه يحسب كلفته أسبوعياً، وشهرياً، وسنوياً، في حالة استهلاكه لعبة واحدة يومياً، ويمكن عقد مقارنة لهذه التكلفة مع تكلفة بعض الالكترونيات التي تلفت نظره، او الملابس، او احتياجات المراهقين الأخرى.

6- يعتقد معظم المراهقين أن **بإمكانهم ترك التدخين في أي وقت شاءوا**، لكنهم في الواقع يدمنون النيكوتين كما يدمن البالغون، بسرعة وبعد جرعات بسيطة من النيكوتين، وعندما يقع المراهق في شرك الإدمان يصبح من الصعب التخلص منه، فالمراهق الذي دخن عشر سجائر على الأقل ويرغب بالإقلاع عنه، يعجز عن فعل ذلك.

7- يفترض المراهقون أن الأشياء السيئة تحدث فقط للأشخاص الآخرين، لكن العواقب المترتبة على التدخين على المدى الطويل مثل: **السرطان، والجلطات، والنوبات القلبية، وأمراض التنفس،** ستصبح أمراً واقعاً، وستزيد معدلات الإصابة عندما يصبح المراهق المدخن بالغاً، على هذا الأساس؛ من المفيد التحدث عن معاناة أصدقاء وأقارب تعرضوا للمرض كأمثلة حية.

8- يعتقد الكثيرون خطأ أن الأشكال الأخرى للتدخين: **كالنارجيلة، والسيجار،** وغيرها، أقل ضرراً، ولا تسبب الإدمان كالسيجارة التقليدية، فلا تدع ابنك يخدع بهذه المقولات الخاطئة، فكل هذه المنتجات تسبب الإدمان، والسرطان، ومشاكل التنفس، وبعضها قد يحتوي على تركيز أكبر من النيكوتين، وأول أكسيد الكربون، والقطران، من السجائر العادية.

10- شارك بفعالية في **الحملة الإعلامية ضد تدخين المراهقين،** وشجع تنظيم فعاليات تربية ضد التدخين في المدرسة، وادعم منع التدخين في الأماكن العامة.

أما إذا كان المراهق قد بدأ فعلاً بالتدخين، فتجنب التهديدات والإنذارات النهائية، وبدلاً من ذلك قم بتشجيعه ودعمه للتخلص منه، وحاول معرفة سبب تدخينه، ثم ناقش وسائل مساعدته على وقف التدخين، مثل مرافقة أصدقاء من غير المدخنين، والاشتراك بفعاليات ونشاطات رياضية جديدة، فتوقفه عن التدخين هو أفضل ما يمكنه عمله للحفاظ على صحة جيدة مدى الحياة