

هل التدخين يسبب الإدمان أم أن ذلك عادة ؟

يسبب استخدام التبغ في الإنسان والحيوان إدمانا شديدا . فمن بين كل مئة شخص يتعاطون التبغ ، فإن ما بين 85 و 90 % سيصبحون مدمنين له وإذا قارنا ذلك بالخمور مثلا فمن من بين كل مئة يتعاطون الخمر فإن نسبة 15 % فقط هم الذين سيصبحون مدمنين لها .

ويعتبر إدمان النيكوتين (وهو المادة المسببة للاعتماد في التبغ) من أشد أنواع الإدمان.

وقد قامت الكلية الملكية للأطباء بلندن بإجراء بحث مطول على الإنسان والحيوان لمعرفة مدى الإدمان الذي يسببه النيكوتين ، ومقارنته بالمواد المعروفة باسم المخدرات . والمذهل حقا أن الباحثين قد وجدوا بدرجة يقينية أن النيكوتين في التبغ لا يقل عن إدمان أعتى المخدرات تسببا للإدمان وهما الهيروين والكوكايين.

بل إن بعض الأبحاث تشير إلى أن إدمان النيكوتين أشد من إدمان الهيروين وإدمان الكوكايين . وبدون ريب فإن إدمان النيكوتين هو أوسع انتشارا من جميع أنواع المخدرات والخمر مجتمعة ، وذلك لكثافة استخدام التبغ ، ففي كل يوم يتم استنشاق دخان 18 ألف مليون سيجارة وأطنان من التبغ على هيئة سعوط وشمة وأنواع من الأرجيلة !!

لكن السؤال الذي يطرح نفسه

هل يمكن التغلب على إدمان النيكوتين ؟

نعم يمكن ذلك دون ريب !! . وقد توقف أكثر من 30 مليون أمريكي عن التدخين في الفترة ما بين عام 1964 و عام 1986 . وفي بريطانيا توقف في نفس الفترة أكثر من عشرة ملايين شخص . ويختلف الناس في قدرتهم على ترك التدخين . وهناك 15 % من المدخنين يستطيعون أن يتركوه بدون أي معاناة ، ويسهل ترك التدخين على من بدأ التدخين بعد العشرين ، بينما يصعب على من يبدأ التدخين دون العشرين.

كذلك فإن من يدخن عددا محدودا من السجائر يستطيع الترك أكثر ممن كان يدخين أربعين أو ستين سيجارة . ولا بد لترك التدخين من

الخطوات التالية :

1. الاقتران التام بضرر التدخين وحرمة استعماله .
 2. الالتجاء إلى الله تعالى ليساعده على ترك التدخين.
 3. إخبار أسرته وأصدقائه بذلك ، والطلب منهم أن يساعده في ذلك ، وأن يمتنع الأصدقاء عن تقديم السجائر له .
 4. استخدام السواك بدلا من السجائر!!
 5. الإكثار من استخدام الفواكه وفيتامين ج.
 6. الاهتمام بالرياضة.
 7. قد يحتاج بعض المرضى إلى مساعدة طبية كالآتي :
- علكة النكوتين.
 - أقراص مضادة للكآبة والقلق.
 - لصقة النكوتين.
 - يمكن استخدام الإبر الصينية ولها دور مساعد في كثير من الحالات

ويرى المختصون أن الاقتناع التام بضرورة التوقف عن التدخين والجانب الديني و النفسي لها أهمية كبيرة في التوقف عن التدخين ، وجميع المواد المسببة للإدمان . ويحتاج بعض الأشخاص إلى مساعدة بعلكة النيكوتين أو لصقة النيكوتين بالإضافة إلى الأقراص الخاصة المضادة للكآبة.