

كيف تتصرف مع ابنك المدخن؟.. 10 نصائح للتعامل



السبت 13 مايو 2023 04:33 م

كشفت "منظمة الصحة العالمية" (WHO)، أن التبغ يقتل أكثر من 8 ملايين شخص في العالم سنويًا و7 ملايين من هذه الوفيات ناتجة عن التدخين المباشر

1.2 مليون وفاة نتيجة التدخين غير المباشر

وأضافت ان هناك 1.2 مليون حالة وفاة هي نتيجة للتدخين غير المباشر وعمومًا، يقتل التبغ نحو نصف مستهلكيه

10 % من المراهقين في العالم مدخنون

ووفق تقرير لوكالة "رويترز"، فإن أكثر من 10% من المراهقين في العالم مدخنون ويشير مسح عالمي للطلاب إلى أن نحو 11% ممن تتراوح أعمارهم بين 13 و15 عامًا يستهلكون منتجات التبغ بأنواعها

الإدمان على النيكوتين

تكمن الخطورة في أن أولئك الذين يبدؤون التدخين في سن مبكرة هم أكثر عرضة للإصابة بالإدمان على النيكوتين، ويواجهون صعوبة كبيرة في الإقلاع عنه عندما يكبرون، وفق ما ذكرت منصة "المعهد الوطني لتعاطي المخدرات" (national institute of drug abuse) الأمريكية في تقرير لها مؤخرًا

10 نصائح للتعامل مع ابني المدخن

بعض الآباء والأمهات يميلون إلى استخدام الشدة والقسوة مع الابن المدخن، والبعض الآخر يختار بكل بساطة تجاهل المشكلة ودفن رأسه في الرمال

فما الطريقة العلمية السليمة التي تضمن لابنك تحطيه هذه المشكلة السلوكية-النفسية، وتنشئته بشكل آمن؟

وذكرت "جمعية الرئة الأمريكية" (American lung association) عددًا من النصائح للآباء والأمهات، للتعامل مع ابنهما المدخن، لعل أبرزها:

- 1- أخبر أطفالك بأمانة، وبشكل مباشر، أنك لا تريد لهم أن يدخنوا السجائر بأنواعها، العادية أو الإلكترونية، أو أي نوع آخر من منتجات التبغ وأعطيهم رسائل واضحة ومتسقة، بشكل هادئ حول أخطار هذه المنتجات على صحتهم ومستقبلهم
- 2- ابدأ التحدث مع أطفالك عن التدخين بشكل مبكر واستمر بالأمر خلال سنوات دراستهم الثانوية فعدد من الأطفال يبدؤون التدخين في سن 11 عامًا، وبعضهم يصبح مدمنًا في سن 14 عامًا
- اشرح الأخطار الصحية للتدخين، بالإضافة إلى الجوانب الجسدية غير السارة (مثل رائحة الفم الكريهة والأسنان الملوثة والأظافر المتغيرة اللون).
- 3- يستخدم الكثير من الشباب السجائر الإلكترونية بمعدلات متزايدة ومثيرة للقلق، لذا تأكد من التحدث مع أطفالك عنها أيضًا
- وتشير الإحصاءات إلى أن انتشار استخدام هذا النوع من السجائر بنسبة 78% بين طلاب المدارس الثانوية في أمريكا وحدها
- 4- كن قدوة حسنة لأطفالك من خلال عدم التدخين أو استخدام التبغ بأي شكل من الأشكال
- 5- إذا كنت مدخنًا، فإن أفضل شيء يمكنك فعله هو الإقلاع عن التدخين، والتحدث مع أطفالك بشأن مدى صعوبة الأمر، وكم هي مشكلة كبيرة بالنسبة إليك
- واحرص على ألا تدخن بالقرب من أطفالك، ولا تدعهم يدخنون أيا من سجائرك، وانصحهم بأنه من الأفضل عدم التدخين من الأساس
- 6- ضع سياسة خالية من التدخين في منزلك وطبقها بحزم ولا تسمح لأي شخص، أيا كان، بالتدخين داخل بيتك في أي وقت وتحت أي ظرف

- 7- ضع أولادك في مدارس لديها سياسة حازمة ضد التدخين، وتأكد من وجود برامج خاصة في الصحة المدرسية تتضمن التثقيف بشأن الوقاية من تعاطي التبغ □
- 8- تأكد ما إذا كان لأطفالك أصدقاء يدخنون، وتحدث معهم حول طرق رفض تدخين سيجارة إذا ما عرضها عليهم صديق أو زميل مدخن، فعادة ما يبدأ الأولاد التدخين من سيجارة مجانية يقدمها لهم زميل في المدرسة □
- 9- إذا اكتشفت أن ابنك المراهق يدخن، فتجّب التهديدات والإنذارات، وتحدث معه بهدوء، واطرح بعض الأسئلة، واكتشف السبب □ وعادة ما يكون السبب رغبتهم في لفت انتباهك إليهم، أو إثبات أنهم أصبحوا رجالاً في عينيك، أو أن يتم قبولهم من جانب مجموعة أقران □
- 10- أثناء حديثك مع طفلك عن تدخينه والأسباب الكامنة خلفه، اذكر له أن شركات صناعة التبغ تنفق مليارات الدولارات كل عام للتأكد من أن منتجاتها جذابة، وتسبب الإدمان قدر الإمكان □

التلاعب بالمدخنين لكسب الأموال

اذكر له أيضاً أن صناعة التبغ تقوم على تسويق السجائر الإلكترونية بشكل كبير للشباب، ما يؤدي إلى إضفاء السحر على استخدام هذه السجائر في الإعلانات، وتقديمها بنكهات مختلفة محببة لدى الشباب □

واطلب من طفلك التفكير في كيفية استهدافه من قبل هذه الشركات وكيف تتلاعب به بهدف كسب الأموال من أمثاله □ هذا الإدراك يجعل الكثير من المدخنين المراهقين غاضبين، ويمكن أن يحفزهم على الإقلاع عن التدخين □