

هل هناك علاقة بين شخصية الإنسان وارتباطه بالتدخين؟!



كمية من دخان السيجارة يطرد الدخان من فمه بعد فترة تطول أو تقصر .. يبدأ في تحريك السيجارة بين شفتيه لفترة .. يضع السيجارة أمامه ويتابع دخانها .. ويبدأ في الكلام .. أو الكتابة .. أو حتى النوم بعد ذلك .. كل هذه الحركات لها فائدتها إنها تمتص التوتر الداخلى الموجود عند الإنسان المدخن .. ومع تكرار أدائه تصبح لازمة شخصية .. فهي جزء من شخصيته .. ولا يرتاح إلا إذا استكمل هذا الجزء الذى أصبح أساسيا .. ومع استمرار التدخين .. تتحول السيجارة إلى متعة واضحة فى حياة المدخن .. وتكون هذه المتعة: عاجلة .. واضحة .. وقوية أيضاً .. وترتفع الصيحات: السيجارة تسبب السرطان .. السيجارة وراء حدوث الذبحة الصدرية .. ولكن طبيعة الإنسان تجعل صوت هذه التحذيرات وغيرها .. خافتا .. فالإنسان يؤمن بالملذات العاجلة الملموسة .. أما أن يقتنع بخطر فد يحدث

.. واستمرت الدراسات .. ولاحظ العلماء أن الإنسان يبحث عن السيجارة عندما يصاب بالتوتر .. أو الإحساس بالضيق .. أو عند التفكير .. وعند الإحساس بالاكتئاب .. فإذا زادت الصراعات فى حياة الإنسان فإن عدد السجائر التى يدخنها يزيد .. بل ولوحظ أيضاً أنه عند الابتهاج أو الإحساس بالسعادة .. يقبل الإنسان على التدخين بشغف!! وهكذا تأكد وجود هذا الارتباط بين الحالة النفسية وتدخين السيجارة دون أن يكون هناك أى تدخل لعامل النيكوتين الموجود فى السيجارة .. وبدأت الخطوة التالية فى هذه الدراسة .. لقد وضع العلماء الإنسان المدخن تحت الملاحظة الدقيقة أثناء تدخينه للسيجارة .. إنه يلتقط علبة السجائر من جيبه أو من على المائدة بطريقة معينة .. يضرب السيجارة على المائدة قبل أن يضعها بين شفتيه .. يشعل عود الكبريت ويحيطه بأصابعه بعد أن يشتعل .. يعود برأسه إلى الوراء وهو يسحب أول

اختار العلماء مجموعة من المدخنين وكان معروفاً أن كل واحد منهم يدخن ثلاثين سيجارة فى اليوم .. وبالتحليل الدقيق .. تم تحديد كمية النيكوتين الموجود فى هذا العدد من السجائر .. واستخلصوا هذه الكمية بالفعل وعدلوا إلى أقرص يبتلعها المدخن .. وتوقف المدخن عن التدخين واكتفى بإبتلاع الأقرص التى تحتوى على نفس كمية النيكوتين الموجود فى عدد السجائر التى تعوّد أن يدخنها .. وخلال أيام من التوقف عن التدخين وابتلاع الأقرص فى نفس الوقت ظهرت على هذا المدخن مجموعة من الأعراض .. منها التوتر .. الصداع .. الأرق .. الإحساس بالملل .. بل والاكتئاب أيضاً .. ● وهكذا وصل العلماء إلى حقيقة هامة: الارتباط بالسيجارة لا يرجع إلى إدمان النيكوتين الموجود بها ولكن هذا الارتباط نفسي بحث

السيجارة بين أصابعه دائماً .. لقد أصبحت جزءاً من ملامحه وترتفع الصيحات: ومع ذلك فإنه لا يفكر فى طلاق السيجارة التى لا تفارق شفتيه .. وقد يحدث الفراق .. ويتعد عن التدخين .. وهنا تحدث المتاعب: (الصداع .. القلق .. المتاعب الهضمية فى بعض الأحيان) .. ويضيع الصوت الذى يحذر .. ويصبح الحلم مجرد سيجارة واحدة تعيد إليه توازن عقله .. وتمتد الأصابع المرتجفة لتبحث عن سيجارة .. ومع أول رشفة دخان يعود الارتياح إليه .. وما أحلى الرجوع إليه .. إلى معشوقته السيجارة!! **معنى هذه الظاهرة:** والظاهرة التى بحثها العلماء فى هذا العصر ظاهرة الارتباط الدائم والقوى بالتدخين .. هذا بالرغم من التحذيرات المتتالية التى يعلنها الأطباء عن مزار التدخين الصحية بل والنفسية أيضاً .. فى دراسة من هذه الدراسات

2017

مدينة العاشر من رمضان تحتفل بعيدها القومي



بمناسبة العيد القومي لمدينة العاشر من رمضان تم عمل معرض لجميع الجمعيات والمؤسسات الخدمية في المدينة وتلبية لدعوة المسؤولين بتخصيص هذا العام لذوي الاحتياجات الخاصة فقد شاركت مدرسة د. جمال ماضي أبو العزائم للإعاقة الذهنية والسمعية في هذا المعرض لعرض منتجات أقسام التأهيل المهني لذوي الإعاقة الفكرية والسمعية وتعدد الإعاقات والمرضى النفسيين المزمنين .

هذا واستمر المعرض طوال شهر رمضان تحت رعاية السيد محافظ الشرقية ورئيس جهاز مدينة العاشر من رمضان، وقد شارك في رعاية ودعم المعرض العديد من رجال الأعمال بالمدينة وقد اختص برعاية القسم الخاص بذوي الاحتياجات الخاصة أ. مجدي حامد ، وقد شارك جميع رواد المعرض بالدعم النفسي للمرضى بزيارة المعرض وشراء منتجاتهم.

النوم .. ملل .. إرهاق ..) والسبب في ذلك أن دخان السيجارة الذي يحتوي على النيكوتين ينبه الجهاز العصبي اللاإرادي فإذا اختفى النيكوتين حدث رد الفعل الذي ذكرناه الآن .. وهذا يقودنا إلى سؤال آخر:

هل تدخين السيجارة إدمان أم تعوّد؟
للإجابة عن هذا السؤال يجب أن نعرف أولاً ما هو الإدمان؟
الإدمان:

هو وجود ارتباط بين الجسم ومادة معينة .. هذا الارتباط يكون نفسياً .. جسدياً واجتماعياً أيضاً .. فإذا توقف الإنسان عن تعاطي هذه المادة يصاب بالأعراض الجانبية مع ملاحظة أنه عند وجود الإدمان يزيد الإنسان من الكمية التي يبتلعها بصفة مستمرة .. وهكذا نجد أن تدخين السيجارة مجرد عادة .. مثل شرب القهوة أو الشاي ..

من كل ذلك يتضح أن ارتباط الإنسان بالسيجارة ليس بسبب النيكوتين الذي يتسلل إلى جسمه خلال التدخين. ولكن لوجود هذه العلاقة النفسية المتشابكة بينه وبين السيجارة .. فالتدخين يخفف التوتر .. الخجل .. الإحساس بالضيق .. عدم التفاعل مع المجتمع .. بل إن السيجارة في بعض الحالات تعطي الإحساس الزائف بالثقة في النفس وتقلل من حدة التوتر

هل يعني ذلك أن التدخين يفيّد وأنه لا أمل للامتناع عنه؟
الرد: لا ..

فالتدخين كما يقول تحذير وزارة الصحة ضار بالمدخن ..

والتوقف عن التدخين يرتبط بنضج الشخصية التي ترى الأخطار البعيدة ولا تعينها الملذات الوقتية الحاضرة للتدخين أما عن هذه الحركات اللاإرادية التي تمتص توتر الإنسان الذي يدخل فمن الممكن استبدالها بحركات لا إرادية أخرى ..

مثل السبحة وتحريك حياتها .. وهناك من يقفز للرب .. أو حتى يمضغ اللبان .. المهم .. أن نعثر على هذه الحركات التي تؤديها لا إرادياً فتمتص التوتر الداخلي .. الذي يدفع الإنسان للعودة إلى السيجارة بعد أن يكون قد ابتعد عنها خطوة واحدة بالرغم من معرفته الجيدة لضرر التدخين على الصحة.

بعد أعوام طويلة فهذا يحتاج إلى نضج شديد في العقلية .. وهذا ما لا يمكن الاطمئنان إلى وجوده في كل مدخن ..

ولكن عندما يرتبط التدخين بحدوث المتاعب والتعاسة .. فإن ارتباط الإنسان المدخن بالسيجارة يختفى ..

فالملاحظ .. أن التوقف عن التدخين يحدث بعد الإصابة بالمرض بل وترتفع صيحات الندم: ياريت عمري ما دخنت

وماذا عن تأثير السيجارة على الذكاء؟

لقد اتضح أخيراً أن التدخين له تأثيره الواضح على المخ .. في أول الأمر .. اكتشف العلماء أن المرأة التي تدخن خلال فترة الحمل .. تلد طفلاً وزنه أقل من المعتاد .. وحجمه أقل من المألوف .. واستمرت الأبحاث على هؤلاء الأطفال أبناء النساء المدخنات .. وهنا ظهرت الحقيقة الهامة:

لقد اتضح أن طفل الزوجة التي دخنت السجائر أثناء فترة الحمل أقل ذكاءً من الطفل الذي أنجبته زوجة لم تعرف التدخين. وهكذا ثبت أن السيجارة تؤثر على وزن المولود .. وحجمه .. وذكاؤه أيضاً ..

وماذا يفعل دخان السيجارة في جسمك؟

قائمة طويلة من المتاعب أهمها: سرطان الرئة - تصلب الشرايين - تقلص الشرايين التاجية للقلب - متاعب في الكليتين والأمعاء - التهاب في القصبة الهوائية ..

وماذا يحدث عندما تدخن كمية من النيكوتين في جسم الإنسان مع تدخين السجائر؟

المعروف أن مادة النيكوتين في حد ذاتها تنبه الجهاز العصبي اللاإرادي .. هذا الجهاز الذي يعمل على إفراز الأدرينالين وهرمون آخر هو النورأدرينالين ..

فإذا حدث ذلك كانت النتيجة: ضربات أسرع للقلب .. ارتفاع الأطراف .. ضيق في التنفس .. إفراز كمية أكبر من العرق .. بل وسوء الهضم أيضاً .. هذا بجانب متاعب كثيرة في النوم فالذي لا يدخل يعرف لذة النوم المريح ..

وماذا يحدث عند الابتعاد عن السيجارة؟

(صداع .. توتر .. عدم رغبة في