



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره سلامت

به نام خدا

شماره  
۱۸۲

سال هفدهم  
خرداد ۱۳۹۶

# پیام مشاور

PAYAM-E MOSHAVER

نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران



## دخانیات تهدید همگانی

TOBACCO THREATENS US ALL

## به دخانیات نه بگوییم

SAY NO TO TOBACCO



شماره مقاله  
۹۶۰۳۱

۳۱ می مصادف با ۱۰ خرداد ۱۳۹۶  
به بهانه روز جهانی بدون دخانیات



## تهدیدی برای توسعه

روز جهانی بدون دخانیات هر سال در ۳۱ می مصادف با ۱۱/۱۰ خرداد برگزار می شود. روزی که همه سازمانها و نهادها جهت مبارزه با دخانیات برنامه های ویژه ای تدارک می بینند. شعار تعیین شده از سوی سازمان جهانی در سال ۱۳۹۶ «**دخانیات؛ تهدیدی برای توسعه**» می باشد و تمرکز بر روی اقداماتی است که حکومتها و مردم باید برای ارتقای سلامت و توسعه جهت مقابله با بحران جهانی دخانیات انجام بدهند.

مصرف دخانیات یکی از علل قابل پیشگیری در مرگ و میر هاست. مصرف همه گیر جهانی دخانیات هر سال به طور تقریبی جان ۶ میلیون انسان را می گیرد. در این میان بیش از ۶۰۰ هزار نفر افراد غیر سیگاری در اثر استعمال دود دست دوم جان خود را از دست می دهند. در ایران حدود ۱۰ میلیون نفر به مصرف آن روی آورده اند. سیگار پرمصرفترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان است.

در سال ۱۹۸۷ کشورهای عضو سازمان جهانی بهداشت جهانی با تعیین یک روز به عنوان روز جهانی بدون دخانیات؛ توجه همگان را به مضرات و خطرات استفاده از دخانیات جلب نمودند و به بررسی راهکارهای جلوگیری از مرگ و میر ناشی از آن می پردازند.

روز جهانی

بدون دخانیات



چرا همیشه امتحان و اضطراب با هم وارد می‌شوند؟!

## سلام به شب‌های امتحان

شماره مقاله ۹۶۰۳۲

هرجا که موضوع ارزشیابی به میان آید، اضطراب هم پدیدار می‌شود. در صورتی که ارزشیابی درباره یک کار عملی یا شفاهی باشد این اضطراب معمولاً بیشتر است. نکته ی مهم این است که اضطراب در حد نرمال و معمول، طبیعی و کمک کننده ی فرد است. زیرا:

✓ اضطراب ملایم و طبیعی باعث می شود فرد برای مطالعه اقدام کند و آسوده خاطر نباشد. فقدان اضطراب باعث آسودگی بیش از حد فرد می‌شود.

✓ اضطراب نرمال یا هنجار باعث افزایش دقت، تمرکز و توجه شده و به همین دلیل کارایی فرد را در امتحان افزایش می دهد.

به این ترتیب، آن چه مزاحم عملکرد فرد می شود اضطراب شدید و بالاتر از حد نرمال و طبیعی است.

قبل از امتحان با دانشجویان دیگر راجع به امتحان صحبت نکنید. بهتر است در گوشه ای دور از دیگران بنشینید. ممکن است سوال کنید چرا؟ چون استرس و اضطراب مثل سرماخوردگی از یک نفر به نفر دیگر سرایت می کند. دانشجویان دیگر استرس و ناراحتی خود را به شما انتقال می دهند و شما مضطرب و ناراحت تر از آن چه که هستید می شوید.

نفس های عمیق و آرام کننده بکشید. هنگام اضطراب نفس انسان کوتاه و تند تند می شود. نفس کشیدن های عمیق باعث می شود که اکسیژن بیشتری وارد بدن شما شود در نتیجه بهتر می توانید فکر کنید.

مهارت‌های مربوط به امتحان (که در ادامه آمده) را پیش از امتحان و در حین آزمون به کار بگیرید.

### مهارت‌های قبل از امتحان

#### ○ خوب بخوابید.

اگر شب قبل از امتحان تا دیر وقت بیدار باشید و خوابید نمی توانید خود را برای امتحان آماده سازید. چون بیداری تا دیروقت، باعث می شود که آن قدر خسته باشید که نتوانید به خوبی امتحان دهید و تمرکز کافی نداشته باشید.

#### ○ خوب صبحانه یا ناهار بخورید.

غذا نخوردن یا غذا کم خوردن باعث خستگی و ضعف شما می شود. در نتیجه آن قدر انرژی نخواهید داشت که فکر کنید و پاسخ صحیح را پیدا کنید و بنویسید.

### مهارت‌های هنگام امتحان

یک بار به طور کامل سوال های امتحان را بخوانید. عجله نکنید. اول همه سوال ها را بخوانید و بعد سوالی را جواب دهید که برایتان مهم تر است و ارزش بیشتری دارد.

زمان مناسبی را برای هر یک از سوال ها اختصاص دهید. زمان امتحان را به سوال های موجود تقسیم کنید تا مشخص شود برای هر سوال چه مقدار زمان دارید.

دستور العمل سوال‌ها را به درستی بخوانید. دستورالعمل را به خوبی مطالعه کنید. مفهوم هر سوال را به درستی بفهمید تا هر آن چه را که از شما خواسته شده جواب دهید و اشتباه نکنید.

سوال هایی که می دانید را زودتر جواب بدهید. در ابتدا ، سوال هایی را جواب دهید که می دانید و بلد هستید. این کارچند فایده دارد:

۱ احساس تسلط شما در پاسخ به بقیه ی سوال‌ها بیشتر می شود و به همان اندازه از اضطراب شما کاسته می شود.

۲ اگر در ابتدا روی هر سوالی تمرکز کنید، ممکن است وقت شما صرف پاسخ های دیگر شود و برای آن چه بلید زمان را از دست بدهید.

۳ تداعی‌های ناشی از پاسخ به سوال‌هایی که بلد هستید باعث می‌شود که مطالب بیشتری به یاد آورید در نتیجه امکان این که جواب سوال‌های دیگر را بیابید افزایش می یابد.

وقتی سوالی را بی جواب می گذارید، بعد از پاسخ به بقیه سوال ها دوباره به آنها برگردید. کنار سوال هایی که جواب نداده اید علامت بزنید و دوباره به آنها برگردید و آنها را جواب دهید.

اگر سوال‌های غلط، نمره منفی ندارند، به همه ی سوال‌ها جواب دهید حتی آنهایی که نمی دانید.

در مورد سوال های چند گزینه ای، ابتدا جواب هایی که مطمئن‌اید غلط هستند را کنار بگذارید. معمولاً، ولی نه همیشه، گزینه هایی که واژه های اغراق آمیزی مانند «همه»، «هیچ»، «هیچکدام»، «هرگز»، «همیشه» دارند غلط هستند. به این ترتیب تعداد گزینه ها کمتر شده و بهتر می‌توانید بین آنهایی که نزدیک به هم هستند انتخاب کنید. نکته ی دیگر این که اگر سوال ها نمره منفی ندارند و شما جواب سوال های زیادی را نمی‌دانید بهتر است که فقط یک گزینه مثلا «الف» را بزنید و تصادفی عمل نکنید.

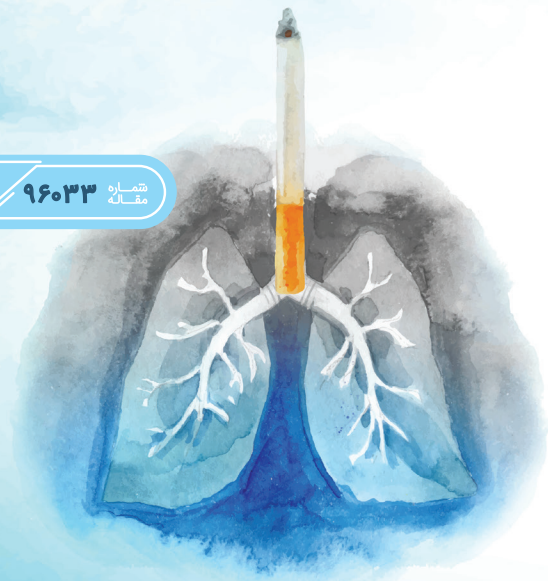
در مورد سوال های تشریحی، ابتدا سرفصل ها را بنویسید و بعد سرفصل ها را بسط دهید. ابتدا، به اختصار سرفصل ها را بنویسید و بعد آنها را شرح و بسط دهید و بعد اگر وقت داشتید آن چه را که نوشتید واری و اصلاح کنید.

اولین فردی نباشید که جلسه را ترک می کند. اگر به سوال ها جواب داده و وقت اضافی دارید بهتر است به واری و اصلاح جواب های خود بپردازید.



آرامش کلید غلبه بر مشکلات است...

شماره مقاله ۹۶۰۳۳



آشنایی با اثرات مخرب مصرف دخانیات



## آگاهی، راه نجات از دخانیات

حدود ۶۰ درصد افراد پیش از ۱۸ سالگی برای اولین بار سیگار می کشند. کنار گذاشتن سیگار برای این افراد در بزرگسالی بسیار دشوار خواهد بود.

همه انواع سیگار، فارغ از اینکه چه کارخانه ای و به چه نامی آن را تولید کرده است، نیکوتین دارد. بعد از مصرف سیگار نیکوتین وارد ریه ها و جریان خون می شود و ظرف ۸ ثانیه به مغز می رسد. این ماده می تواند اثراتی در ابعاد جسمانی و روانشناختی بر فرد داشته باشد و به واسطه همین اثرات گسترده سبب دشوارتر شدن ترک این ماده گردد.

مطالعات آماری نشان می دهد به رغم وجود آثار مخرب مصرف دخانیات، هنوز هم بسیاری از افراد درگیر مصرف سیگار هستند. متأسفانه سن شروع مصرف سیگار بسیار پایین است و علی رغم فرهنگ سازی های مختلف هنوز هم افراد زیادی در این دام گرفتارند و هر روز نیز به شمار این افراد اضافه می شود. نباید از نظر دور داشت که باورهای اجتماعی می توانند در دامن زدن به مصرف دخانیات موثر باشند. در بسیاری از جمع های دوستانه مصرف سیگار به عنوان علامت بزرگ بودن و یا حتی داشتن جایگاه مطلوب تر در روابط تلقی می شود. فشار گروه همسالان می تواند نوجوانان را به مصرف سیگار ترغیب کند. بی دلیل نیست که آمار بیانگر آن است که

### اثرات روانشناختی مصرف نیکوتین

بر خلاف تصور برخی افراد، مصرف سیگار می تواند سبب بروز وابستگی در فرد و اعتیاد گردد. این باور غلط که سیگار و سایر دخانیات نمی تواند وابستگی بیاورد و فرد می تواند به شکل تفریحی مصرف کند یا اینکه هر زمان که اراده کند قادر به کنار گذاشتن آن است، تنها یک باور اشتباه است که می تواند زمینه را برای مصرف بیشتر فراهم آورد. نیکوتین موجود در سیگار می تواند به واسطه بر هم زدن تعادل در سطح برخی انتقال دهنده های عصبی، که از مهمترین آنها می توان به دوپامین و نورآدرنالین اشاره کرد، سبب شود که مصرف کننده، بعد از کشیدن سیگار احساس بهتری داشته باشد. دوپامین نقش مهمی در ارتقاء خلق فرد و نیز ایجاد احساس خوشایند آرامش دارد.

اما احساس مطلوب ناشی از بالا رفتن سطح ترشح نورآدرنالین و دوپامین از پایانه های عصبی که به واسطه مصرف نیکوتین ایجاد شده است دوام زیادی ندارد. فرد برای تکرار تجربه خوشایند قبلی دوباره به مصرف سیگار روی می آورد. اما در زمانی که فرد اقدام به تکرار مصرف دخانیات می کند، مغز دوز یا مقدار بالاتری از نیکوتین را برای دستیابی به آن احساس خوشایند تجربه شده طلب می کند. به واقع مغز به مقدار قبلی عادت کرده و برای تکرار حال خوش ناشی از مصرف نیکوتین نیاز به حجم بالاتری از ماده را دارد. همین امر سبب می شود که فرد هر روز تمایل بیشتری به مصرف مقدار بیشتری از مواد دخانی داشته باشد. مسلم است که هر چه میزان مصرف بالا رود، آسیبی که فرد به جسم و روان خود وارد می آورد بیشتر خواهد بود و ترک آن نیز دشوارتر خواهد شد.

از سوی دیگر با قطع سیگار و مصرف نیکوتین سطح نورآدرنالین و دوپامین مغز تغییر خواهد کرد. این تغییرات می تواند در فردی که قصد ترک دارد منجر به بروز اضطراب، افسردگی و بی قراری شود. وجود این حال نامطلوب می تواند در فرد سبب شود که دوباره به مصرف سیگار روی آورد و ترک سیگار را تبدیل به کاری دشوار کند.

### اثرات فیزیولوژیک مصرف نیکوتین

#### عوارض مصرف سیگار

##### عوارض کوتاه مدت

- افزایش ضربان قلب
- افزایش فشار خون
- تغییر رنگ دندان
- گلودرد و سرفه
- بوی بد دهان
- تنفس بد



##### عوارض بلند مدت

- مشکلات قلبی و عروقی
- سکتة قلبی
- آب مروارید چشم
- بیماری های مزمن ریوی
- احتمال ابتلا به سرطان های ریه، خون، دهان، گلو، لوزالمعده، کلیه، نای و مثانه
- کاهش ویتامین ث
- چروک پوست و پیری زود رس
- آسم
- زخم معده
- کاهش توانایی در حرکات ورزشی

وقتی فرد برای اولین بار اقدام به کشیدن سیگار می کند، این تغییرات فیزیولوژیک می تواند منجر به سرفه، سرگیجه، سردرد، تهوع و از این دست اتفاقات گردد که می تواند در فرد احساس نامطلوبی ایجاد کند. اما با ادامه مصرف بدن به این تغییرات عادت می کند و دیگر متوجه بروز این تغییرات نخواهد شد.

#### تأثیر نیکوتین بر مغز

مصرف نیکوتین باعث تحریک غده آدرنالین و در نتیجه آزاد سازی مقدار زیادی آدرنالین می شود که در اثر آن فشار خون و ضربان قلب افزایش می یابد و تنفس سریع تر می شود.

از طرفی نیکوتین تولید انسولین از لوزالمعده را متوقف می کند به همین علت سیگاری ها میزان قند خونشان نسبتاً بالاست. نیکوتین به طور غیرمستقیم باعث آزادسازی دوپامین می شود که لذت ایجاد می کند این بازتاب شبیه عملکرد موادی مانند کوکائین و هرویین در مغز است.

#### قیر یا قطران چیست؟

یکی دیگر از مواد آسیب زای کشف شده در سیگار که سرطان زا بوده و باعث التهاب مزک های ریه می شود قیر، یا قطران است. قطران همچنین عامل بیماری های قلبی عروقی و بیماری های مادرزادی جنین در مادران مصرف کننده است.

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی

سردبیر: حمید پیروی

دبیر تحریریه: مریم نوری‌زاده

همکاران این شماره: مریم نوری‌زاده، فاطمه حسین پور، دکتر ربابه نوری، یلدا طبسی

ویراستار: سپیده معتمدی

امور اجرایی: علی صیدی

طراح گرافیک: امیر حسینی

تیراژ: ۱۰۵,۰۰۰ نسخه

فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه

مرکز مشاوره دانشگاه تهران  
http://counseling.ut.ac.ir

دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم  
www.iransco.org

آدرس ایمیل نشریه پیام‌مشتاور  
payamemoshaver@ut.ac.ir



## دانلود رایگان

مجموعه کامل نشریات و کتاب‌های مرکز مشاوره دانشگاه

خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله ماه در جهت دهنی و بهبود نشریه خود، ما را یاری نمایید.

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸

شعار سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۷

افسردگی  
depression

بی‌احرف‌بیزیم  
Let's Talk

ادامه مقاله: آگاهی از دخانیات

## ترک سیگار



### ۳ در فضاهایی بمانیم که سیگار کشیدن ممنوع است.

خوشبختانه امروزه در همه جا محل‌هایی وجود دارد که سیگار کشیدن در آنها ممنوع است. این ممنوعیت به ما کمک می‌کند تا انگیزه بالاتری برای نکشیدن سیگار داشته باشیم. به علاوه در اطراف خود با افرادی برخورد نخواهیم کرد که اقدام به مصرف مواد دخانی می‌کنند.

### ۴ از فعالیت‌ها و جمع‌هایی که انگیزه مصرف را در ما بالا می‌برد، دوری کنیم.

گاه مصرف سیگار صرفاً یک عادت است. بعد از چای صبحانه یاد سیگارمان می‌کنیم. در این شرایط بهتر است از عادت‌هایی که ما را دوباره به مصرف سیگار نزدیک می‌کند دوری کنیم. برای مثال به جای چای صبح‌ها آب میوه بنوشیم. از طرفی جمع‌هایی نیز وجود دارد که ما را هر چه بیشتر به مصرف سیگار ترغیب می‌کنند. ضمن تلاش برای دوری از این قبیل محافل بهتر است توان «نه گفتن» را در خود تقویت کنیم. باید به دنبال راه‌هایی باشیم که برای دستیابی به مقاصد که با مصرف سیگار به دست می‌آید جایگزین‌های کارآمدتری بیابیم، برای مثال جایگاه مطلوب‌تر در میان دوستان.

با وجود همه این راهکارها این مسیر دشوار تنها به نیروی اراده ما متکی نیست. بهتر است در این مسیر از نیروهای متخصص کمک بگیریم. مراکز معتبر تحت نظارت متخصصین حیطه بهداشت و سلامت می‌توانند با ارائه درمان‌های مطلوب و جایگزین مصرف نیکوتین، دشواری‌های ترک سیگار را هموار گردانند. از طرفی حضور روانشناسان و مشاوران به ما کمک می‌کند تا با یادگیری مهارت‌های زندگی و از همه مهم‌تر مهارت قاطعیت و «نه گفتن» دوباره به مسیر سابق بازنگردیم.

اگرچه ترک سیگار مسیر دشواری دارد، اما نباید تصور کرد این امر ناممکن است. هر چند پیشگیری بسیار بهتر از درمان است و بهتر آن است که افراد تلاش کنند هرگز آلوده نشوند اما راهی از آن نیز ناممکن نیست. بسیاری از افراد موفق شده‌اند که با انگیزه‌ی بالا و کمک گرفتن از راهکارهای مختلف سیگار را برای همیشه کنار بگذارند. باید در نظر داشت که مسیر کنار گذاشتن سیگار می‌تواند فرساز و نشیب‌های زیادی داشته باشد. شکست در این مسیر به معنای پایان راه نیست. باید بتوانیم بارها و بارها برخیزیم و دوباره راه را از سر بگیریم. راهکارهایی که در ادامه می‌آید می‌تواند در این مسیر یاریگر ما باشد:

### ۱ یک روز خاص را برای ترک در نظر بگیریم.

برای ترک سیگار برنامه داشته باشیم. مصمم باشیم که می‌توانیم. یک روز را در نظر بگیریم که نه چندان دور باشد و نه چندان نزدیک که برای ترک هنوز آماده نباشیم. بعد از انتخاب روز مخصوص ترک به آن پایبند باشیم و دیگر آن را به تعویق نیندازیم. بهتر است افراد خانواده و دوستان نزدیک‌مان را از این برنامه آگاه کنیم. حمایت نزدیکان می‌تواند ما را در غلبه بر تغییرات خلقی و حال ناخوشایندی که در روزهای اول تجربه می‌کنیم یاری کند.

### ۲ به گروه‌های حمایت‌گر بپیوندیم.

داشتن حمایت در این مسیر می‌تواند بسیار کمک کننده باشد. هر چه حمایت بیشتری داشته باشیم بهتر و راحت‌تر می‌توانیم از پس چالش‌ها برآیم. گروه‌های حمایتگر اطراف خود را بشناسیم و در دنیای مجازی به دنبال گروه‌هایی باشیم که تجارب مشابه دارند و دلسوزانه حال ما را درک می‌کنند.

## توقف سیگار شروع زندگی

**در ۷ روز**  
حس بویایی و چشایی بهبود می‌یابد

**طی ۵ سال**  
خطر سگتة به طرز چشمگیری کم می‌شود

**ظرف ۱۲ ماه**  
خطر بیماری‌های قلبی به نصف کاهش می‌یابد

**پس از ۳ ماه**  
عملکرد ریه ۳۰٪ افزایش می‌یابد  
ریه توانایی پاکسازی خود را به دست می‌آورد

**ظرف ۱ سال**  
بیش از ۱۰ میلیون تومان پول ذخیره می‌شود  
با احتساب مصرف یک پاکت در روز

**در ۸ ساعت**  
مونوکسیدکربن اضافه از بدن دفع می‌شود