



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

به نام خدا

شماره

۱۷۰

سال شانزدهم

خرداد ۱۳۹۵

پیام منتشاور

Payam-e Moshaver

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

در این شماره می‌خوانید

روز جهانی بدون دخانیات
باورهای غلط در باره دخانیات
جملاتی که باید از آن‌ها پرهیز کرد
چرا مردم سیگار می‌کشند؟



نقد و نظر خود را
پیامک کنید.

شماره ۹۵۰۳۱

۳۱ می ۲۰۱۶ مصادف با ۱۱ خرداد ۱۳۹۵

روز جهانی بدون دخانیات



اولین بار، استرالیا در سال ۲۰۱۲ ایده بسته‌بندی ساده و استاندارد را حمایت و اجرا کرد، از آن پس کشورهای دیگری نیز بطور پراکنده از این سیاست حمایت کرده‌اند.

هرسال، ۳۱ ماه می، سازمان جهانی بهداشت (WHO) و سایر نهادهای مرتبط، خطرات بهداشتی ناشی از مصرف دخانیات را بیشتر مورد توجه قرار می‌دهند و سیاست‌های موثر برای کاهش مصرف محصولات فوق را طراحی و حمایت می‌کنند.

امسال در روز جهانی بدون دخانیات، سازمان جهانی بهداشت و دبیرخانه کنوانسیون کنترل دخانیات از همه کشورهای می‌خواهد تا به سمت یک استاندارد ساده برای بسته‌بندی‌های محصولات توتون و تنباکو بروند. به نظر می‌رسد بسته‌بندی ساده یک اقدام مهم کاهش تقاضاست چراکه جذابیت محصولات دخانی را کاهش می‌دهد و هرگونه تبلیغات گمراه کننده را محدود می‌کند.

بسته بندی ساده شامل اقداماتی است نظیر محدودیت یا منع استفاده از آرم یا لوگوی خاص، رنگ‌های تیره، اطلاعات تبلیغاتی و استفاده از بسته‌بندی استاندارد برای تمام محصولات مرتبط.

شعار امسال روز جهانی بدون دخانیات

بسته‌بندی ساده و استاندارد
برای کنترل مصرف دخانیات

STOP
SMOKING





قلیان را بشناسیم

- در مقایسه با یک نخ سیگار، دود قلیان مقدار بیشتری ارسنیک، سرب و نیکل دارد. ۳۶ بار بیشتر از سیگار، حاوی تار و ۱۵ بار بیشتر از سیگار حاوی مونواکسید کربن است.
- هر چقدر طول مدت یک وعده قلیان بیشتر باشد، نیکوتین و توکسین بیشتری وارد بدن می‌شود.
- استفاده از قطعه مشترک دهانه قلیان احتمال انتقال بیماری‌هایی مثل آنفولانزا، عفونت، هپاتیت، سل و حتی تب‌خال دهانی را بیشتر می‌کند.
- نشستن در فضایی که دیگران قلیان مصرف می‌کنند، فرد را در معرض دود دست دوم قرار می‌دهد.
- دود حاصل از قلیان حاوی مواد سرطان‌زا و سمی بی‌شماری است که باعث ابتلا به سرطان ریه، بیماری‌های قلبی، بیماری‌های تنفسی، آثار زیانبار دوران بارداری و انواع دیگر بیماری‌ها می‌شود.
- استفاده از عصاره‌های شیمیایی و رنگدانه‌های گیاهی، در درازمدت ممکن است آثار سوء بر مصرف‌کننده داشته باشد.
- بر اساس بررسی‌های انجام شده توسط معاونت سلامت و دبیرخانه کشوری کنترل دخانیات، هر فرد مصرف‌کننده قلیان از نظر مواجهه و استنشاق دود در هر وعده، معادل ۱۰۰ نخ سیگار یا بیشتر دود دریافت می‌کند.
- مواد سمی قلیان نه تنها کمتر از سیگار نیست بلکه بعضی مواد خطرناک از جمله قیر یا دوده (سرطان‌زا) مونواکسید کربن (آلاینده) و نیکوتین (ایجادکننده وابستگی) موجود در دوده آن از سیگار بیشتر است. با مصرف قلیان بیش از ۶۰۰ ماده سمی و مهلک وارد ریه فرد مصرف‌کننده و اطرافیان خواهد شد.

من مدت زیادی است که سیگار می‌کشم هر آسبیبی باید به من وارد می‌شده، تا الان وارد شده، ترک سیگار فایده‌ای ندارد.

فواید ترک سیگار، از همان روز اول کنار گذاشتن آن شروع می‌شود، مطالعات نشان می‌دهد، افراد سیگاری که پیش از ۳۵ سالگی سیگار را ترک کرده‌اند، تا ۹۰ درصد از بیماری‌های ناشی از مصرف سیگار نجات پیدا می‌کنند.

ترک سیگار برایم استرس آور است.

ترک سیگار استرس‌زاست، اما هیچ پژوهشی نشان نمی‌دهد که این استرس در بلندمدت باقی بماند یا آزار دهنده باشد. در حقیقت پژوهش‌ها نشان می‌دهد افراد پس از ترک سیگار، بهتر غذا می‌خورند، بیشتر ورزش می‌کنند و احساس بهتری درباره خودشان دارند و در کل وضعیت روحی - روانی مناسب‌تری دارند.

چون سایر بخش‌های زندگی من سالم است، سیگار کشیدن مشکلی ایجاد نمی‌کند.

برخی سیگاری‌ها می‌پندارند خوردن غذای سالم، در روز و ورزش کردن بطور مرتب، آثار زیان بار سیگار را از بین می‌برد در حالیکه چنین نیست، هر رفتاری تاثیر خود را دارد. سموم وارد شده از طریق سیگار به بدن آسیب خود را می‌رساند فارغ از سبک زندگی سالم شما.

اگر سیگار را ترک کنم، چاق می‌شوم.

پس از ترک سیگار، اشتهاهای فرد افزایش می‌یابد و مزه غذاها بهتر درک می‌شود، این مسئله می‌تواند به افزایش وزن بیانجامد. اما اولاً با سبک غذایی سالم و ورزش می‌توان از اضافه وزن پیشگیری کرد، ثانیاً ریسک چند کیلو اضافه وزن در مقایسه با ریسک کشیدن سیگار بسیار ناچیز است.

با سیگار کشیدن فقط خودم آسیب می‌بینم.

سیگار کشیدن نه تنها به خود فرد که به اطرافیان او به شدت آسیب می‌رساند. دود دست دوم سالانه مرگ و میر زیادی را موجب می‌شود.

تنها خطر سیگار کشیدن، بروز سرطان ریه است.

کشیدن سیگار فقط باعث سرطان ریه نمی‌شود بلکه انواع بیماری‌ها را در پی دارد، مثل سرطان دهان، مری، مثانه، سکنه مغزی، بیماری‌های قلبی، آسم، آسیب به جنین در زنان باردار سیگاری.

سیگارهای سبک، ملایم و باریک مضر نیستند. برخی شرکت‌های تولیدکننده سیگار با استفاده از کلمات گمراه‌کننده‌ای نظیر «ملایم» و رنگ آمیزی‌های سفید و نقره‌ای سعی دارند محصول خود را بی‌خطر جلوه دهند. مطالعات نشان می‌دهد ۲۰ درصد سیگاری‌ها باور دارند خطرات ناشی از سیگار در سیگارهایی که کلمات سبک و ملایم دارند یا نازک ترند واقعاً از مارک‌های دیگر کمتر است، در حالی که تار و نیکوتین سیگارهای باریک‌تر کم ضررتر از سایر سیگارها نیست.

هر گاه بخواهم می‌توانم سیگار را ترک کنم.

نیکوتین موجود در سیگار اعتیادآور است و طبعاً ترک آن به سادگی اتفاق نمی‌افتد، اعتیاد به سیگار همانند سایر اعتیادها جسم را وابسته می‌کند و براساس میزان مصرف و سال‌های مصرف ترک آن قواعد خاص خود را دارد.

یکبار تلاش کردم که سیگار را ترک کنم و نشد، این مسئله امکان‌پذیر نیست.

بسیاری از سیگاری‌ها قبل از آن که برای همیشه سیگار را ترک کنند بارها اقدام کرده و شکست خورده‌اند. هر بار که اقدام به ترک می‌کنید چیزهای جدیدی یاد می‌گیرید که در صورت شکست برای دفعات بعد پر تجربه‌تر ظاهر خواهید شد. برای ترک سیگار مضر باشید، دفعات اول و دوم تجربه آموزی است و دفعات سوم و چهارم بالاخره به نتیجه دلخواه می‌رسید.

فیلترهای سیگار آسیب آن را کنترل می‌کند.

شواهد چندان در دست نیست که نشان دهد کشیدن سیگار فیلتر دار از کشیدن سیگار بدون فیلتر بی‌خطرتر است، در عوض تحقیقات نشان می‌دهند که امکان دارد سیگاری‌ها الیاف بسیار ریز پلاستیکی را که از نوک فیلتر جدا می‌شود، به هنگام کشیدن سیگار استنشاق کنند. این الیاف که به قطران آغشته می‌باشند به داخل دهان، ریه‌ها و مجاری تنفسی فرو برده می‌شوند و احتمالاً بافت‌ها را ملتهب می‌سازند. از طرفی اگرچه با وجود فیلتر غلظت نیکوتینی که وارد بدن می‌شود کمتر از سیگارهای بدون فیلتر است اما دقیقاً به همین دلیل افراد سیگاری معمولاً تعداد سیگارهای بیشتری مصرف می‌کنند تا به رضایت بیشتری دست یابند، در نتیجه میزان کلی نیکوتین وارد شده به بدن با میزان نیکوتین سیگارهای غیرفیلتر دار برابری می‌کند.

”
بهتر است واقعیت را انکار نکنیم و در دام باورهای غلط نیفتیم، همین حالا انتخاب کنید که سیگار و قلیان را کنار بگذارید.
“



ذهن‌تان را برای پرواز آماده کنید

جملاتی که باید از آن‌ها پرهیز کرد



نقد و نظر خود را
پیامک کنید.
شماره ۹۵۰۳۳

برگرفته از کتاب
زندگی در صدف خویش گهر ساختن است
نویسنده: دکتر علی صاحبی

با این دیدگاه، پیش از آن که شروع کنیم، تسلیم شده‌ایم. ما اجازه می‌دهیم در تنگنایی بیفتیم که از انتخاب خودمان ناشی شده است.

یاد بگیریم که مسئولیت انتخاب‌هایمان را بپذیریم. به طور ارادی دست به انتخاب بزنیم. هیچ اشکالی ندارد اگر تصمیم بگیریم که کاری را انجام ندهیم؛ فقط مسئولیت تصمیم را به عهده بگیریم. ممکن است تصمیم بگیریم و بخواهیم که چنین انتخاب کنیم؛ وزن را کم نکنیم، سیگار را کنار نگذاریم، یا بخشش انجام ندهیم. مشکلی نیست، **اما سعی نکنیم خودمان را مجاب کنیم که این کار شدنی نیست.**

پذیرش مسئولیت افکار و اعمال باعث می‌شود که وجودمان را تحت کنترل و مدیریت خود قرار دهیم، نه اینکه احساس کنیم از طریق عادات، هیجانات و شرایط محیطی کنترل می‌شویم.

بنابراین هروقت متوجه شدید که به خودتان می‌گویید **نمی‌توانم**، خوب به کلمه‌ی **نمی‌توانم** گوش بدهید. با آن چالش کنید، لحظه‌ای مکث کنید، آن گاه کلمه‌ی **نمی‌توانم** را به جایش بگذارید و ببینید که این طوری معنای بهتری نمی‌دهد؟ اگر با به کار بردن این کلمه احساس خوبی پیدا نمی‌کنید، معلوم می‌شود که به نقطه درستی رسیده‌اید. چرا که این واژه در مورد یک انتخاب آگاهانه‌تر و تمرین مسئولیت پذیری شما را به چالش فرا می‌خواند. به شیوه‌ی فکر کردنتان توجه کنید. یاد بگیرید که روش اندیشه‌تان را تغییر بدهید و آن گاه زندگی به سوی بهتر شدن پیش خواهد رفت.

در اغلب موارد زمانی که می‌گوییم نمی‌توانیم کاری را انجام دهیم در حال به کارگیری کلمه نادرستی هستیم. کاربرد نمی‌توانم درست نیست، کلمه درست، **نمی‌خواهم** است؛ نه این که نمی‌توانم بلکه نمی‌خواهم که انجام دهیم. نمی‌خواهم به معنای اراده نکردن است. به معنای من انتخابش نمی‌کنم است. وقتی کلماتمان را تغییر می‌دهیم، جملاتی که به خود می‌گوییم (گفتار درونی‌مان) نیز معنای متفاوتی پیدا می‌کند. من نمی‌خواهم وزن کم کنم، سیگار نکشم، ببخشم، یا من نمی‌خواهم پیانو بزنم. در واقع تمام این موارد گزینه‌هایی است که از نظر عملی امکان پذیر و شدنی‌اند، ولی ما انتخاب می‌کنیم که انجام‌شان ندهیم.

اغلب ما به تغییر کلمات مایل نیستیم، چون این کار ما را با مسئولیت کارهایی که انجام نداده‌ایم روبه رو می‌کند. با توجه به آنچه گفته شد، اگر شما بگویید نمی‌توانم آن را انجام دهم، به خود اجازه داده اید تا از مسئولیت شانه خالی کنید، وقتی که می‌گویید نمی‌توانم، به خودتان فرصت می‌دهید تا تلاشی نکنید.

با به کار بستن کلمه نمی‌توانم انگار با خود می‌گوئیم:

اگر نمی‌توانی وزن کم کنی، سعی نکن.
اگر نمی‌توانی سیگار را ترک کنی، رهاش کن.
اگر نمی‌توانی ببخشی، به دلخوری‌ات ادامه بده.

از این جمله‌ها پرهیزیم

برخی جملات می‌تواند برای شما مشکلاتی ایجاد کند. به خصوص زمانی که آنها را بدون فکر کردن در مورد معنای واقعی‌شان به کار می‌برید. شیوه‌ی فکر کردن و نوع کلماتی که به کار می‌بریم، تعیین کننده‌ی نوع واکنش‌های ما به زندگی است. زندگی عمل می‌کند و ما به آن واکنش نشان می‌دهیم؛ اما در فاصله‌ی میان این دو (کنش و واکنش) به تفکر می‌پردازیم. بنابراین باید مراقب باشیم که چه فکری می‌کنیم؛ چون ممکن است بیش از حد لازم برای خودمان در دسر ایجاد کنیم. برای مثال کلمه‌ی نتوانستن را در نظر بگیرید. آیا تا به حال شده که به خودتان بگویید: **نمی‌توانم...** مثل این جمله: من نمی‌توانم اون کار را انجام بدهم. **اون چیه که شما**

نمی‌توانید انجامش بدهید؟ همین الان به چیزی که نمی‌توانید انجامش بدهید فکر کنید. مردم اغلب چنین جملاتی را عنوان می‌کنند: نمی‌توانم از پس این امتحان برآیم. نمی‌توانم وزنم را کم کنم، نمی‌توانم سیگار را ترک کنم، نمی‌توانم ببخشم، یا نمی‌توانم پیانو یاد بگیرم. البته هیچ کدام از این جملات درست نیست.

به چه چیزی فکر می‌کردید؟ چه چیزی است که نمی‌توانید انجامش بدهید؟ در اکثر موارد چیزی را که فکر می‌کردید، فکر درستی نیست.

دقت کنید! **نتوانستن به معنای انجام‌پذیر**

نبودن است؛ پس اگر نشود کاری را انجام داد یعنی با امری غیرممکن رو به رو هستیم مثل این است که شما نمی‌توانید مانند پرنده پرواز کنید، از میان دیوار رد شوید، یا یک کیلومتر را در دو دقیقه بدوید، این جملات همگی صحیح هستند.

همه چیز شدنی‌ست،
ولی اغلب اوقات
ما انتخاب می‌کنیم که
انجام‌شان ندهیم





پاسخ به یک سوال ناشنیدنی!!!

چرا مردم سیگار می‌کشند؟



نقد و نظر خود را
پیامک کنید.

شماره ۹۵۰۳۴

۵ مهارت‌های اجتماعی و فردی ضعیف: جوانانی

که چندان اجتماعی نیستند. مهارت‌های ارتباطی را نمی‌دانند. خودباوری ضعیفی دارند. از عزت نفس و احساس خود کارآمدی پایین برخوردارند بیشتر تمایل به رفتارهای نامتعارف اجتماعی دارند. افراد با اعتماد به نفس بالا با عملکرد مناسب در مدرسه و محیط و روابط اجتماعی گسترده و مناسب کمتر در معرض رفتارهای نامتعارف قرار می‌گیرند.

۶ تمایل به کاهش وزن: برخی افراد سیگار

می‌کشند چرا که نگران وزن خود هستند و باور دارند با کشیدن سیگار اشتهای کمتری دارند و می‌توانند وزن خود را کنترل کنند.

۷ در دسترس بودن: هرچند فروش محصولات

دخانیات در برخی کشورها به افراد زیر سنین قانونی ممنوع است ولی در مجموع سیگار در اطراف جوانان بسیار فراوان و در دسترس است. در واقع در دسترس بودن یکی از دلایل عمده گرایش به مصرف آن است.

۸ گرایش به مصرف سایر مواد: افرادی که به

مصرف برخی مواد دیگر نظیر ماری جوانا، نوشیدن مشروبات الکلی یا سایر مواد غیرقانونی گرایش دارند. تمایل بیشتری به مصرف سیگار نشان می‌دهند.

۹ کاهش استرس: افرادی که از مهارت‌های

مقابله‌ای سالم در مقابل استرس‌های زندگی بی‌بهره‌اند. کشیدن سیگار را وسیله‌ای برای مدیریت استرس خود می‌شناسند در حالی که با این کار اگرچه موقتا خود را آرام می‌کنند اما مشکل و منبع استرس به قوت خود باقی است.

۱۰ محله و محیط زندگی: محیطی که فرد در آن

رشد می‌کند تاثیر غیرمستقیم ولی بسیار قدرتمند بر روی علاقه فرد به سیگار کشیدن یا نکشیدن دارد. در محیط‌هایی که سیگار کشیدن امری عادی و حتی مورد تشویق است و نیز در برخی محله‌ها که دچار فقر اقتصادی، فرهنگی و اطلاعاتی هستند چنین رفتارهایی متداول‌تر است.

استعمال سیگار، سازمان‌های بهداشتی، دولت‌ها و سازمان‌های غیرانتفاعی را وادار به فکر داشته است چرا که یک اعتیاد جدی به شمار می‌آید و هزینه‌های بهداشتی زیادی بر فرد و جامعه تحمیل می‌کند.

استراتژی پیشگیری از مصرف سیگار مطالعات پیشرفته‌ای را سبب شده که به بررسی عوامل زمینه ساز و مخاطره آمیز پرداخته و چرایی مصرف را هدف قرار داده است.

از میان صدها دلیلی که افراد برای کشیدن سیگار برشمرده‌اند، ده دلیل عمده و اساسی قابل ذکر است که در ادامه از نظر میگذرد:

۱ نگرش مثبت خانواده در مورد سیگار: کسانی

که سیگار کشیدن را در سنین نوجوانی آغاز کرده‌اند غالبا والدین یا بستگان سیگاری داشته‌اند. برای این افراد سیگار کشیدن نشانه بزرگ شدن محسوب می‌شود و همانندسازی با والدین یا سایر افراد خانواده امری مطلوب تلقی می‌شود.

۲ فشار همسالان: سیگاری بودن همسالان یک

پیش بینی کننده قوی تر برای تمایل افراد به سیگار کشیدن است، به ویژه در سنین نوجوانی. تعداد بیشتر دوستان سیگاری و سیگار پیشنهاد شده به فرد می‌تواند عامل مهمی در ایجاد تمایل به مصرف سیگار باشد.

۳ اجتماع و فرهنگ: اگرچه خانواده و دوستان

پیش بینی کننده قوی برای مصرف سیگار در نوجوانان هستند، تاثیر اجتماع و فرهنگ نیز بسیار موثر است. فیلم، تبلیغات و هر چیزی که سیگار کشیدن را رفتاری عادی، جذاب و لذت بخش و نشانه بزرگ شدن بنماید، می‌تواند نگرش فرد را تغییر دهد و تشویق کننده باشد. بنابراین همانند سازی با قهرمان ها یکی دیگر از عوامل موثر برای شروع مصرف سیگار است.

۴ صفات خاص شخصیتی: برخی صفات

شخصیتی مثل ریسک‌پذیری بالا، یاغی‌گری و هیجان‌پذیری بالا از عوامل فردی به شمار می‌روند که آمادگی فرد را برای تجربه‌های جدید مخاطره‌آمیز پیش‌بینی می‌کند.

با اسکن کد زیر و مراجعه به وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران، می‌توانید در بخش انتشارات، آخرین شماره کتاب‌ها و نشریات این مرکز را به رایگان دریافت نمایید.



خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله ماه و یا اسکن کد مربوط به آن، در جهت دهی و بهبود نشریه خود، ما را یاری نمایید.



پیام کوتاه
۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸

پیام مشاور

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی

سردبیر: حمید پیروی

دبیر تحریریه: مریم نوری زاده

همکاران این شماره: مریم نوری زاده،

فاطمه حسین پور

ویراستار: سپیده معتمدی

امور اجرایی: علی صیدی

طراح گرافیک: زیبا حمیدی

تیراژ: ۱۰۵،۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،

پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه

فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران

<http://counseling.ut.ac.ir>

وب سایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم

www.iransco.org

آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور

payamemoshaver@ut.ac.ir