

جاءت بعنوان «التدخين.. بين إغراء الموضة وخطر الإدمان» وجمعت متخصصين في مجالات الصحة والتربية والبيئة وعلم النفس

ندوة «الأنباء»: مكافحة التدخين تتطلب تضافر كل الجهود الوطنية

أدارت الندوة واعدتها للنشر: آلاء خليفة

في زمن تتسارع فيه التغيرات وتزداد فيه الضغوط الاجتماعية والنفسية على الشباب، برزت ظاهرة التدخين بأشكالها المختلفة من السجائر إلى الشيشة كأحد أخطر التحديات التي تهدد صحة جيل كامل ومستقبله. لقد تحول التدخين من عادة ينظر إليها كتصرف فردي إلى مشكلة اجتماعية واسعة، تغذيها ثقافة الموضة، وتأثير الأصدقاء، والمحتوى الإعلامي، وتوسع المقاهي التي تستهدف المراهقين بشكل غير مباشر. وقد أصبحت السجائر والشيشة، بكل أنواعها التقليدية والإلكترونية، جزءاً من مشهد يومي يتكرر في المقاهي، المدارس، والجامعات، حتى كادت تتحول إلى عادة اجتماعية «عادية». رغم خطورتها الشديدة على صحة جيل كامل وعلى مستقبل مجتمعاتنا بأكملها، وبات من الضروري اليوم، أكثر من أي وقت مضى، فتح نقاش حقيقي وشفاف حول حجم الخطر، واليات مواجهته، والمسؤوليات المشتركة بين الأسرة والمدرسة والإعلام وصناع القرار، ومن هنا بادرت «الأنباء» إلى عقد هذه الندوة لوضع واحدة من أهم القضايا الصحية والاجتماعية تحت الضوء: مخاطر التدخين بين الشباب والمراهقين، لأن الأرقام تزداد، والأعمار التي تبدأ بالتدخين تنخفض، والتحديات أمام أسرتنا ومؤسساتنا تتعاظم، ولأن مقولة «التدخين اختيار شخصي» لم تعد مقنعة عندما يكون المراهق غير مدرك لحجم الضرر، أو حين تتحول الشيشة إلى موضة، والسجائر إلى وسيلة للهروب من الضغط أو لإثبات الذات. وقد خرجت الندوة، التي جمعت متخصصين من الصحة والتربية والبيئة ومن المختصين بعلم النفس، وبعد نقاش حول أسباب الظاهرة وتداعياتها، بعدد من التوصيات العملية القابلة للتطبيق، أملاً أن تعود بالنفع على شبابنا ومجتمعنا، مع دعوة مفتوحة للجميع للمشاركة في الجهود الوطنية للحد من التدخين والتأكيد على أن حماية الشباب مسؤولية مشتركة تتطلب وعياً وتدخلًا مبكراً وحلولاً واقعية مستدامة.



مراحب النصار



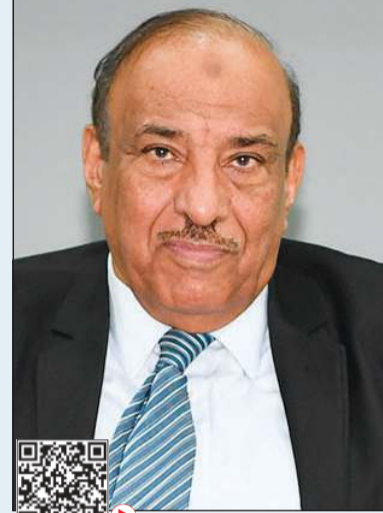
د.ناصر السهو



شذى المري



د.حصه الشاهين



د.خالد الصالح

مراحب النصار

رئيس قسم رصد السواحل - ضابط قضائي بني
باليهئة العامة للبيئة

د.ناصر السهو

أستاذ علم النفس بكلية التربية الأساسية
باليهئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب

شذى المري

رئيسة قسم متابعة الحالات الفردية المتخصصة
في إدارة الخدمات الاجتماعية والنفسية بوزارة التربية

د.حصه الشاهين

أمنية الصندوق ورئيسة لجنة مكافحة التدخين
بالجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان

د.خالد الصالح

رئيس مجلس إدارة الجمعية الكويتية
لمكافحة التدخين والسرطان

الإعلان عن التدخين ممنوع نهائياً بكل أنواعه وشرطة البيئة تطبق المخالفات مباشرة وندعو الجميع للاطلاع على القانون

اضطرابات نفسية كبيرة مرتبطة بالتدخين منها الاكتئاب والفصام وثنائي القطب وغيرها وعلى أولياء الأمور مسؤولية كبيرة

نركز في «التربية» على التوعية والوقاية وتعليم أبنائنا على قول «لا» وتعزيز مناعتهم النفسية.. والمناهج الجديدة تهتم بذلك

التدخين مشكلة عالمية وأثارها سلبية على الجميع خاصة المرأة من الناحيتين الصحية والجمالية

التدخين إدمان وأضرار النيكوتين كبيرة على الدماغ وهناك 7000 مادة كيميائية داخل السيجارة

الدمار الاسري وكثرة الانفصالات وحيالات الطلاق بين الأزواج ولدت لدينا أجيالا من الأبناء يلجأون الى الاسرية وجعلهم يبحثون عن الراحة والاستقرار والطمأنينة من خلال التدخين. ولفت الى ان الشباب يعتقدون ان التدخين موضة ونسبوا التدخين للرجولة ولكن مؤخر اصبح التدخين أيضا منتشر بين النساء. وعلى صعيد متصل، شدد السهو على ان الحاجة ماسة في مضاعفة الجهود حول التثقيف النفسي والطبي، مشددا على أهمية الوصاية الوالدية، متابعا: نحن في أمة كبيرة جدا ولا يكاد أحد يعرف ما هي الأدوار المنوطة و الأدوار التي يجب ان يقوم بها الوالدان، لذا فإن التثقيف يشمل الوزارات المعنية بصياغة عقول الأجيال وهي وزارة التربية ووزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية وخاصة المسؤولين عن استحداث أجيال صاعدة ذات أفكار مستنيرة تعرف الخير من الشر ويعرف التمييز بين خير الخبيرين وشر الشريرين لاسيما في الزمن المعاصر الذي يشهد هجوما كبيرا على شبابنا لاسيما في ظل غياب الرقابة الإعلامية في ظل وجود الهواتف الذكية واصبح هناك اختراق كبير جدا للعادات والتقاليد والأنظمة وللمدين وجميع الاعتبارات الأخرى وأصبحت تصلنا ثقافات أخرى من مقاطع مصورة بأفكار شاذة ومنحرفة. وطالب بأهمية ان تقيم الهيئات الحكومية مراكز متخصصة في العلاج النفسي للادمان بشقيه سواء للتدخين او المخدرات بحيث تضم مختصين يعالجون من الجانب النفسي والجانب الجسدي.

وذكر السهو ان أي خلل في سلوك الانسان يكون مرتبطا بضعف الرقابة الأسرية، موضحا ان واقع الأسرة الكويتية اصبح مؤثرا للغاية في ظل ارتفاع عدد حالات الطلاق، حيث وصلنا الى 45-50٪، مشددا على ان الحاجة ماسة الى غرلة قوانين الأحوال الشخصية، مؤكدا أهمية ان يقوم كل من الأب والأم المنفصلين بدورهما تجاه الأبناء والاهتمام بهم ورعايتهم ويجب على الدولة وضع القوانين المناسبة في الأحوال الشخصية بما يتعلق بالرؤية وان يكون هناك تمكين للوالد من رؤية ابنائه، مشددا على ان التربية مسؤولية مشتركة بين الرجل والمرأة ويجب ألا نترك الأولاد ضحية لهذا الطلاق. وبالتالي فلا بد ان تكون هناك نظرة حقيقية وفاعلة لوضع حد لهذا الخلل الذي يؤدي الى زعزعة الامن الاجتماعي في المجتمع. وأضاف قائلا: ابلغني احد المديرين المساعدين بان لديه 400 طالب منهم 300 ينتمون الى أسر مفككة «حالات طلاق رسمي» والبقية منهم ينتمون لأسر بها طلاق عاطفي بمعنى ان

من أبرز المفاهيم الخاطئة المنتشرة بين الشباب الاعتقاد بأن الـ «فيب» أقل ضرراً من السجائر التقليدية

أي مشكلات في الحياة اليومية يلجأ فوراً الى السجائر اعتقاداً منه ان السجائر ستكون له بمثابة حقنة البنج نظراً لان مادة النيكوتين تؤثر على الدماغ بشكل مباشر. وذكر السهو ان التدخين يشعر الشخص بملاذ آمن نفسي مؤقت، مشددا على ان النيكوتين مادة مؤذية جدا لجسم الانسان وتحمل مواد سامة ويلجأ الانسان المدخن الى التدخين بشراهة بما يجعلنا نؤكد ان التدخين يعد ادمانا.

وأوضح السهو ان هناك أسبابا عديدة لكثرة المدخنين في المجتمع أبرزها، غياب رعاية الوالدين ومتابعتهما لابنائهم، مؤكدا ان الدراسات اثبتت ان هناك علاقة طردية بين الاختلالات العقلية والاضطرابات النفسية والادمان على التدخين. وتابع: وجدوا ان اغلب من يعانون من اضطرابات ذهنية أو نفسية هم من المدخنين، مشددا على ان المسؤولية تقع على الجميع ولكن بالدرجة الأولى تقع على الأسرة، موضحا ان

موضحا ان معالجة مريض سرطان الرئة تكلف الدولة 20-30 ألف دينار وذكر ان مساعدة هؤلاء المرضى في الامتناع عن التدخين ستخفض عدد المصابين بسرطان الرئة، مشيرا الى ان التدخين يتسبب في الإصابة بحوالي 13 سرطانا من سرطانات الجسم، وبالتالي لابد من تشجيع مؤسسات المجتمع المدني على القيام بواجباتها، وفي المقابل على الحكومة رصد المؤسسات التي لا تقوم بواجباتها.

تحديات مختلفة

من جانبه، أفاد استاذ علم النفس بكلية التربية الأساسية بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب د.ناصر السهو بان التدخين هو ملاذ آمن كما يتراءى للمدخن، موضحا ان هرمون الدوماين يجعل الانسان في حالة من الاسترخاء والاستقرار والراحة والسكون والركود ويشعره بالارتزان وعدم الاضطراب، لافتا الى ان الانسان المدخن عندما يواجه أي تحديات اجتماعية او اقتصادية او

والتي تؤدي الى تسمم الجسم، مشيرا الى ان التدخين يتسبب في الإصابة بالعديد من الأمراض منها، تأثير التدخين على الجهاز التنفسي والقلب وتراجع اللياقة البدنية وقدرة التحمل عند الشباب، وأمراض اللثة والاسنان ورائحة الفم، بالإضافة الى التعرض للإصابة بسرطان الرئة والفم والحنجرة وأمراض القلب والشرابيين وكذلك الإصابة بأمراض الجلد. وكشف الصالح عن ان 46٪ من طلبة جامعة الكويت مدخنون و6٪ من الطالبات مدخنات وذلك وفقا لدراسة أجريت بالجامعة.

وأوصى بأهمية العناية بمن يقوم بعملية التوعية الصحية ويجب ان تستغل الحكومة جمعيات النفع العام التي تهتم بصحة الانسان وتشجعها وتدعمها، موضحا ان كل دينار تصرفه الحكومة على جمعية نفع عام جادة يوفر بالمقابل 40 دينارا. وكشف الصالح ان لدينا في الكويت ما يقارب 120 مريضا بسرطان الرئة سنويا منهم 64 مريضا كويتيا،

لسببين: أولهما انهم يشكلون الكتلة الأكبر من السكان، وثانيهما انهم في دولة ليس فيها وعي بالقدر الكافي، وبالتالي يمكن خداعهم بسهولة. وحول مضار التدخين، قال الصالح: إشكالية التدخين في مسألة الإدمان عن طريق مادة النيكوتين الموجودة في التبغ، ومنظمة الصحة العالمية اعتبرت التدخين مادة ادمانية، لافتا الى ان النيكوتين يبعث مضار كثيرة على تطور الدماغ، لذا نجد المدخنين الشباب منحرفين، وسبب انحرافهم أنهم غير قادرين على التنافس في مجال العلم، والسبب في ذلك ان النيكوتين مضر لتطور ادغمتهم، وبالتالي تضعف لديهم المهارات الدماغية.

وأعلن الصالح ان هناك 7000 مادة كيميائية داخل السيجارة الواحدة منها 70 مادة مسرطنة «وهي المواد التي تتداخل مع خلايا الانسان وتعمل طفرة تؤدي الى حدوث سرطان في العضو الذي تتواجد به» لذا فالسيجارة تحمل مواد سامة مثل النيكول والرصاص

بداية، رحب نائب رئيس التحرير الزميل عدنان الراشد بضيوف الندوة، مؤكدا ان للتدخين مخاطر عدة، ولابد من تضافر جميع الجهود لمحاربة تلك الآفة التي أصبحت تفتك بشبابنا وتسبب لهم الكثير من الأمراض. وأضاف: هدفتنا اليوم ليس فقط عرض الحقائق العلمية والنفسية، بل فتح حوار حقيقي ومسؤول بين الخبراء، الإعلام، الأسرة، وصناع القرار، حوار يضع بين أيدي جميع خطوات واضحة للحد من هذه الظاهرة، ويحمي شبابنا من إدمان يبدأ بلا هدف... وينتهي بخسائر لا تعوض. وانتقل الحديث إلى مستشار الإدارة العامة الزميل يوسف عبدالرحمن الذي قال: من خلال تجربتنا في الحياة والتقاينا بالشباب هناك مهلكات متمثلة في السيجارة التقليدية والشيشة الإلكترونية والسيجارة الإلكترونية، مشددا على ضرورة تنظيم حملة وطنية توعوية بمشاركة جميع جهود الدولة مع ضرورة تفعيل تطبيق القوانين والإجراءات التوعوية. وتابع: قرأت مؤخرا ان فرنسا سوف تطبق قريبا غرامات على المدخنين في جميع الأماكن العامة، أملا تطبيق ذلك الأمر في الكويت.

بدوره، أوضح رئيس مجلس إدارة الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان د.خالد الصالح، ان ظاهرة انتشار التدخين لاسيما بين فئة الشباب ليست بالأمر الجديد انما منذ قديم الأزل بسبب وجود فائدة كبيرة من بيع تلك السلعة، وعندما تتحول صحة الإنسان الى سلعة تكون الشركات التي تصدورها لديها ولع في بيعها لعدد أكبر من البشر لاسيما فئة الشباب، موضحا ان مادة التبغ التي أساسها مادة النيكوتين لها قدرة عجيبة على الإدمان ومضرة الانسان الذي يكون في مرحلة التطور والنمو وهي مرحلة الشباب والطفولة. ولفت الى ان القائمين على بيع تلك السلعة استفادوا من الاعلام لتشرها واستطاعوا ان يقنعوا القائمين على الاعلام بالترويج للتدخين في الأفلام والمسلسلات والصحف والمجلات فضلا عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في العصر الحديث وحاولوا إقناع الشباب ان التدخين مرتبط بالحدائق والتطور والرجولة لدى الشباب وبالترحرر لدى النساء، ما جعلنا نلاحظ زيادة نسبة التدخين بين الناس.

وذكر الصالح ان صناعة التبغ لا يقابلهم بنفس المقدار والقوة أصحاب التوعية، فإذا كان أصحاب التوعية يملكون ألف دينار فأصحاب التبغ يملكون مليارا، ولو كان أصحاب التوعية يملكون رصاصة فأصحاب التبغ يملكون قاذفات. وأفاد الصالح بان هناك نحو المليار و300 مليون شخص من المدخنين حول العالم سنويا و80٪ منهم موجودون في العالم النامي ومتوسطي الدخل

