



معاونت علمی، فناوری و اقتصاد دانش بنیان ریاست جمهوری
ستاد توسعه علوم و فناوریهای شناختی



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تهران
دانشکده فناوریهای نوین پزشکی
گروه علوم اعصاب و مطالعات اعتیاد

مخفیات او به چه شد نکستی!

از پیدایش تا مخاطرات سیگارهای الکتریکی

گردآورندگان:

دکتر عطااله پورعباسی

بزرگ و متخصص علوم اعصاب؛ دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران

مریم تقی دوست

کارشناس ارشد سم شناسی؛ دانشجوی دکتری مطالعات اعتیاد دانشگاه علوم پزشکی تهران

زاهده پیروی

کارشناس ارشد روانشناسی؛ دانشجوی دکتری مطالعات اعتیاد دانشگاه علوم پزشکی تهران

روح اله طفرایی

کارشناس ارشد روانشناسی؛ دانشجوی دکتری مطالعات اعتیاد دانشگاه علوم پزشکی تهران



مغزت روبه بند نکش؛ از پیدایش تا مخاطرات سیگارهای الکتریکی

مجموعه سخنرانی‌های وبینار پیدایش تا مخاطرات سیگارهای الکتریکی
برگزار کننده: گروه علوم اعصاب و مطالعات اعتیاد، دانشکده فناوریهای نوین
پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی تهران
حمایت کننده: ستاد توسعه علوم و فناوریهای شناختی
گردآورندگان: عطااله پورعباسی، مریم تقی‌دوست، زاهده پیروی، روح اله طغرایبی
سال انتشار: زمستان ۱۴۰۳

پیش‌گفتار

جامعه انسانی، مجموعه‌ای پویا از افراد است که در هر برهه و زمانی با پدیده‌های نوین مواجه می‌شود و جریانهای نوظهوری در آن رایج می‌شود که اتفاقاً نشان‌دهنده حیات جامعه است. آنچه در این میان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است نحوه برخورد با این پدیده‌های نوظهور و الگوی مدیریت آنهاست تا نه تنها مسیر تکامل جامعه تغییر نکند، بلکه مدیریت آن به اعتلای انسانها نیز کمک کند.

سیگارهای الکتریکی از جمله پدیده‌های نوظهوری است که در سالهای اخیر رواج گسترده‌ای در کشور ما داشته است. هرچند مطالعه جامعی در خصوص میزان مصرف این محصولات در کشور انجام نشده است، ولیکن حسب مشاهدات میدانی، نوجوانان و جوانان زیادی را به خود جلب کرده است. رویکرد اصولی به این پدیده نه تنها منجر به مدیریت مصرف آنها در جامعه می‌شود بلکه زمینه تقویت مهارتهای خودتنظیمی در افراد خصوصاً نوجوانان و جوانان را فراهم خواهد نمود. از جمله اقدامات موثر در این زمینه، آگاهی‌بخشی جامعه در خصوص این محصولات، مخاطرات و راهکارهای مدیریت مصرف آنهاست.

ما در گروه علوم اعصاب و مطالعات اعتیاد دانشکده فناوریهای نوین پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران، به عنوان یک مسئولیت اجتماعی مهم تصمیم گرفتیم تا گامی در جهت آگاهی بخشی جامعه در این زمینه برداریم. خوشبختانه دانشجویان عزیز ما نیز در این مسیر همراه شدند و نتیجه این همراهی، برگزاری یک وینار مردمی با عنوان «مغزت رو به بند نکش؛ از پیدایش تا مخاطرات سیگارهای الکتریکی» در اسفندماه ۱۴۰۳ شد. ما تلاش کردیم تا خلاصه‌ای از سخنرانی‌های این وینار را نیز در قالب این مجموعه گردآوری کنیم تا اثربخشی این اقدام تقویت شود.

امیدواریم این مجموعه به جامعه در راستای آگاهی یافتن و هدیریت مصرف این محصولات نه چندان خوب! کمک کند.

دکتر عطاله پورعباسی

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران

عادت، مغز و اعتیاد: سفری به دنیای رفتارهای تکراری



دکتر عطااله پورعباسی

پزشک و متخصص علوم اعصاب

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران

همه ما در طول زندگی خود عادت‌های زیادی را شکل می‌دهیم، از روتین صبحگاهی مان گرفته تا رفتارهایی که برای مقابله با استرس یا خستگی انجام می‌دهیم. این عادت‌ها، چه خوب و چه بد، نقش مهمی در تعیین نحوه زندگی ما دارند. اما عادت‌ها دقیقا چگونه در مغز ما شکل می‌گیرند و چه ارتباطی با پدیده‌ای به نام اعتیاد دارند؟ بیایید با هم سفری به دنیای رفتارهای تکراری داشته باشیم.

عادت‌سازی: وقتی رفتارها خودکار می‌شوند

عادت‌سازی فرآیندی است که طی آن یک رفتار تکراری به تدریج به یک روتین خودکار تبدیل می‌شود. به عبارت دیگر، وقتی کاری را بارها و بارها انجام می‌دهیم، مغز ما یاد می‌گیرد که آن را بدون نیاز به فکر و تلاش زیاد انجام دهد. این فرآیند به ما کمک می‌کند تا کارهای روزمره را به طور موثرتر و سریع‌تر انجام دهیم و انرژی ذهنی خود را برای تصمیم‌گیری‌های مهم‌تر ذخیره کنیم. برای مثال، تصور کنید در حال یادگیری رانندگی هستید. در ابتدا، تمام توجه شما به پدال‌ها، فرمان و آینه‌ها معطوف است، اما پس از مدتی، رانندگی به یک عادت تبدیل می‌شود و شما می‌توانید بدون فکر کردن زیاد، مسیر را طی کنید.

یکی از مهم‌ترین بخش‌های مغز در فرآیند عادت‌سازی، عقده‌های قاعده‌ای هستند. این ساختارها مجموعه‌ای از هسته‌های عصبی هستند که در عمق مغز قرار دارند و در کنترل حرکات، یادگیری رویه‌ای (یادگیری مهارت‌ها و عادت‌ها)، و تصمیم‌گیری نقش دارند. به عبارت ساده‌تر، عقده‌های قاعده‌ای مسئول یادگیری و اجرای رفتارهایی هستند که بارها و بارها تکرار می‌شوند.

وقتی یک رفتار را تکرار می‌کنیم، عقده‌های قاعده‌ای ارتباطات بین نورون‌ها را تقویت می‌کنند و به تدریج کنترل آن رفتار را به دست می‌گیرند. این فرآیند شبیه به ساختن یک جاده است. هر چه بیشتر از یک جاده استفاده کنیم، آسفالت آن صاف‌تر و عریض‌تر می‌شود و رانندگی در آن آسان‌تر می‌شود. به همین ترتیب، هر چه بیشتر یک رفتار را تکرار کنیم، مسیرهای عصبی مرتبط با آن رفتار در مغز ما قوی‌تر و کارآمدتر می‌شوند.

علاوه بر عقده‌های قاعده‌ای، بخش‌های دیگری از مغز مانند قشر پیش‌پیشانی نیز در فرآیند عادت‌سازی نقش دارند. قشر پیش‌پیشانی مسئول برنامه‌ریزی، تصمیم‌گیری، و کنترل رفتارهای پیچیده است. در مراحل اولیه یادگیری یک عادت، قشر پیش‌پیشانی فعالیت زیادی دارد،

زیرا باید به طور فعالانه درگیر فرآیند یادگیری باشد. اما با خودکار شدن رفتار، فعالیت قشر پیش‌پیشانی کاهش می‌یابد و عقده‌های قاعده‌ای مسئولیت اصلی را بر عهده می‌گیرند. برای مثال، در هنگام یادگیری یک زبان جدید، قشر پیش‌پیشانی نقش فعالی در به خاطر سپردن لغات و گرامر دارد، اما با تمرین و تکرار، این مهارت‌ها به تدریج به عقده‌های قاعده‌ای منتقل می‌شوند و به صورت خودکار انجام می‌شوند.

از عادت تا اعتیاد: وقتی کنترل از دست می‌رود

همانطور که گفتیم، عادت‌ها می‌توانند مفید باشند و به ما در انجام کارهای روزمره کمک کنند. اما گاهی اوقات، عادت‌ها می‌توانند به اعتیاد تبدیل شوند. اعتیاد یک اختلال مغزی مزمن است که با جستجوی اجباری و مصرف مواد یا انجام رفتارهای خاص مشخص می‌شود، حتی زمانی که فرد از عواقب منفی آن آگاه باشد. برای مثال، فردی را در نظر بگیرید که هر روز بعد از کار برای کاهش استرس یک لیوان نوشیدنی الکلی می‌نوشد. در ابتدا، این کار ممکن است فقط یک عادت باشد، اما با گذشت زمان، فرد ممکن است به الکل وابسته شود و نتواند بدون آن استرس خود را کنترل کند.

چه چیزی باعث می‌شود که یک عادت به اعتیاد تبدیل شود؟ یکی از عوامل مهم، سیستم پاداش مغز است. سیستم پاداش مغز شبکه‌ای از ساختارهای عصبی است که مسئول پردازش لذت، انگیزه، و یادگیری است. وقتی کاری لذت‌بخش انجام می‌دهیم (مانند خوردن یک شکلات خوشمزه یا برنده شدن در یک بازی)، سیستم پاداش مغز فعال می‌شود و ماده‌ای به نام دوپامین ترشح می‌کند. دوپامین باعث ایجاد احساس خوشایند و تقویت رفتاری می‌شود که منجر به آن احساس شده است.

مواد مخدر و رفتارهای اعتیادآور (مانند قماربازی یا استفاده از شبکه‌های اجتماعی) می‌توانند سیستم پاداش مغز را به شدت تحریک کنند و باعث ترشح مقدار زیادی دوپامین شوند. این امر باعث ایجاد احساس لذت بسیار شدید می‌شود که فرد را به تکرار آن رفتار ترغیب می‌کند. با گذشت زمان، مغز به این تحریک شدید عادت می‌کند و برای تجربه همان احساس لذت، نیاز به مقدار بیشتری از ماده مخدر یا انجام بیشتر آن رفتار اعتیادآور پیدا می‌کند. این پدیده به عنوان تحمل (تولرانس) شناخته می‌شود. به عنوان مثال، فردی که برای اولین بار سیگار می‌کشد، ممکن است با مصرف یک نخ سیگار احساس رضایت

کند، اما با گذشت زمان، برای رسیدن به همان احساس، نیاز به مصرف تعداد بیشتری سیگار پیدا می‌کند.

علاوه بر سیستم پاداش، تغییرات دیگری نیز در مغز افراد معتاد رخ می‌دهد. برای مثال، قشر پیش‌پیشانی که مسئول کنترل رفتارهای تکانشی است، ضعیف می‌شود و عقده‌های قاعده‌ای که مسئول شکل‌گیری عادت‌ها هستند، فعالیت بیشتری پیدا می‌کنند. این تغییرات باعث می‌شوند که افراد معتاد نتوانند رفتارهای اعتیادآور خود را کنترل کنند و به دنبال آن مواد مخدر یا رفتارهای اعتیادآور باشند، حتی زمانی که می‌دانند برایشان مضر است. به این ترتیب، اعتیاد چیزی فراتر از یک ضعف اراده است؛ بلکه یک بیماری مغزی است که نیاز به درمان دارد.

سیگارهای الکترونیکی نیز با تحریک سیستم پاداش مغز و ایجاد وابستگی به نیکوتین، می‌توانند منجر به اعتیاد شوند. طعم‌های متنوع و جذاب سیگارهای الکترونیکی، به ویژه برای نوجوانان و جوانان، می‌تواند این محصولات را جذاب‌تر کند و خطر اعتیاد را افزایش دهند.

در نتیجه، عادت‌ها و اعتیاد هر دو ریشه در فرآیندهای مغزی دارند، اما اعتیاد یک اختلال پیچیده‌تر است که با تغییرات عمیق در سیستم پاداش و سایر بخش‌های مغز مشخص می‌شود. درک این فرآیندهای مغزی می‌تواند به ما در پیشگیری و درمان اعتیاد کمک کند. با آگاهی از نحوه شکل‌گیری عادت‌ها و چگونگی تبدیل آنها به اعتیاد، می‌توانیم تصمیمات آگاهانه‌تری در مورد رفتارهای خود بگیریم و از بروز این اختلال مخرب جلوگیری کنیم. همچنین، ارائه حمایت‌های اجتماعی و ایجاد محیط‌هایی که در آن افراد احساس ارزشمندی و تعلق کنند، می‌تواند به کاهش جذابیت مواد مخدر و رفتارهای اعتیادآور کمک کند.

سیگار الکترونیکی: تهدیدی پنهان برای سلامت جسم و روان



مریم تقی دوست

کارشناس ارشد سم‌شناسی

دانشجوی دکترای مطالعات اعتیاد

دانشگاه علوم پزشکی تهران

سیگارهای الکترونیکی، که ابتدا به عنوان جایگزینی برای سیگارهای سنتی معرفی شدند، به سرعت در میان جوانان و نوجوانان محبوب شدند. با وجود تبلیغات گسترده‌ای که این محصولات را بی ضرر جلوه می‌دهند، تحقیقات علمی نشان می‌دهد که این دستگاه‌ها نه تنها بی خطر نیستند، بلکه می‌توانند آسیب‌های جدی جسمانی و روانی به همراه داشته باشند. در این مقاله به برخی از مهم‌ترین خطرات سیگارهای الکترونیکی می‌پردازیم.

آسیب‌های جسمانی سیگار الکترونیکی

مواد شیمیایی خطرناک در بخار سیگار الکترونیکی

بخار سیگارهای الکترونیکی، که اغلب به اشتباه «بخار آب» نامیده می‌شود، حاوی ترکیبات شیمیایی مضر مانند فرمالدهید، آکرولئین و فلزات سنگین (مانند سرب، نیکل و کادمیوم) است. این مواد می‌توانند باعث آسیب جدی به بافت ریه شوند و خطر ابتلا به سرطان ریه و مثانه را افزایش دهند. مطالعات نشان داده‌اند که میزان برخی مواد سمی در بخار سیگارهای الکترونیکی حتی بیشتر از دود سیگارهای سنتی است.

تأثیر بر قلب و عروق

نیکوتین موجود در مایعات سیگارهای الکترونیکی باعث افزایش ضربان قلب، فشار خون و انقباض عروق خونی می‌شود. این عوامل می‌توانند خطر بیماری‌های قلبی-عروقی را افزایش دهند. علاوه بر این، ترکیبات شیمیایی موجود در بخار سیگارهای الکترونیکی ممکن است باعث التهاب و آسیب به دیواره عروق شوند.

آسیب به DNA و سرطان‌زایی

ترکیبات شیمیایی موجود در مایعات سیگارهای الکترونیکی مانند استالدهید و آکروئین می‌توانند به DNA آسیب رسانده و خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهند. همچنین، ترکیبات روغنی مانند ویتامین E استات که در برخی محصولات یافت می‌شوند، باعث ایجاد مشکلات جدی ریوی مانند سندرم دیسترس تنفسی حاد (ARDS) شده‌اند.

مشکلات تنفسی حاد

استفاده از سیگارهای الکترونیکی با بیماری‌های ریوی مرتبط است که شامل علائمی مانند سرفه مزمن، تنگی نفس و تشدید آسم می‌شود.

مواردی از آسیب‌های شدید ریوی (EVALI) نیز گزارش شده است که برخی از آن‌ها منجر به مرگ شده‌اند.

آسیب‌های روانی و وابستگی

اعتیاد به نیکوتین

نیکوتین موجود در سیگارهای الکترونیکی یکی از اصلی‌ترین عوامل وابستگی است. این ماده نه تنها اعتیادآور است، بلکه تأثیرات منفی بر مغز، به ویژه در نوجوانان، دارد. مصرف نیکوتین در درازمدت می‌تواند باعث اختلال در رشد مغز، کاهش تمرکز و افزایش رفتارهای پرخطر شود.

جذابیت طعم‌ها برای جوانان

طعم‌دهنده‌های مختلف موجود در مایعات سیگارهای الکترونیکی (مانند طعم‌های میوه‌ای یا شکلاتی) اغلب نوجوانان را جذب می‌کنند. این طعم‌ها نه تنها مصرف را افزایش می‌دهند، بلکه خطر وابستگی روانی را نیز بیشتر می‌کنند.

تأثیرات روان‌شناختی

مصرف نیکوتین در طولانی‌مدت باعث تحریک سیستم عصبی مرکزی شده و ممکن است منجر به اضطراب، افسردگی یا اختلالات خواب شود. همچنین، نوجوانانی که از این محصولات استفاده می‌کنند بیشتر در معرض رفتارهای پرخطر قرار دارند.

حقایق درباره ساختار و مواد تشکیل‌دهنده

سیگارهای الکترونیکی شامل مخزن مایعی هستند که معمولاً حاوی پروپیلن گلیکول، گلیسرین گیاهی، نیکوتین و طعم‌دهنده‌هاست. مطالعات نشان داده‌اند که بیش از ۸۰ نوع ماده شیمیایی دیگر نیز در این مایعات وجود دارد؛ موادی مانند فرمالدهید، آکروئین و فلزات سنگین که اثرات سرطان‌زا دارند.

همچنین دستگاه‌های جدیدتر مانند پاد مادها (Pod Mods) با استفاده از نیکوتین سالت طراحی شده‌اند که غلظت بالاتری از نیکوتین دارند و وابستگی بیشتری ایجاد می‌کنند.

کلام آخر؛ انتخاب آگاهانه برای سلامتی

سیگارهای الکترونیکی ممکن است در نگاه اول جایگزینی مدرن و بی‌خطر برای سیگارهای سنتی به نظر برسند، اما شواهد علمی نشان می‌دهد که این محصولات تهدیدی جدی برای سلامت جسمانی و روانی هستند. آگاهی‌بخشی عمومی درباره خطرات این محصولات ضروری است تا مصرف‌کنندگان بتوانند تصمیمات آگاهانه‌ای درباره سلامتی خود بگیرند. یادمان باشد: هیچ جایگزینی برای هوای پاک وجود ندارد!

سیگارهای الکترونیکی: شیوع، آسیب‌ها و باورهای نادرست



زاهده پیروی

کارشناس ارشد روانشناسی

دانشجوی دکترای مطالعات اعتیاد

دانشگاه علوم پزشکی تهران

سیگارهای الکترونیکی، که اغلب با نام‌های ویپ، پاد یا ای-سیگار نیز شناخته می‌شوند، به سرعت در حال تبدیل شدن به یک پدیده جهانی هستند. این دستگاه‌ها که به عنوان جایگزینی کم‌خطرتر برای سیگارهای سنتی به بازار عرضه می‌شوند، در واقعیت خطرات جدی برای سلامتی، به ویژه برای جوانان و نوجوانان، به همراه دارند. این دستگاه‌ها با گرم کردن مایعی که حاوی نیکوتین، طعم‌دهنده‌ها و مواد شیمیایی دیگر است، بخاری تولید می‌کنند که توسط کاربر استنشاق می‌شود. در حالی که سیگارهای الکترونیکی فاقد بسیاری از مواد شیمیایی مضر موجود در دود سیگار هستند، حاوی موادی هستند که می‌توانند اثرات منفی بر سلامت جسمی و روانی داشته باشند.

شیوع مصرف سیگارهای الکترونیکی: یک روند رو به رشد

متأسفانه آمارها نشان می‌دهند که مصرف سیگارهای الکترونیکی در سطح جهانی رو به افزایش است. سازمان بهداشت جهانی گزارش داده است که تعداد مصرف‌کنندگان سیگارهای الکترونیکی از حدود ۷ میلیون نفر در سال ۲۰۱۱ به حدود ۵۵ میلیون نفر در سال ۲۰۲۰ رسیده است. این افزایش چشمگیر نشان‌دهنده جذابیت این محصولات برای

جمعیت‌های مختلف، به ویژه جوانان است. در ایالات متحده، یک گزارش از مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC) نشان می‌دهد که میزان مصرف سیگارهای الکترونیکی در گروه سنی ۱۸-۲۴ سال به ۱۹.۶ درصد رسیده است. این آمار هشداردهنده است، زیرا نیکوتین، ماده اعتیادآور اصلی در سیگارهای الکترونیکی، می‌تواند به رشد مغز در جوانان آسیب برساند و خطر اعتیاد به سایر مواد را افزایش دهد.

درصد قابل توجهی از مصرف‌کنندگان سیگارهای الکترونیکی سابقه مصرف سیگار را دارند و بسیاری از آنها از این دستگاه‌ها به عنوان ابزاری برای ترک سیگار استفاده می‌کنند. با این حال، شواهد علمی در مورد اثربخشی سیگارهای الکترونیکی به عنوان یک روش ترک سیگار هنوز محدود است و تحقیقات بیشتری در این زمینه مورد نیاز است. همچنین، باید توجه داشت که استفاده از سیگارهای الکترونیکی به عنوان جایگزین سیگار می‌تواند منجر به اعتیاد دوگانه به نیکوتین شود.

در سطح جهانی، قوانین و مقررات مربوط به سیگارهای الکترونیکی متفاوت است. برخی از کشورها فروش و استفاده از این محصولات را ممنوع کرده‌اند، در حالی که برخی دیگر محدودیت‌های سنی، محدودیت‌های تبلیغاتی یا مالیات بر سیگارهای الکترونیکی اعمال

کرده‌اند. در ایران، فروش و استفاده از سیگارهای الکترونیکی قانونی نیست، اما قانونی هم برای منع آن وجود ندارد. این وضعیت باعث شده است که دسترسی به این محصولات آسان باشد و نظارت بر کیفیت و ایمنی آنها دشوار شود.

آسیب‌های جسمانی مصرف سیگارهای الکترونیکی: فراتر از دود

مصرف سیگارهای الکترونیکی می‌تواند طیف وسیعی از آسیب‌های جسمانی را به همراه داشته باشد. در حالی که این دستگاه‌ها فاقد بسیاری از مواد شیمیایی مضر موجود در دود سیگار هستند، بخار تولید شده توسط آنها حاوی مواد شیمیایی است که می‌توانند به ریه‌ها، قلب، دهان و سیستم ایمنی آسیب برسانند.

یکی از بزرگ‌ترین نگرانی‌ها در مورد سیگارهای الکترونیکی، آسیب به ریه‌ها و دستگاه تنفسی است. استنشاق بخار حاوی مواد شیمیایی مانند گلیسرین، پروپیلن گلیکول و نیکوتین می‌تواند باعث التهاب، آسیب به سلول‌های ریوی و مشکلات تنفسی مانند تنگی نفس، آسم و برونشیت شود. برخی از مطالعات نشان داده‌اند که مصرف سیگارهای الکترونیکی می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های ریوی مزمن مانند COPD (بیماری انسدادی مزمن ریه) را افزایش دهد.

علاوه بر آسیب به ریه‌ها، مصرف سیگارهای الکترونیکی می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را نیز افزایش دهد. نیکوتین موجود در این محصولات باعث افزایش ضربان قلب، فشار خون و استرس اکسیداتیو می‌شود که می‌تواند به رگ‌های خونی آسیب برساند و خطر حملات قلبی و سکته مغزی را افزایش دهد.

بخار حاصل از سیگارهای الکترونیکی می‌تواند به خشکی دهان، التهاب لثه‌ها، پوسیدگی دندان و دیگر مشکلات دهانی منجر شود. نیکوتین می‌تواند به کاهش جریان بزاق و ایجاد محیطی مساعد برای رشد باکتری‌ها در دهان کمک کند که این مسائل را تشدید می‌کند. همچنین، برخی از طعم‌دهنده‌های موجود در سیگارهای الکترونیکی می‌توانند به مینای دندان آسیب برسانند.

مصرف سیگارهای الکترونیکی می‌تواند عملکرد سیستم ایمنی بدن را مختل کند. مواد شیمیایی موجود در بخار این سیگارها می‌توانند به سلول‌های ایمنی آسیب برسانند و قدرت بدن در مقابله با عفونت‌ها و بیماری‌ها را کاهش دهند.

مصرف سیگارهای الکترونیکی در دوران بارداری می‌تواند خطرات جدی برای مادر و جنین به همراه داشته باشد. نیکوتین می‌تواند از

طریق خون مادر به جنین منتقل شود و مشکلاتی مانند زایمان زودرس، کاهش وزن هنگام تولد و مشکلات رشد مغزی را ایجاد کند. سازمان‌های بهداشتی توصیه می‌کنند که زنان باردار و شیرده از مصرف سیگارهای الکترونیکی خودداری کنند.

آسیب‌های روانی مصرف سیگارهای الکترونیکی و دلایل نامتعارف مصرف: یک تهدید پنهان

علاوه بر آسیب‌های جسمانی، مصرف سیگارهای الکترونیکی می‌تواند اثرات منفی بر سلامت روان نیز داشته باشد. متأسفانه، این جنبه از مصرف سیگارهای الکترونیکی اغلب نادیده گرفته می‌شود، اما بسیار مهم است که به آن توجه شود.

مصرف سیگارهای الکترونیکی اغلب به دلایل نامتعارف صورت می‌گیرد که ریشه در باورهای نادرست و تصورات غلط دارند. درک این دلایل می‌تواند به طراحی مداخلات پیشگیرانه موثرتر کمک کند. برخی از این دلایل عبارتند از:

✓ کنترل احساسات یا خلق و خو: برخی از افراد از سیگارهای الکترونیکی به عنوان ابزاری برای تنظیم احساسات یا بهبود خلق و خو استفاده می‌کنند. آنها ممکن است تصور کنند که نیکوتین می‌تواند به کاهش استرس، اضطراب یا افسردگی کمک کند.

✓ کنترل استرس و اضطراب: سیگارهای الکترونیکی گاهی اوقات به عنوان راهی برای مقابله با استرس و اضطراب مورد استفاده قرار می‌گیرند. با این حال، اثرات تسکین‌دهنده نیکوتین موقتی است و می‌تواند در درازمدت منجر به افزایش استرس و اضطراب شود.

✓ جذب به طعم‌ها و عطرها: تنوع طعم‌ها و عطرها موجود در سیگارهای الکترونیکی می‌تولند برای برخی از افراد جذاب باشد. این طعم‌ها می‌توانند مصرف سیگارهای الکترونیکی را لذت‌بخش‌تر کنند و احتمال اعتیاد را افزایش دهند.

✓ تصور نادرست از ایمنی: بسیاری از افراد سیگارهای الکترونیکی را به عنوان جایگزینی بی‌خطرتر برای سیگارهای

ستی می‌دانند. این تصور نادرست می‌تواند منجر به مصرف بیش از حد و نادیده گرفتن خطرات احتمالی شود.

✓ اعتماد به نفس و تصویر ذهنی: برخی از افراد ممکن است تصور کنند که مصرف سیگارهای الکترونیکی آنها را جذاب‌تر، با اعتماد به نفس‌تر یا هدرن‌تر نشان می‌دهد. این تصورات می‌توانند به ویژه در میان جوانان و نوجوانان قوی باشند.

✓ تأثیرات اجتماعی و فشار گروهی: فشارهای اجتماعی و تمایل به پذیرفته شدن در گروه همسالان می‌تواند نقش مهمی در شروع مصرف سیگارهای الکترونیکی داشته باشد.

✓ پناه بردن به رفتارهای جایگزین: برخی از افراد ممکن است از سیگارهای الکترونیکی به عنوان جایگزینی برای سایر رفتارهای پرخطر مانند مصرف الکل یا مواد مخدر استفاده کنند.

✓ جذب سریع و احساس خنکی: برخی از افراد ممکن است به دلیل جذابیت ظاهری دستگاه‌های سیگار الکترونیکی و

احساس «خنکی» که مصرف آنها ایجاد می‌کند، به این محصولات جذب شوند.

علاوه بر این دلایل نامتعارف، مصرف سیگارهای الکترونیکی می‌تواند تأثیرات منفی شدیدی بر سلامت روانی داشته باشد:

✓ افزایش اضطراب و استرس: نیکوتین موجود در سیگارهای الکترونیکی یک ماده محرک است که می‌تواند باعث افزایش اضطراب و استرس شود. در حالی که برخی از افراد ممکن است از سیگارهای الکترونیکی به عنوان ابزاری برای کاهش استرس استفاده کنند، این اثر موقتی است و در واقع می‌تواند سطح اضطراب را در درازمدت افزایش دهد.

✓ وابستگی روانی: مصرف سیگارهای الکترونیکی می‌تواند منجر به وابستگی روانی شود. افراد ممکن است به این دستگاه‌ها وابسته شوند تا با استرس، اضطراب یا سایر احساسات منفی مقابله کنند. این وابستگی می‌تواند ترک سیگارهای الکترونیکی را بسیار دشوار کند.

✓ اختلالات خلقی: برخی از مطالعات نشان داده‌اند که مصرف سیگارهای الکترونیکی می‌تواند با اختلالات خلقی مانند افسردگی مرتبط باشد. نیکوتین می‌تواند بر تعادل مواد شیمیایی در مغز تأثیر بگذارد که می‌تولند منجر به تغییرات خلقی شود.

✓ کاهش تمرکز و حافظه: مصرف نیکوتین می‌تولند تمرکز و حافظه را تحت تأثیر قرار دهد. این امر به ویژه برای جوانان و نوجوانان که مغز آنها هنوز در حال رشد است، نگران‌کننده است.

✓ افزایش رفتارهای پرخطر: برخی از مطالعات نشان داده‌اند که مصرف سیگارهای الکترونیکی می‌تواند با افزایش رفتارهای پرخطر مانند مصرف الکل و مواد مخدر مرتبط باشد.

✓ کاهش خودکنترلی و تصمیم‌گیری: مصرف نیکوتین می‌تواند خودکنترلی و توانایی تصمیم‌گیری را کاهش دهد.

✓ اختلالات خواب: مصرف سیگارهای الکترونیکی می‌تواند باعث اختلالات خواب شود. نیکوتین یک ماده محرک است

که می‌تواند خوابیدن را دشوار کند. همچنین، ترک سیگارهای الکترونیکی می‌تواند باعث بی‌خوابی و سایر مشکلات خواب شود.

افرادی که از سیگارهای الکترونیکی استفاده می‌کنند و دچار مشکلات روانی می‌شوند، باید به دنبال کمک حرفه‌ای باشند. روانشناسان و مشاوران می‌توانند به افراد کمک کنند تا با وابستگی به سیگارهای الکترونیکی مقابله کنند و راهبردهای سالم‌تری برای مدیریت استرس، اضطراب و سایر مشکلات روانی بیاموزند.

با توجه به شیوع رو به افزایش مصرف سیگارهای الکترونیکی و آسیب‌های جدی که می‌توانند به سلامت جسم و روان وارد کنند، آگاهی‌بخشی و آموزش عمومی در این زمینه از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. لازم است اطلاعات دقیق و به‌روز در مورد خطرات این محصولات در اختیار عموم قرار گیرد تا افراد بتوانند تصمیمات آگاهانه‌تری در مورد سلامتی خود بگیرند. همچنین، باید تلاش شود تا باورهای نادرست در مورد سیگارهای الکترونیکی اصلاح شود و جوانان در برابر تبلیغات فریبنده این محصولات محافظت شوند. تشویق به سبک زندگی سالم، ارائه حمایت‌های اجتماعی و ایجاد

محیط‌هایی که در آن افراد احساس ارزشمندی و تعلق کنند، می‌تواند به کاهش جذابیت سیگارهای الکترونیکی کمک کند.

مداخلات پیشگیرانه برای استفاده از سیگارهای الکترونیکی یک نگاه جامع



روح اله طغرای

کارشناس ارشد روانشناسی

دانشجوی دکترای مطالعات اعتیاد

دانشگاه علوم پزشکی تهران

استفاده از سیگارهای الکترونیکی، به ویژه در میان جوانان و نوجوانان، به یک نگرانی جدی بهداشت عمومی تبدیل شده است. این محصولات که اغلب به عنوان جایگزینی بی خطر برای سیگارهای سنتی تبلیغ می شوند، در واقع حاوی نیکوتین و مواد شیمیایی مضر دیگری هستند که می توانند به سلامت آسیب برسانند. سازمان های بهداشتی جهانی مانند سازمان بهداشت جهانی (WHO) و مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها (CDC) به طور مداوم در مورد خطرات این محصولات هشدار می دهند و بر اهمیت مداخلات پیشگیرانه تاکید دارند.

نقش روابط اجتماعی در پیشگیری

همانطور که پیش از این اشاره شد، روابط اجتماعی نقش کلیدی در پیشگیری از استفاده از سیگارهای الکترونیکی ایفا می کنند. ایجاد یک شبکه حمایتی قوی از دوستان، خانواده و همسالان می تواند به افراد کمک کند تا در برابر فشارهای اجتماعی برای استفاده از این

محصولات مقاومت کنند. در این راستا، راهکارهای زیر می‌توانند مؤثر باشند:

حمایت اجتماعی و گروه‌های حمایت

یشرکت در گروه‌های حمایتی، جلسات مشاوره‌ای و فعالیت‌های اجتماعی می‌تواند به افراد کمک کند تا از تجربیات یکدیگر بهره‌مند شوند و حس تعلق و همبستگی را تقویت کنند. این گروه‌ها فضایی امن و حمایتی فراهم می‌کنند که افراد می‌توانند در آن درباره نگرانی‌ها و چالش‌های خود صحبت کنند و راهکارهای مقابله با فشارهای اجتماعی را بیاموزند.

فعالیت‌های اجتماعی و سرگرمی‌های سالم

شرکت در فعالیت‌های گروهی، ورزش، هنر و سایر سرگرمی‌های سالم می‌تواند به کاهش تمایل به استفاده از سیگارهای الکترونیکی کمک کند. این فعالیت‌ها جایگزین‌های سالمی برای سیگار کشیدن ارائه می‌دهند و به افراد کمک می‌کنند تا با دیگران ارتباط برقرار کنند و از تنهایی دوری کنند.

آموزش و آگاهی بخشی به خانواده و دوستان

آموزش به خانواده و دوستان در مورد خطرات سیگارهای الکترونیکی و چگونگی حمایت از افراد در معرض خطر، می‌تواند به بهبود روابط و پیشگیری از استفاده کمک کند. این آموزش‌ها باید شامل اطلاعات دقیق و به‌روز در مورد اثرات سوء سیگارهای الکترونیکی، راهکارهای تشخیص علائم استفاده و نحوه ارائه حمایت و تشویق به ترک باشد.

درمان مشارکتی

استفاده از روش‌های درمانی مشارکتی که بر اساس مشارکت اجتماعی و حمایت گروهی طراحی شده‌اند، می‌تواند بسیار مؤثر باشد. این روش‌ها به افراد کمک می‌کنند تا با دیگران در ارتباط باشند و از تجربیات یکدیگر برای پیشگیری از استفاده از سیگارهای الکترونیکی بهره ببرند.

مداخلات قانونی و سیاست‌گذاری

علاوه بر مداخلات اجتماعی، اقدامات قانونی و سیاست‌گذاری نیز نقش مهمی در کاهش استفاده از سیگارهای الکترونیکی دارند. در این

زمینه می‌توان به قوانین و سیاست‌های مؤثری که در سطح جهانی اجرا شده‌اند، اشاره کرد. برخی از این اقدامات شامل موارد زیر هستند:

ممنوعیت تبلیغات و بازاریابی

ممنوعیت تبلیغات و بازاریابی سیگارهای الکترونیکی، به ویژه تبلیغاتی که جوانان را هدف قرار می‌دهند، می‌تواند به کاهش جذابیت این محصولات کمک کند.

محدودیت‌های سنی

تعیین حداقل سن برای خرید سیگارهای الکترونیکی و اعمال محدودیت‌های فروش به افراد زیر سن قانونی، می‌تواند از دسترسی جوانان به این محصولات جلوگیری کند.

مالیات و قیمت‌گذاری

افزایش مالیات بر سیگارهای الکترونیکی و افزایش قیمت این محصولات، می‌تواند باعث کاهش مصرف شود.

ممنوعیت استفاده در اماکن عمومی

ممنوعیت استفاده از سیگارهای الکترونیکی در اماکن عمومی می‌تواند به کاهش قرار گرفتن افراد در معرض دود و جلوگیری از عادی‌سازی استفاده از این محصولات کمک کند.

مداخلات آموزشی و آگاهی‌بخشی

آموزش و آگاهی‌بخشی به عموم مردم، به ویژه جوانان و نوجوانان، در مورد خطرات سیگارهای الکترونیکی، نقش حیاتی در پیشگیری ایفا می‌کند. در این آموزش‌ها باید موارد متعددی را مدنظر قرار داد:

اطلاعات دقیق و به‌روز در مورد اثرات سوء سیگارهای الکترونیکی بر سلامت: این اطلاعات باید به زبانی ساده و قابل فهم ارائه شوند و بر اثرات کوتاه‌مدت و بلندمدت استفاده از این محصولات تاکید کنند.

تشویق به ترک سیگار و استفاده از سیگارهای الکترونیکی: ارائه اطلاعات و منابع لازم برای کمک به افراد برای ترک سیگار و سیگارهای الکترونیکی.

آموزش مهارت‌های زندگی: آموزش مهارت‌های زندگی مانند مدیریت استرس، حل مسئله و مقاومت در برابر فشارهای اجتماعی، می‌تواند به

افراد کمک کند تا از رفتارهای پرخطر مانند استفاده از سیگارهای الکترونیکی دوری کنند.

با استفاده از ترکیبی از این مداخلات، می‌توان به طور موثری از استفاده از سیگارهای الکترونیکی پیشگیری کرد و سلامت جامعه را بهبود بخشید.

