

## الفصل التاسع :

### الأضرار النفسية والصحية للتدخين

- التدخين من الأسباب الرئيسية في الوفيات .
- التدخين في محيط الأسرة .
- الإدمان الفسيولوجي .
- زملة أعراض الانسحاب .
- مدى انتشار عادة التدخين بين الشباب والمراهقين .
- خطورة النيكوتين على الصحة .
- تجارب حقن الحيوانات بمادة النكوتين .
- الأضرار التي تلحق بالمدخن السلبي .
- ما هي الأسباب التي تكمن وراء التعاطي؟
- إجراء الدراسات الطولية أو التتبعية .

obeyikan.com

## الفصل التاسع :

### عادة التدخين وأضرارها الصحية

#### التدخين من الأسباب الرئيسة في الوفيات :

يؤدي التدخين وما يدخل إلى دم الإنسان من النيكوتين Nicotine إلى فقدان حياة مئات الآلاف سنويًا في جميع أنحاء العالم ، منهم على سبيل المثال 400 ألف وفاة<sup>(1)</sup> في المجتمع الأمريكي وحده ، يموتون بأمراض ترجع إلى التدخين smoking-related causes وخاصة من الإصابة بسرطان الرئة lung cancer وأمراض القلب والدورة الدموية cardio vascular disease والكلى وأمراض ضغط الدم المترفع والقرح .

وأعراض الرئة المزمنة المعوقة chronic obstructive lung disease ونشعر بفداحة هذه الخسارة ، إذا علمنا أن هذا العدد من الإصابات ومن الوفيات يعادل ثمانية أضعاف عدد الذين يموتون من حوادث الطرق والسيارات motor vehicle accidents وهذا العدد الضخم يعادل سكان مدينة كاملة من المدن الأمريكية .

التدخين مسئول عن حالة واحدة من كل ثلاث حالات ، الوفاة بالسرطان منها حوالي 100 ألف حالة وفاة من سرطان الرئة . ومقارنة بغير المدخنين فإن المدخنين يتعرضون بمقدار زيادة الضعف للموت من إجراء الإصابة بالسرطان . والمخاطرة تصل على أربعة أمثالها لدى المدخنين بكثافة أو بشراهة heavy smokers . ووفقًا لبعض التقديرات الحديثة نسبيًا ، فإن هناك نحو 3 ملايين شخص يموتون في العالم من إجراء آفة التدخين لدرجة أن هناك حالة

(1) Nevid, S.J. and others, Abnormal psychology in changing world, prentice Hall, New Jersey, 1996, p. 356 .

وفاة في العالم تحدث كل عشر ثوان . وكذلك تبين أن التدخين هو السبب الأول في المجتمع الأمريكي وفي العالم على اتساعه في الوفاة المبكرة أي وفاة صغار السن نسبيًا premature death ومن الاحتمالات الكبيرة أن يسبب التدخين أنواعًا متعددة من السرطان منها :

- (1) سرطان الرئة .
- (2) سرطان تجويف الفم oral cavity .
- (3) سرطان الحنجرة larynx .
- (4) سرطان المريء esophagus .
- (5) سرطان المثانة .
- (6) سرطان البنكرياس .
- (7) سرطان الكلى .

ومن أخطار التدخين كذلك على النساء ، انه يعرض الحوامل للإجهاض miscarriage ، وإلى الولادة المبكرة ، فضلا عن وجوه النقص أو التشوه أو الضعف التي قد يتعرض لها الأبناء من أمهات مدخنات . ومن المؤسف أن معدلات الوفيات أو قتل النساء بسرطان الرئة قد فاقت نسبة الوفيات الناجمة عن الإصابة بسرطان الثدي breast cancer وبالطبع الإقلاع عن التدخين quitting يقلل من أخطار الوفاة .

الشعار والنداء هو نداء الذات :

العظة والعبرة والموعظة التي تأخذها من هذه الحقائق الدامغة هي في عبارة واحدة .

إذا كنت مدخنًا فاقلع .

وإذا لم تكن مدخنًا فلا تبدأ أبدًا .

ولا يقتصر الأذى على المدخن وحده ، ولكنه يلحق أيضًا بالمحيطين به في بيئة التدخين فيما يعرف باسم المدخن السلبي passive smoking أو المدخن من الدرجة الثانية وهو الذي يستنشق الدخان المتصاعد للمرة الثانية ، حيث يتعرض هؤلاء لكثير من أمراض الجهاز التنفسي respiratory illnesses وغير ذلك من الأمراض ، التعرض الطويل للدخان المتصاعد من أفواه المدخنين ، قد يعرض الفرد للإصابة بالربو الشعبي asthma وغير ذلك من أمراض الجهاز التنفسي في الأطفال ، كما أنه قد يقود فيما بعد إلى الإصابة بسرطان الرئة .

**التدخين في محيط الأسرة :**

ماذا يحدث عندما يكون الزوج مدخنًا والزوجة غير مدخنة ؟

تصبح الزوجة معرضة للإصابة بسرطان الرئة بنسبة تزيد عن الوضع العادي بـ 30٪ وكلما زاد مقدار التعرض للدخان المستعمل من المدخن ، كلما زادت نسبة مخاطرة الإصابة بسرطان الرئة . ومن هنا كانت الحكمة في منع التدخين في كثير من الأماكن العامة كالمستشفيات والعيادات والمدارس ولجامعات والمعاهد والمطاعم ووسائل النقل والمواصلات<sup>(1)</sup> والأماكن المغلقة والمحاکم والمصالح الحكومية وغيرها .

### الفروق الجنسية والثقافية :

وبسبب نشر الوعي الصحي انخفض عدد المدخنين في المجتمع الأمريكي من (42٪) في عام 1966 إلى (25٪) في عام 1995 . وفي منتصف التسعينات استقر عدد المدخنين الراشدين في حين ارتفعت نسبة المدخنين من المراهقين . ومن الطبيعي أن تختلف معدلات التدخين باختلاف الطبقات الاجتماعية كالسود والبيض في المجتمع الأمريكي ، فالنسب كانت (32٪) للأمريكيين من أصل أفريقي ، بينما كانت هذه النسبة (28٪) للأمريكيين من أصل أسباني ، وللبيض من غير الأصول الأسبانية (27٪) وكانت أعلى نسبة وهي 36٪ بين الأمريكيين من أصل أمريكي . ومؤدى ذلك أن عوامل ثقافية وتربوية وعوامل في التنشئة الاجتماعية تلعب دوراً رئيساً في تكوين هذه العادة السيئة والضارة .

وبالنسبة للفروق بين النساء والرجال ، فلقد دلت الإحصاءات على قلة نسبة النساء في جميع الجماعات العرقية ethnic group مقارنة بنظائرهن من نفس السلالة العرقية في المجتمع الأمريكي وقد يرجع ذلك لعوامل ثقافية لا تشجع تدخين النساء ، وإذا كانت نسبة التدخين تختلف باختلاف الجماعات البشرية أو باختلاف الثقافات ، فإن مفاد ذلك أن التدخين ليس فطرياً ولا وراثياً ولا غريزياً ولا يولد الإنسان مزوداً به وإنما هو مجرد عادة سيئة تتشبث بالإنسان وتقهره ، وتسيطر عليه وتتحكم فيه ويخضع لها ، ويضعف أمام التخلص والتحرر منها ، رغم علمه اليقين أنها تؤذى صحته وصحة أبنائه وأسرته ، وأنها تبيد لا مبرر له ، لدخله المالي ، وتلوث منزله ومقر عمله وتجعله تفوح منه الروائح غير المقبولة وتصيب فمه وأسنانه باللون البني الداكن .

(1) Op. Cit., p. 357

ومن الأمور الجديرة بالإشارة ما دلت عليه دراسة حديثة (1994) في المجتمع الأمريكي من ارتباط التدخين بحالة الفقر وانخفاض المستوى التعليمي للمدخن ، حيث تزداد معدلات التدخين لدى الطوائف الفقيرة وقليلة الحظ من التعليم education and poverty status وقد يرجع ذلك بالطبع إلى انخفاض الوعي وإلى تعويض الفقراء عن فقرهم بما هو أشد خطورة من الفقر ، حيث تركز عادة التدخين بين الأكثر فقراً والأقل حظاً من التعليم poorer and less-well-educated من بين أبناء المجتمع . وفي مجتمعاتنا العربية قد نلمس ذلك كما نلمس عكسه تمامًا ، حيث ينتشر التدخين بين الصبية والمراهقين من أصحاب اليسر المالي الذين يزيد مصر وفهم اليومي ويسمح لهم بالعبث بما لديهم من نقود فيشترون به السجائر القاتلة ، ولكن هل يفكر الإنسان ويتأمل عندما يشعل سيجارة ويدخلها إلى فمه ويدخنها ويمتعتن في استنشاق دخانها وتعمق فيه ، وهل يعرف على وجه الدقة ما الذي حدث في داخله وما الذي صبه في جوفه لينساب إلى مجارى الدم وليصل إلى القلب والرئتين وكل أعضاء الجسم . إذا تأمل الإنسان في المحتوى الكيميائي وعناصره للسيجارة التي يدخلها في جوفه لتوقف فوراً عن تعاطي تلك المواد السامة التي يدخلها في جوفه طواعية واختياراً .

تدل الدراسات على أن إشعال السيجارة الواحدة يدخل إلى الجسم أكثر من أربعة آلاف عنصر كيميائي (4000) chemical compounds into your body من بين هذه العناصر كثير من المواد التي تسبب الإصابة بالسرطان وغيره من الأمراض الخطيرة carcinogenic cancer causing من بين عناصر التبغ tobacco مادة أول أكسيد الكربون carbon monoxide ، hydrocarbon or tars أي الزفت أو القطران<sup>(1)</sup> ، ومن أخطر هذه العناصر النيكوتين nicotine والأوكسيجين ينتقل إلى مجارى الدم blood streams عن طريق الهيموجلوبين hemoglobin وعندما يختلط مع الهيموجلوبين أول أكسيد الكربون ، فإنه يضعف من قدرة الدم على حمل الأوكسيجين للجسم ، وقد يؤدي ذلك إلى حرمان أعضاء حيوية وهامة من جسم الإنسان من حظها من الأوكسيجين ، من ذلك قلب الإنسان . الحرمان من احتياجاته الطبيعية من الأوكسيجين ، الأمر الذي يسبب قصر النفس أو صعوبة عملية التنفس وسهولة

(1) Op. Cit, p. 358.

الشعور بالتعب والإجهاد والإرهاق من أقل مجهود حتى الجري . وفي التدخين توجد مادة hydrocarbons وهي مادة سميكة ولاصقة أو لزجة من بقايا التدخين وتحتوى على مئات العناصر الكيميائية التي تسود الرئتين ، وقد تساعد في نمو مرض السرطان في الرئة . ومادة الهيدروكربون هذه عبارة عن مركب عضوي كالبنزين والإستيلين يحتوى على الكربون والهيدروجين فقط .

أما النيكوتين فهو ماد منشطة أو مثيرة stimulant drug يوجد في التبغ ، وتزيد هذه المادة من يقظة الإنسان وانتباهه alertness ، ولكنها قد تسبب برودة الجسم ، والشعور بالدوخة والغثيان والميل للقيء والدوار والإغماء والإسهال nausea فالأعراض التي يسببها التدخين تنحصر فيما يلي :

#### الأعراض السلبية للتدخين :

- (1) زيادة اليقظة .
- (2) زيادة الإحساس بالبرودة .
- (3) رطوبة الجلد clammy skin .
- (4) القرف أو التقرز nausea .
- (5) القيء أو الاستفراغ vomiting .
- (6) الدوخة dizziness .
- (7) الإغماء faintness .
- (8) الإسهال diarrhea .

وخاصة لدى غريزي التدخين أو من يدخن بكثافة .

هذا إلى جانب أن النيكوتين الذي يعمل على زيادة إفراز ماد الأدرينالين epinephrine وهي المادة التي تنظم نشاطات الأعضاء ذاتية الحركة في جسم الإنسان مثل القلب وعلى ذلك تزداد ضربات القلب وتسرع rapid heartbeats وتعمل على انسياب مخزون السكر في مجارى الدم . وإلى جانب ذلك فإن النيكوتين يقمع الشهية ويؤدى إلى نوع من الشعور النفسي بالبهجة أو الطرب الزائف . وإضافة إلى ذلك فإن النيكوتين يساعد على إفراز هرمون يشبه في عمله عمل الأفيون ويفرزها الدماغ endorphin, the opiatelike hormones وقد يكون هذا الهرمون هو المسئول عن الشعور باللذة من تدخين السجائر ، وهي لذة زائلة وزائفة ، وتعقبها كثير من الأمراض والأخطار التي تفتك ، بمرور الزمن ، بحياة الإنسان وصحته وقوته وحيويته ونشاطه وطاقته .

## الإدمان الفسيولوجي :

والحقيقة العلمية المؤكدة أن النيكوتين يؤدي إلى الإصابة بالإدمان ، شأنه في ذلك شأن الأفيون والهروين وغيرهما من المخدرات الخطيرة ، وقد يظن البعض أنه يتحرر من أخطار النيكوتين إذا تناوله بطريقة أخرى خلافا للتدخين كالمضغ أو المص أو الغليون أو السيجار السوداء الضخمة ، ولكن اختلاف طريقة التعاطي لا تقلل من الأخطار ، وتظل الأخطار قائمة فإذا لم يسبب النيكوتين سرطان الرئة ، فإنه يسبب عند مضغه سرطان الفم واللثة والنزور أو الحلق أو تجويف الفم وما إلى ذلك من الإضرار الأكيدة ولقد أثير في الأوساط العلمية الحديث عن نوع الإدمان الذي يسببه تعاطي النيكوتين ، وهل هو إدمان فسيولوجي بمعنى أن وظائف الجسم وخلاياه تتوقف على تعاطيه ، وتطالب به ، وإلا تتوقف عن العمل ، أم أنه إدمان سيكولوجي نفسي ، بمعنى أنه عادة قوية جداً تأخذ على الإنسان حياته ، وتتشبث به وتتحكم فيه ويعجز عن التخلص منها ؟

الأدلة العلمية المتراكمة ، من خلال العديد من الدراسات المعملية ، تؤكد أن للنيكوتين القدرة على تكوين الإدمان الفسيولوجي physiological addiction ومن أعراض الإدمان اعتياد جسم الإنسان عليه فيما يعرف باسم ظاهرة "الاعتمادية" dependence on the drug ولا تقتصر أعراض إدمان النيكوتين فقط على "الاعتمادية" أي اعتماد جسم المدخن عليه ، وحسب ، وإنما تنمو عنده أيضاً ظاهرة إدمانية أخرى تعرف باسم "الاحتمالية" أي قوة احتمال الجسم لتعاطي كميات متزايدة باستمرار من نفس العقار لإحداث نفس التأثير التخديري الذي كان يصيب الجسم من إجراء جرعات صغيرة ، تصبح هذه الجرعات الصغيرة غير قادرة على إحداث نفس التأثير ، ولذلك يكثر المدخن من التدخين ، ويدخن بكثافة أو بغزارة وبشراهة مما يعرضه لمزيد من الخطر الداهم على صحته ، ويعجل بوفاته وتعرف هذه الظاهرة في الإدمان باسم ظاهرة الاحتمالية tolerance لدرجة أن هناك من يدخن في اليوم الواحد أكثر من عشرين سيجارة حتى يشعر بالاكفاء . وعلاوة على ظاهرتي الاعتمادية والاحتمالية ، فإن هناك زملة أو مجموعة "أعراض انسحاب" withdrawal syndrome ، حيث يشعر المدخن بمجموعة من الأعراض القاسية عندما ينسحب العقار من متناوله ، ويحرم منه ، أو يعجز عن الحصول عليه ، ولسبب من الأسباب ، مما يدفعه للسعي الدؤوب

والملاح للحصول على السيجارة ، ويصبح الفرد رقيقًا وعبداً أمام هذه العادة السيئة ، وعاجزاً عن التخلص منها إلا بقوة الإدارة والعزيمة والتصميم والتوكل على الله .

### زملة أعراض الانسحاب :

أما زملة أعراض انسحاب النيكوتين فتشمل ما يلي :

- (1) انخفاض في طاقة الفرد وقوته وحيويته ونشاطه .
- (2) الاكتئاب والحزن وانكسار النفس .
- (3) التهيج irritability وعدم الهدوء أو الاستقرار .
- (4) الشعور بالإحباط والفشل والحزنان .
- (5) العصبية الزائدة عن الحد .
- (6) ضعف القدرة على التركيز أو القدرة على الانتباه .
- (7) خفة الرأس .
- (8) الدوخة .
- (9) الدوار .
- (10) الصداع .
- (11) التعب والإرهاق .
- (12) اضطرابات في عملية الإخراج .
- (13) الأرق أو السهاد والحزنان من النوم .
- (14) التقلصات أو التشنجات .
- (15) انخفاض معدلات ضربات القلب .
- (16) خفقان القلب hear palpitation .
- (17) زيادة شهية الطعام .
- (18) زيادة الوزن .
- (19) زيادة إفرازات العرق .
- (20) الرعشة .
- (21) الولوج والاشتياق الشديد للسيجارة craving for cigarettes ولذلك لم يكن مستغرباً أن تضم الجمعية الطبية للطب العقلي أمريكية في تصنيفها الرابع الأخير للأمراض أن تضم اضطراباً عقلياً mental disorder هو الاعتماد على النيكوتين بالذات nicotine dependence (DSM) وتدل الإحصاءات وعمليات التشخيص أن هذا الاضطراب لا يصيب جميع المدخنين ، وإنما يصيب فعلاً نسبة كبيرة منهم تتراوح ما بين 50٪ إلى 80٪ من مجموع المدخنين .

ولكن هذه النسبة تظل خطيرة حتى وإن كانت 1٪ فقط يتعرض طواعية لخطر الإدمان الفسيولوجي على تعاطي النيكوتين . ومن بين الأدلة على الطبيعة الإدمانية للتدخين ، أن المدخن ينظم نمطاً خاصاً لتعاطيه النيكوتين ، بحيث يحتفظ بمستوى معين منه في مجارى دمه ، لا يهبط دونه . كذلك فقد لوحظ أن المدخن يزيد من معدلات استهلاكه للتدخين بتدخين أعداد أكبر من السجائر أو شد شيق عميق جداً من سيجارته inhale harder كوسيلة للتعويض ، وذلك عندما تقلل شركات صناعية ، التبغ من نسبة النيكوتين في السجائر ، بحيث يحصل على نفس المستوى أو نفس المعدلات ، كذلك لوحظ أن المدخن يتعاطى مزيداً من النيكوتين إذا كان يعالج بأحد الأدوية التي تخفض من معدلات النيكوتين في الدم ، أو تلك التي تسبب سرعة إخراج النيكوتين من الجسم<sup>(1)</sup> من خلال التبول in the excretion of urine وخلافاً لما هو عليه الحال بالنسبة لكثير من المواد المخدرة الأخرى ، فإن النيكوتين لا يعوق الوظائف العقلية للمدخن ، ولا الأعمال الفيزيائية ، وعلى ذلك لا يشعر المدخن بالإعاقة في أداء وظائفه وفي علاقاته الاجتماعية ، ولكن أضراره على الصحة لا تعرف الحدود .

ولقد تغيرت الصورة العالمية عن التدخين عما كان عليه الوضع فيما مضى ، حيث كان يزيد الإعلان عن شراء أنواع مختلف من السجائر ، ومن خلال وضع الملصقات posters التي تحث الناس على تدخين أنواع معينة ، وتحاول بكل الطرق إغراء الشباب على التدخين . أما الآن فلقد تعدل الاتجاه نحو التدخين نحو العزوف عنه بقدر المستطاع .

### الأضرار الصحية للتدخين وعلاجها

يلاحظ ازدياد معدلات تدخين السجائر وغيرها من المواد المخدرة بين الشباب والمراهقين مما يعرضهم لكثير من المخاطر والأضرار الصحية والإصابة بالعديد من الأمراض وخاصة أمراض الصدر والجهاز التنفسي والأمراض القلبية وأمراض الكلى والضعف العام الذي يصيب صحة المراهق . وكلما بدأ المراهق التدخين وهو في سن مبكرة كلما كان تعرضه للأضرار الصحية أكثر خطورة ، ولذلك هناك حاجة متزايدة لمضاعفة جهود التوعية والمكافحة

(1) Ibid.

والوقاية والعلاج ووضع البرامج التي تقي الشباب من التعرض لهذه العادة السلبية . ولا بد من معرفة النظريات التي وضعت لتفسيرها أو معرفة أسباب تورط الشباب فيها . ويعالج هذا البحث مشكلة التدخين وأسبابها وكيفية الإقلاع عنها .

### مدى انتشار عادة التدخين بين الشباب والمراهقين :

منذ عام 1975 م وهناك فريق من العلماء من جامعة ميتشجان الأمريكية Michigan University يقومون بدراسة عينة كبيرة من الشباب بالمدارس الثانوية ، بلغ قوامها 1600 طالبًا ، حول عدة أوجه من جوانب حياتهم ، وأسلوبهم في الحياة ، وقيمهم ، بما في ذلك استعمالهم للعديد من العقاقير وذلك بقصد استطلاع المستقبل بالنسبة لهؤلاء الشباب الذين هم ما يزالون بالمدرسة الثانوية الأمريكية وتبين من نتائج هذه الدراسات التبعية في العام 1988 استعمالهم وتكرارها وحدائتها بالنسبة (11) مادة مخدرة . وتكشف هذه المعطيات أن العقارين الأكثر شيوعًا كانتا :

( أ ) الكحول alcohol .

(ب) السجائر cigarettes .

هما أكثر المواد استعمالًا ، وأكثرها حداثة أيضًا ، أي تم استعمالها خلال الشهر الماضي أو الشهر المنصرم بالنسبة لموعد إجراء هذه الدراسة the last month فقد تبين أن هناك ثلثي الشباب كانا قد جربوا تدخين السجائر ، ونحو نصفهم كانوا قد جربوا تدخين المارجوانا marijuana حيث كانوا هناك نحو (30%) من مجموعهم قد تناولوا السجائر خلال الشهر المنصرم قبل إجراء هذه الدراسة .

ولكن مجرد الاستعمال مرة واحد ، أو مجرد تجربة العقار لمرة واحدة ، يختلف عن تناوله بصفة مستمرة ودائمة تلك التي تجعله يؤثر على صحة الإنسان وعلى تكيفه وعلى سلوكه فالخطورة تكمن في الاستمرارية في ممارسة العادة الضارة .

ولكن مجرد الاستعمال لمرة واحد ، أو مجرد تجربة العقار لمرة واحدة ، يختلف عن تناوله بصفة مستمرة ودائمة تلك التي تجعله يؤثر على صحة الإنسان وعلى تكيفه وعلى سلوكه فالخطورة تكمن في الاستمرارية في ممارسة العادة الضارة .

ومن أسهل طرق البحث في هذا الشأن سؤال هؤلاء الذين قرروا أنهم يتعاطون هذه ا

لمواد المخدرة يوميًا أو شبه يوميًا . وبعد بحث هذه النقطة تبين أن السجائر هي التي يتناولها عدد كبير من هؤلاء الشباب ، وبلغت هذه النسبة نحو (19%) أي الذين قرروا أنهم يدخنون يوميًا مقارنة (بـ 5%) للكحول و (3%) للمارجوانا .

وكانت هذه النسبة العالية للسجائر مبعث قلق واهتمام ، وما دام الشاب لا يدخن يوميًا فمعنى ذلك أنه لا يعاني من علة " الاعتماد " على العقار بصورة خطيرة drug dependency أي اعتماد جسمه ووظائفه على تناول هذا العقار . (Steinberg, L., 1993, 430)

ولذلك فنظرًا لزيادة معدلات استعمال السجائر مقارنة بالمواد الأخرى ، وحرصًا على صحة الشباب وعلى أمنه ، فإن التعليم يتعين أن يهتم بقضية تدخين السجائر وأن ينشر الوعي بخطورة وأن يسهم في الإقلاع عنه ، لأن هذا النوع من التعليم سوف يؤثر في حياة عدد كبير من الشباب وفي صحتهم .

### تتابع تعاطى المخدرات :

وهناك العديد من الدراسات التي تناولت تتابع تعاطى المخدرات المختلفة ، بمعنى أن يبدأ الشاب التعاطي ثم يتحول إلى ماذا من المخدرات الأخرى ، ولقد تبين أن المراهقين في أمريكا يبدأون بتعاطي البيرة والنيبيذ قبل أن يبدأوا في تدخين السجائر أو الكحوليات الأشد hard liquor تلك التي تسبق تعاطى المارجوانا .

ويسبق هذا مخدرات أخرى محرمة أو ممنوعة قانونًا illicit drugs مثل الكوكايين والمنبهات stimulants قد يسير التعاطي بهذا التسلسل ، ولكن هذا لا يعنى ، بالضرورة ، أن الكحول يقود بالضرورة إلى المارجوانا ، وأن المارجوانا تقود ، بالضرورة ، إلى العقاقير الأشد . الأدلة التي تؤيد هذا الافتراض قليل ، بمعنى أن المارجوانات تعد الأساس أو المقدمة التي تقود إلى تعاطى المخدرات الأخرى الشديدة .

كل الذين تعاطوا المخدرات الشديدة قد جربوا فعلاً الكحول والسجائر والمارجوانا . وعلى ذلك فإن الطريق إلى منع الشاب من تجريب هذه المخدرات الخطيرة يكون بوقف تعاطيهم أو تجربتهم مع الكحول والمارجوانا ووقف البدايات من طرائق الوقاية الناجحة بحيث تقول للمدخن إذا كنت مدخنًا فتوقف فورًا وإذا لم تكن مدخنًا فلا تبدأ أبدًا .

### تأثير النضوج أو التقدم في العمر :

وتوضح بعض الدراسات في هذا الميدان ، أن الشباب إذا بلغوا سن (21) عامًا ، ولم يجربوا الكحول أو المارجوانا فإنه من غير المحتمل أن يتعاطوا هذه المخدرات أو غيرها . ذلك لأنها سن الوصول إلى درجة كافية من النضوج ، تمنع الإقدام على تعاطي هذه المخدرات ، لأن الكحول والمارجوانا تعد بوابة أو مدخلًا لتعاطي مخدرات أكثر خطورة gateway فهي البوابة أو المدخل الذي ينحدر منه الشاب إلى هاوية المخدرات الأخرى . ولكن هذا المرور عبر هذه البوابة يتوقف على شخصية المريض ، وعلى العديد من العوامل والمؤثرات الأخرى ، التي يتعين أن تؤخذ في الحسبان ، ذلك لأن ظاهرة التعاطي ظاهرة معقدة وليست بسيطة . ومعنى ذلك تداخل وتفاعل العوامل المسؤولة عن التعاطي وعن الاستمرار فيه .

ومن الحقائق المؤكدة في كثير من الدراسات أن تجريب المخدرات أصبح الآن يبدأ في سن مبكرة عن ذي قبل . هذا المستفقع يقع فيه الآن أطفال في عمر الزهور من المراهقين والمراهقات . وتعاطي هؤلاء الصغار للمخدرات يمثل مشكلة خطيرة جدية بالدراسة والبحث ، والتصدي لها ، ومكافحتها ، ذلك لأنه كلما تعاطى المراهق المخدر وهو في سن مبكرة كلما زادت خطورته على صحته ، وكلما كان من الصعب عليه الإقلاع عنه . هناك كثير من المراهقين الذين يتعاطون السجائر قبل سن المدرسة الثانوية . وفي هذا الصدد يتم سؤال المراهق عما إذا كان يتعاطى المخدر بصورة منتظمة أم لا . وكذلك يوجه إليه الأسئلة حول كمية أو مقدار المخدر الذي تعاطاه في الأسبوعين الماضيين أو الشهرين الماضيين .

والحقيقة أن بداية التدخين المبكر the early initiation لدى الصغار الذين لم يبلغوا بعد سن المراهقة ، بعد مسألة خطيرة ومزعجة للغاية ، وللأسف الشديد تزداد معدلات هؤلاء في الوقت الراهن . فنحن أمام جيل صاعد في خطر ، ويعتقد كثير من علماء النفس أن تجربة المخدرات في سن مبكرة أكثر ضررًا is more harmful than experimentation مقارنة بهذه البداية في سن متأخرة . وإن كان الكل يلحقه الضرر الصحي الأكيد . والسبب في خطورة هذه البداية أن المراهقين صغار السن يفتقرون إلى النضج النفسي والوعي والمعرفة والانضباط psychological maturity بحيث يحكمون ويقدرّون خطورة استخدام العقار وكميته وظروف تعاطيه . كذلك فإن المراهق الصغير يمر في مراحل نمو خاصة : جسدية وعقلية

ونفسية واجتماعية وأخلاقية وروحية . ويصاحب ذلك تغيرات كبيرة . وقد يعرقل أو يعطل أو يفسد العقار مسار النمو هذا . كذلك فإن تناول العقاقير قد يسبب الإسراع في النمو بشكل غير طبيعي ، فتتحول الفتاة الصغيرة فوراً إلى امرأة ، وتحرم من مرحلة الطفولة والمراهقة .

### الفروق السلالية :

وبالطبع تجرى دراسات كثيرة في المجتمع الأمريكي حول معدلات تعاطى المخدرات لدى جماعات عرقية أو سلالية مختلفة ، كالبيض والسود ، وأرباب المناطق المتدنية الراقية ، وما لا شك فيه أن الظروف البيئية تؤثر في انتشار هذه المخدرات .

### خطورة النيكوتين على الصحة :

#### الاعتماد النيكوتيني Nicotine dependence

وفقاً لبعض الإحصاءات الأمريكية هناك ثلاثة أشخاص من كل عشرة أشخاص (3 : 10) من الراشدين يدخنون السجائر ، وإن كان عدد من يدخنون أقل ممن يتعاطون الخمر هناك ولكن هناك نسبة أعلى يصابون بالإدمان أو بالاعتماد على السجائر dependent ، وعلى ذلك ، فإن الاعتماد على النيكوتين الموجود في السجائر أكثر أنواع الاعتماد العقاقيري في الولايات المتحدة الأمريكية .

والواقع أن دراسة العلماء للمواد ذات التأثير النفسي الضار psychoactive drugs لا تعير الاعتماد على النيكوتين اهتماماً كبيراً ، ذلك لأنه أقل المخدرات تدميراً للصحة قياساً بالكوكايين والهيريون والأفيون والحشيش . ربما يكون تأثير أو تدمير النيكوتين النفسي قليلاً والاضطراب المعروف باسم " الاعتماد النيكوتيني " يشير إلى الأشخاص الذين يرغبون في الإقلاع عن التدخين ، ولكنهم لا يستطيعون ذلك ، ومعنى ذلك أن الأعراض تظهر عند الامتناع أو عند انسحاب السجائر من متناول يد المدخن ، ومؤدى ذلك أن للتدخين " أعراضاً انسحابية " وهو الأمر الذي لا يحدث إلا للعقاقير ذات الخواص الإدمانية .

والتبغ Tobacco يحتوي على مادة النيكوتين ، ولها تأثيرات مختلفة على الجهاز العصبي المركزي . فمن ناحية هو يثير أو ينشط الجهاز العصبي elevating وضغط الدم ويؤدى إلى زيادة ضربات القلب ، ومع ذلك فإن له تأثيرات مهدئة .

### تجارب حقن الحيوانات بمادة النيكوتين :

عماذا كشفت الدراسات التي أجريت على بعض الحيوانات التي أعطيت حقنًا بمادة

النيكوتين ؟

لقد تبين أن ذلك يخفض من معدلات العدوان لدى الحيوانات . ولا يبدو من التجارب أن النيكوتين يعوق أو يعرقل الوظائف العقلية كالتفكير والتخيل والتصور والإدراك والتعلم والتذكر ، ولكنه يعرقل ويعوق ويضر بصحة المدخن the smoker's health . ومن الغريب أنه حتى عام 1964 لم يكن قد ظهرت أدلة قاطعة أن التدخين من الأخطار الصحية الرئيسية a major health hazards كما أعلنت ذلك وزارة الصحة العمومية الأمريكية U.S . public Health Service ومنذ ذلك التاريخ والتقارير العلمية تتوالى وتؤكد صحة هذا التقرير الطبي ، مؤكدة أن التدخين خطر رئيس على الصحة .

وتشير البحوث الحالية أن هناك (400.000) أمريكي يموتون سنويًا قبل الأوان من تأثير الأمراض الناجمة عن تعاطى التبغ وهو عدد كبير جدًا يؤكد خطورة التدخين ، من ذلك ، بالطبع ، سرطان الرئة lung cancer ويشمل ذلك وحدة (136) ألف حالة وفاة ، وبالنسبة للأمراض القلبية هناك (115000) حالة وفاة ، وعلى المستوى العالمي هناك (2.5) مليون يموتون من مستعملي التبغ سنويًا .

### الأضرار التي تلحق بالمدخن السلبي :

والحقيقة أن الدراسات الأمريكية توضح أن المدخن لا يصاب وحده بالضرر ، ولكنه أيضًا "المدخن الثانوي" أو المدخن السلبي ، وهو الشخص المرافق للمدخن أثناء التدخين وتبلغ هذه النسبة (3000) حالة وفاة من إجراء الإصابة بسرطان الرئة كما أن هذا التدخين بسبب إصابة الأطفال الرضع بعدوى الجهاز التنفسي respiratory infections لدرجة تتطلب إدخالهم المستشفى والإصابة بالربو asthma .

وشركات صناعة التبغ تحاول أن تمنع مثل هذه الدراسات والأبحاث ، وتحاول كذلك عزل أو فصل المواد ذات القدرة على تكوين الإدمان من السجائر .

ولكن النقاد يقولون إن الشركات تزيد ، ولا تنقص ، مادة النيكوتين في السجائر حتى

يصبح تدخينها إدماناً ، وبذلك ترغم المدخن على الاستمرار في التدخين ، ويمثل ذلك الكسب أحد ظواهر الفساد الأخلاقي في المجتمع المتقدم .

هناك قضايا غير أخلاقية تؤثر في سلوك البشر (Alloy, L.B. and others, 1996: 404) ولقد أدى ظهر نتائج هذه الأبحاث الطبية مؤكدة الضرر الصحية للتدخين ، أدى إلى

صدور تشريعات legislation banning cigarette advertisements .

تحذر وتمنع صدور الإعلانات التي تشجع وتحض على شراء السجائر وتدخينها ، وذلك من خلال الراديو والتلفاز وتقضى بأن يدون فوق علب السجائر تحذير بآثارها المهلكة أو المميتة أو المسببة للوفاة Lethal effects .

وفي الأيام الأخيرة زادت الحملات المناهية بمنع التدخين وكذلك صدرت التشريعات

التي تحذر الإعلان عنه أو التشجيع عليه antismoking legislation .

وهناك حذر للتدخين في المسارح ودور السينما والمحلات التجارية والمصالح والدواوين ، وكذلك في وسائل النقل أو المواصلات . وهناك محاولات الاستصدار تشريعات لتقليل كمية النيكوتين من السجائر ، وكذلك كمية القطران Tar ، ووضع قيود صارمة على توزيع السجائر ، وخاصة لعدم بيعها للمراهقين صغار السن .

وفي مجتمعاتنا العربية والإسلامية هناك كثير من أصحاب المحلات التجارية الذين يرفضون

طواعية بيع أو شراء التبغ ، سواء للكبار أو للصغار على اعتبار أنه شيء مكروه ومحرم .

وبالطبع تقاوم شركات صناعة التبغ هذه التشريعات التي تحذر بيع واستعمال السجائر .

ويقولون إن الحذر سوف يفتح السوق السوداء لبيعها ، كما حدث بالنسبة للكحوليات .

ويقول أصحاب الشركات الكبرى في المجتمع الأمريكي أن السجائر ليس لها خواص إدمانية

addictive ولكنهم عندما سئلوا : هل توافقون على أن يدخن أبناؤكم أجاوا جميعاً . . لا . .

وقيل لهم هل ترغبون فقط في بيع السجائر لبناء وبنات الناس الآخرين !؟

وهناك كثير من المحاولات لمساعدة الناس على الإقلاع to quit ، ومع ذلك ، فلقد

حققت الحملات المضادة للسجائر الكثير من النجاحات ، من ذلك انخفاض معدلات

التدخين بين الكبار من (45%) عام 1954 إلى (28%) عام 1991 . والناس الذين ما يزالون

يدخنون أصبحوا يدخنون كميات أقل وزادت معدلات الإقلاع quitting . وهناك قليل ممن يبدأون . فلقد انخفضت نسبة من يدخنون يوميًا بين طلاب المدارس الثانوية الأمريكية من (27٪) في عام 1975 إلى (19٪) في عام 1993 .

وهناك نسبة حولت تدخين السجائر إلى تعاطى التبغ ، ولكن بطريقة غير طريقة التدخين ، كالمضغ في اللبان أو الاستنشاق snuff بدلاً من التدخين . فلقد وجد أن هناك (9٪) من المراهقين الذكور في المدارس الثانوية يتعاطون التبغ عن غير طريق التدخين smokeless tobacco خلال فترة محددة من الزمن مداها (30) يومًا في عام 1993 . لأنهم يعتقدون أن التبغ ليس ضارًا إذا لم يكن عن طريق التدخين . ولكن هذا ليس صوابًا ، فإذا كان التبغ غير المدخن حقيقة لا يرتبط بالإصابة بسرطان الرئة lung cancer ، فإنه يرتبط بأمراض أخرى مثل سرطان الزور والفم (Alloy, L.B. and others, 1996, 305) .

حقيقة حرق السجائر نفسه وما يصدر عن هذا الحرق غير المكتمل يسبب في حد ذاته أضرارًا إضافية إلى جانب الأضرار الناجمة عن سريان مادة النيكوتين في المجارى الدموية في جسم الإنسان .

### ما هي الأسباب التي تكمن وراء التعاطي ؟

لا شك أن معرفة الأسباب التي تدفع الفرد لتعاطى المخدر أو التبغ تساعدنا في رسم برامج الوقاية والعلاج أو المكافحة ، وخاصة لأولئك الذين لم يبدأوا بعد في ممارسة هذه العادة السيئة . وبالطبع يختلف الأمر بالنسبة لمن يتعاطى فقط في المناسبات ومن يتعاطى بشكل غزير ومكثف ومنتظم . ولكن الخطورة تكمن في أن من يبدأ بشكل خفيف في تعاطيه ، قد يتحول إلى التعاطي الكثيف أو الغزير . والاستعمال لمرة واحدة يختلف عن الاستعمال المنتظم ، وكلما زادت كثافة التعاطي زادت خطورته على الصحة . ولذلك لا بد من التفرقة بين من يتعاطى بشكل مكثف وغزير ، ومن يتعاطى بشكل قليل . وكذلك يتعين التفرقة بين من يتعاطون مخدرات بالغة الشدة والخطورة ، ومخدرات أكثر بساطة مثل التبغ tobacco .

ولقد تبين أن تمتع الفرد بالتكيف النفسي psychological adjustment يتوقف على

مقدار التعاطي .

### إجراء الدراسات الطويلة أو المتتبعية :

ولمعرفة الآثار الضارة للتدخين تجرى الدراسات الطويلة أو المتتبعية طويلة المدى *linger-term follow-up studies* ، حيث تتم متابعة المتعاطي عبر فترة طويلة من الزمن تقاس خلالها ظروفه الصحية على فترات معينة ويفضل قياس ظروفه الشخصية قبل أن يبدأ في التعاطي وبعدها ، وهنا نطبق القياس القبلي والقياس البعدي لمعرفة الأثر الذي تركه التدخين . ومن الجدير بالإشارة أن تدخين السجائر في مرحلة المراهقة له آثار أكثر ضرراً وطويلة المدى على صحة المدخن *has more harmful long-term health consequences* مقارنة بتجربة الكحول والمارجونا ( Steinberg, L., 1996 : 434 ) .

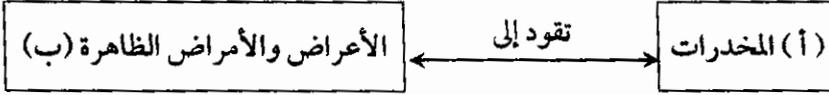
ولكن كيف كانت طفولة المراهق الذي بدأ في التدخين أو التعاطي ؟  
تأثير التعاطي يتوقف على شخصية المراهق قبل أن يبدأ في ممارسة التعاطي  
(Steinberg, L . 1996 : 436)

يدل البحث العلمي على أن معتادي تناول المخدرات من الشباب أقل في تكيفهم النفسي عن أقرانهم ، وكانوا وهم أطفال سيئ التكيف *maladjusted children* فهناك أساس سلبي قبل التعاطي ، وكانوا أقل توافقاً مع غيرهم من الأطفال ، ولم يظهر اهتماماً بالمسائل الأخلاقية . ولا شك أن جذور الشخصية توضع في سني الطفولة الباكرة ، وكان هؤلاء الأطفال لا يحسنون التخطيط للمستقبل أو يجيدون النظر للمستقبل ، ولم يكونوا محل ثقة غيرهم ، ولم يثقوا هم في غيرهم ، ولم يظهر اعتماداً على الذات أو ثقة في الذات ، وفي حوالي سن الحادية عشر كان هؤلاء الأطفال ، الذين تمت متابعتهم ، كانوا منحرفين *deviant* وكانوا جامدين عاطفياً وغير مستقرين *emotionally labile* ومعتادين على العناد والعصيان والتمرد وكذلك الإهمال وعدم الانتباه *inattentive* ومؤدى هذه الدراسات أن استعمال العقاقير المخدرة عبارة عن عرض الاضطرابات نفسية سابقة . ولذلك من الضروري دراسة تاريخ حياة المتعاطي منذ مولده حتى الآن .

### صعوبة تحديد علاقة السببية :

والحقيقة أن تقرير علاقة السببية مسألة صعبة في العلوم النفسية ، ذلك لأنه من غير المعروف إذا كان الاضطراب النفسي الموجود أصلاً في الشخصية هو الذي قاد لتعاطي

المخدرات ، أم أن التعاطي هو الذي أدى لظهور هذه الأعراض النفسية كعدم التكيف .



فإن الظاهرة (أ) قد تكون سببًا في وجود الظاهرة (ب) وقد تكون هي سبب وجود الظاهرة (أ) في مرحلة المراهقة ذاتها قد يترابط التعاطي مع مشاكل واضطرابات أخرى ، مثل المعاناة من المشاكل المدرسية ، والمعاناة من القلق النفسي أو عدم الراحة والألم والأسى والكرب والحزن والقلق والإزعاج distress والاكئاب ، وممارسة أنشطة جنسية بعيدة عن الحماية ، والانخراط في أنشطة منحرفة أو أنشطة خطيرة ، بما في ذلك ارتكاب الجرائم أو الجنوح ، والهروب من المدرسة والتشرد truancy ، ويتورط هؤلاء في حوادث وتصادم السيارات ، علمًا بأن حوادث السيارات تعتبر السبب الأول في الوفاة بين المراهقين في المجتمع الأمريكي ، وكذلك الإصابة بالعجز the leading cause of death والانخراط في حوادث أخرى مثل الغرق ، والسقوط من أعلى الإصابة بالحروق ، ويتعرضون للأخطار والمغامرات الصحية الناجمة عن الإدمان addiction أو الاعتماد على العقار ، من ذلك الإصابة بالسرطان cancer ، والأمراض القلبية heart disease وتدمير الكلى والكبد .

وهناك عدة عوامل تجعل الفرد عرضة للإدمان من ذلك ما يلي :

- (1) بعض سمات الشخصية التي كانت موجودة قبل سن المراهقة ، هذه السمات تتمثل في الغضب ، والاندفاعية ، والاكئاب ، إلى جانب وجود مشاكل في التحصيل أو في الإنجاز أي الفشل في الأداء ، وضعف الكفاءة .
- (2) المراهقون الذين تعانى أسرهم من العدوان ، والبعد العاطفي عن بعضهم البعض ، ووجود علاقات متصارعة داخل الأسرة ، كالتحالف بين الأب والأم ، أو بين الأخوة فيما بينهم ، وذلك مقارنة بزملائهم الذين يعيشون في أسر متحاببة متلاصقة متلاحمة ، وأسر مشبعة أي تشبع حاجات الفرد النفسية والعقلية والاجتماعية والمادية .
- (3) المراهقون الذين ينحدرون من آباء متساهلين أزيد من اللازم إلى حد قد يصل إلى الإهمال والتبذأ الطرد أو رفض الطفل ، وكذلك الأطفال الذين ينحدرون من أسر يتعاطى فيها الوالدان العقاقير أو على القليل أحدهما أو الآباء الذين يتسامحون إزاء هذا التعاطي .

4) المراهقون الذين لهم أصدقاء يتعاطون هم أيضًا أو على القليل يساهلون كثيرًا إزاء ظاهرة التعاطي ، وذلك من إجراء التأثير بهؤلاء الأصدقاء ، الذين نطلق عليهم " أقران السوء " ، وهم الذين يميل إليهم المراهق ، وينجذب بحكم رغبته في الاستقلال عن سلطان الأسرة وإشرافها ، فإنه يرتقي في أحضان جماعة الأنداد أو الزملاء وذلك بحكم عادة التقليد والمحاكاة ، أو وفقًا لنظرية التعلم الاجتماعي the social learning theory ، المراهق يتأثر كثيرًا بجماعته المرجعية ، ومن هنا تبدو أهمية حسن اختيار الأنداد والزملاء والأصدقاء ، وضرورة خضوع هذا الاختيار لإشراف الأسرة .

ولقد دلت بعض الدراسات الأمريكية الحديثة أن الشاب المتعاطي يبحث عن شباب آخرين متعاطين مثله ، لينخرط وإياهم ، وأن هذا الاختلاط يشجع على المزيد من التعاطي .

صديق متعاطي + صديق متعاطي = مزيدًا من التعاطي لهما معًا .

هؤلاء الأشخاص يكونون أكثر عرضة للتأثر بما يدور حولهم من أحداث وأفعال وهم عرضة للانتقال إلى مرحلة التعاطي والانحراف أي استهداف التحول transition-proneness وفيها يظهر التسامح أو التساهل إزاء السلوك المنحرف أو السلوك المشكل ، إلى جانب الشعور بالاغتراب أي اغتراب الفرد عن مجتمعه وقيمه أو الاغتراب عن الذات alienation وهو رفض الفرد لقيم المجتمع وخاصة الانعزال عن المدرسة ، وعن العلاقات الأسرية مع قليل جدًا من النشاط الديني مع الشعور بالبلادة التامة . (Steinberg . P . 437) .

### المراجع .

- 1) Alloy . L . and others, (1996) Abnormal psychology, Current perspectives, Mac Graw – Holl, New York
- 2) Steinberg, L . (1993) Adolescence, Mac- Graw- Hill, New York .