عشر طرق لإبعاد إبنك المراهق عن التدخين



هل تريد أن تبعد إبنك المراهق أو إبنتك المراهقة عن التدخين؟ عليك أن تدرك أوّلاً لماذا يدخن المراهقون، ثمّ قدّم لابنك أو ابنتك الأدوات المناسبة ليقاوما ويرفضا هذه العادة، فالتدخين عند المراهق يبدأ عادة بمنتهى حسن النية، وبدون نية للإستمرار، ولكنه يمكن أن يتحول إلى عادة تلازمه مدى الحياة. ساعد إبنك المراهق أو إبنتك المراهقة على تجنب أوّل سيجارة، وهذه عشر نصائح تعاونك على ذلك: - أوّلاً: حاول أن تفهم عوامل الجذب: أحياناً يعتبرها المراهق شكلاً من أشكال التمرد، أو طريقة للإندماج مع مجموعة من الأصدقاء، وبعض المراهقين يدخن لإنقاص وزنه، أو من أجل إحساس أفضل بالذات، وآخرون يدخنون ليشعروا بالإستقلالية والتميز. ولكي تعرف دافع المراهق أو المراهقة للتدخين؛ اسأله: ما رأيه في التدخين؟ ومَن مِنْ أصدقائه يدخن؟ وعليك أن تشيد بخيارات المراهق الحسنة، وتفند خياراته السيّئة. ويمكن أن تتحدث مع ابنك المراهق عن طرق شركات التبغ في التأثير على الناس، مثل دفع مبالغ هائلة للممثلين المشهورين ليقوموا بالتدخين في الأفلام والمسلسلات؛ لخلق انطباع بأنّ التدخين شيء جميل. - ثانياً: قل: "لا – واضحة – للتدخين" للمراهقين: يمكن أن تشعر بأنّ المراهق لن ينصت لما تقول، ولكن قلها على أي حال، وأخبره أنّ التدخين ممنوع. عدم موافقتك وعدم استحسانك يمكن أن يكون له أثر أكبر مما تتصور على المراهق.. نسبة المدخنين من المراهقين الذين يرفض آباؤهم التدخين بشدة أقل بكثير من الذين لا يضع آباؤهم موانع صارمة للتدخين، وكذلك نسبة ذوي العلاقات الحميمة بالوالدين. -

ثالثاً: كن قدوة حسنة: المراهقون الذين لا يدخن آباؤهم نسبة التدخين بينهم أقل ممن يدخن أحد والديهم. توقف عن التدخين فوراً إن كنت أباً مدخناً أو أمّاً مدخنة. استشر طبيبك عن أفضل طرق الإقلاع عن التدخين، ولا تدخن في البيت ولا في السيارة أمام المراهق، ولا تترك علبة السجائر في متناول يده. واشرح له إلى أي مدى تشعر بالبؤس والتعاسة لكونك مدخناً، والصعوبات التي تواجهها في محاولتك للإقلاع عن التدخين. - رابعاً: استثمر غرور المراهقة: التدخين ليس ساحراً كما يظن بعض الناس، ذكّر المراهق بأنّ التدخين شيء قذر وعادة كريهة الرائحة، ذكّره بأنّ التدخين يجعل رائحة الفم نتنة، وكذلك رائحة الملابس والشعر ويفسد لون الأسنان، ويمكن أن يصيبه بسعال مزمن، ويقلل من قدرته على ممارسة الرياضة والاستمتاع بالأنشطة المختلفة. - خامساً: استخدم الحساب ولغة الأرقام: التدخين ذو كلفة عالية، ساعد ابنك المراهق أو ابنتك المراهقة في حساب الكلفة الأسبوعية والشهرية والسنوية لتدخين علبة سجائر واحدة يومياً. ويمكن أن تقارن تكلفة التدخين بتكلفة الأجهزة الكهربائية والملابس والأشياء الأخرى التي تلزم المراهق. - سادساً: توقع ضغوط رفقاء السوء: أصدقاء المراهق المدخنون يمكن أن يقنعوه بالتدخين، ولكنك يمكن أن تزود المراهق بالأدوات التي يحتاجها لرفض السجائر. درّبه على كيفية التصرف في المواقف الاجتماعية الصعبة، ويمكن أن تكون تدريبات بسيطة من قبيل: "لا، أشكرك، أنا لا أدخن". وكلما تدرّب المراهق أكثر على هذا الرفض الأساسي؛ كان أقرب للرفض والمقاومة عندما تحين اللحظة الحقيقية للإغراء. - سابعاً: خذ الإدمان على محمل الجد: معظم المراهقين يعتقدون أنهم يستطيعون الإقلاع عن التدخين حالما أرادوا، ولكن المراهقين يقعون ضحية لإدمان "النيكوتين" مثلهم مثل البالغين تماماً، وهذا يحدث غالباً بجرعات أقل مما يحتاج إليها البالغون للوصول للإدمان، وإذا زلّت قدمك انزلقت إلى الإدمان؛ فمن الصعب الإقلاع عن التدخين. - ثامناً: استشرف المستقبل وتنبأ بما يمكن أن يحدث: المراهقون يميلون إلى افتراض أنّ الأشياء السيئة تحدث فقط للأشخاص الآخرين، لكن العواقب الطويلة الأمد للتدخين – مثل السكتة القلبية والسكتة الدماغية والسرطان – احتمال حدوثها للمراهق عال جدّاً عندما يكبر. استخدم أحباء المراهق والأصدقاء أو الجيران الذين تعرضوا للمرض بسبب التدخين كأمثلة واقعية. - تاسعاً: فكر فيما وراء السيجارة: يخطئ الناس أحياناً عندما يظنون أن استخدام التبغ بدون دخان والسجائر بالقرنفل (Kreteks) والسجائر بنكهة الحلوى (البيدي) أقل ضرراً من الإدمان أو من السجائر التقليدية. النرجيلة – تدخين التبغ من خلال أنبوب ماء – ما هي إلا بديل آخر يوصف في بعض الأحيان بأنّه آمن. لا تترك المراهق ينخدع ويستغفل من خلاله، فهذه منتجات تؤدي إلى الإدمان تماماً مثل السيجارة، ويمكن أن تؤدي إلى السرطان ومشكلات صحية أخرى، والكثير منها تزيد فيه نسبة تركيز النيكوتين والكربون وأوّل أكسيد

الكربون عن السيجارة العادية التقليدية. - عاشراً: اهتم وشارك وانشغل بالقضية: اتخذ موقفاً فعّالاً ضد تدخين المراهقين. شارك وادع ابنك المراهق أو ابنتك المراهقة إلى المشاركة في الحملات المناهضة للتدخين داخل وخارج المدرسة، وساند وادع الآخرين إلى تأييد منع التدخين في الأماكن العامة. إذا كانت قدم ابنك المراهق أو ابنتك المراهقة قد انزلقت إلى التدخين؛ فتجنب التهديد والوعيد، لا تكن عوناً للشيطان عليه، وكن عوناً له للإقلاع عن هذه العادة المؤذية: - حاول أن تكتشف لماذا يدخن. - ثمّ ناقش الطرق التي تساعده على الإقلاع عن هذه العادة القبيحة، مثل ربطه برفاق لا يدخنون. - إقلاع ابنك المراهق عن التدخين سيكون أعظم خدمة تقدمها له ولصحته مدى الحياة – خدمة العمر.