

Kanj N. In Arabic. [Tobacco use among adolescents / Le tabagisme chez les jeunes]. J Med Liban 2012 ; 60 (3) : 164.

**ABSTRACT :** Tobacco use is the largest global threat to public health. More than 5 million deaths yearly are attributed to smoking. Smoking onset largely occurs during adolescence and there is a growing epidemic of tobacco use among adolescents in the developing world. It is well known that adolescents rapidly show signs of addiction after starting smoking. This underlines the importance of addressing factors that promote smoking uptake in adolescents, to minimize smoking onset.

### وكيف السبيل الى ذلك ؟

إن الدراسات العلمية أثبتت أن هناك طرقاً فعالة لمكافحة التدخين عند الأطفال والمراهقين أهمها :

#### ١- الحد من :

هنا يدخل عنصر الضريبة المفروضة على شراء السجائر ورفع أسعار التبغ لما له من تأثير قوي على بدء وإستمرار التدخين. فالمراهق مصاب بحساسية النقود. فكلما إرتفع سعر مشتقات التبغ كلما قلت نسبة البدء والإستمرار لحاجة المراهق إلى أنفاق المال لحاجات أخرى.

وهنا يدخل أيضاً عنصر الأماكن المسموح فيها التدخين. فكلما منع التدخين في المدارس والبيوت وأماكن اللهو وغيرها كلما ضعفت القدرة على ممارسة هذه العادة. زد على ذلك منع السلطات للتدخين للأعمار الصغيرة أي الفئة المعرضة للتجربة التدخينية.

#### ٢- التدخل :

وهنا يأتي دور الرقابة والمنع المفروضين على وسائل الدعاية للتبغ مما يحد من قابلية أطفالنا على البدء بالتدخين ولاسيما الحد من الدعاية المرئية ووسائل الزخرفة المتبعة من قبل شركات التبغ والإستعاضة عنها بصور مريضة ومخيفة تبين أثار التدخين الضارة.

#### ٣- التنقيف :

"تقف المراهق" هو الشعاع الأمثل للمرحلة وتنقيف المراهق والأهل والمحيط هو الأفضل.

فالمدرسة تلعب دوراً رائداً في هذا المجال ونشاطاتها التنقيفية لها الأثر البالغ في التوعية الصحية ومنع التدخين عند الأطفال والمراهقين. ويجب أن يشمل التنقيف كما أشرنا سابقاً الأهل والمحيط القريب من المدخن. والتنقيف يشمل أضرار التدخين القصيرة والطويلة الأجل، وسائل تحكم شركات التبغ في المراهق والقوانين التي تسن لمكافحة التدخين.

وخاصة القول أن تحجيم التدخين وإبراز سيئاته وزيادة التوعية بين أفراد المجتمع كلها عوامل مهمة مساعدة على تخفيف لا بل منع التدخين عند أجيالنا الصاعدة.

كنا في مقال سابق أسهبنا في الحديث عن مضار التدخين وعالجنا أسباب إنتشاره الأفة وسبل مكافحتها. وسبق القول أن الأفضل أن لا يبدأ أطفالنا بالتدخين على أن ننشغل بإيقافه في المستقبل.

إن "التجربة التدخينية" تبدأ في الصغر ومن شب على شيء شاب عليه. وتجربة التدخين تطال أعمار الطفولة وخاصة بين سني الثالثة عشر والخامسة عشر حيث يبدأ الطفل بالتعرف إلى مواد مثيرة للحواس مضافة إلى ميله المرتبط بعزمه على ذلك وتأثره بالدعاية وضغط نفسي ومعاشرة زملاء مدرسة مدخنين وأخيراً وليس آخراً أب مدخن. زد على ذلك زهد أسعار وقرب دكان بيع.

إنه لمن المثير الملفت للنظر أن نسبة المدخنين لدى المراهقين في إزدياد عالمي مقارنة بالأكبر سناً وشركات التبغ العملاقة تدرك هذه الحقيقة المرة وتسعى من زمن إلى إستراتيجيات تسويق متلائمة ورغباتهم. فإنتشار الدعاية في مجلات الشباب الرائجة وبرامجهم المرئية والمسموعة تهدف حث شباننا على التدخين والملفت أيضاً أن مراهقينا المدركين لأمراض التدخين الكثيرة يستخدمون الدفاعات التي تحاول إثبات أنهم غير مدمنين وأنهم رجال مسؤولون عن قراراتهم وأنهم لا يمارسون الجنس بدون واق ولا يشربون المسكرات لدرجة التمتع ولا يتعاطون المخدرات، فما العيب أن دخنوا السجائر! والفتيات شأنهم شأن الفتيان يدافعون بطرق مماثلة عن تدخينهم زيادة على مشكلة الوزن الزائد عند وقف التدخين.

إن الرسالة الموجهة إلى الشباب لحثهم على التوقف عن التدخين أو عدم البدء يجب أن تشمل إهتمامهم كالجنس والرياضة وغيرها من تضعف ناهيك عن الجلد والفم والنضارة والأسنان والعظام التي تهم المدخنين الصغار بقدر ما تهم أمراض الشرايين والرئة والسرطان الكبار منهم.

#### ما العمل ؟

الكثير منا يعرف أن محاربة آفة التدخين عند الصغار تختلف أو تتشابه عنها عند الكبار وإذ كنا نؤكد أن الأفضل أن لا يبدأ أطفالنا بالتدخين على أن ننشغل بإيقافه لاحقاً.