

چرا مردم سیگار می کشند؟

استعمال سیگار، سازمان‌های بهداشتی، دولت‌ها و سازمان‌های غیرانتفاعی را وادار به فکر داشته است چرا که یک اعتیاد جدی به شمار می‌آید و هزینه‌های بهداشتی زیادی بر فرد و جامعه تحمیل می‌کند.

استراتژی پیشگیری از مصرف سیگار مطالعات پیشرفته‌ای را سبب شده که به بررسی عوامل زمینه ساز و مخاطره آمیز پرداخته و چرایی مصرف را هدف قرار داده است.

از میان صدها دلیلی که افراد برای کشیدن سیگار برشمرده اند، ده دلیل عمده و اساسی قابل توجه و بررسی قابل ذکر است که در ادامه از نظر میگذرد:

۱- **نگرش مثبت خانواده در مورد سیگار:** کسانی که سیگار کشیدن را در سنین نوجوانی آغاز کرده‌اند غالباً والدین یا بستگان سیگاری داشته‌اند. برای این افراد سیگار کشیدن نشانه بزرگ شدن محسوب می‌شود و همانندسازی با والدین یا سایر افراد خانواده امری مطلوب تلقی می‌شود.

۲- **فشار همسالان:** سیگاری بودن همسالان یک پیش بینی کننده قوی تر برای تمایل افراد به سیگار کشیدن است، به ویژه در سنین نوجوانی. تعداد بیشتر دوستان سیگاری و سیگار پیشنهاد شده به فرد می‌تواند عامل مهمی در ایجاد تمایل به مصرف سیگار باشد.

۳- **اجتماع و فرهنگ:** اگرچه خانواده و دوستان پیش بینی کننده قوی برای مصرف سیگار در نوجوانان هستند، تاثیر اجتماع و فرهنگ نیز بسیار موثر است. فیلم، تبلیغات و هر چیزی که سیگار کشیدن را رفتاری عادی، جذاب و لذت بخش و نشانه بزرگ شدن بنماید، می‌تواند نگرش فرد را تغییر دهد و تشویق کننده باشد. بنابراین همانند سازی با قهرمان ها یکی دیگر از عوامل موثر برای شروع مصرف سیگار است.

۴- **محله و محیط زندگی:** محیطی که فرد در آن رشد می‌کند تاثیر غیرمستقیم ولی بسیار قدرتمند بر روی علاقه فرد به سیگار کشیدن یا نکشیدن دارد. در محیط‌هایی که سیگار کشیدن امری عادی و حتی مورد تشویق است و نیز در برخی محله‌ها که دچار فقر اقتصادی، فرهنگی و اطلاعاتی هستند چنین رفتارهایی متداول تر است.

۵- **صفات خاص شخصیتی:** برخی صفات شخصیتی مثل ریسک پذیری بالا، یاغی گری و هیجان پذیری بالا از عوامل فردی به شمار می‌روند که آمادگی فرد را برای تجربه‌های جدید مخاطره آمیز پیش بینی می‌کند.

۶- **مهارت‌های اجتماعی و فردی ضعیف:** جوانانی که چندان اجتماعی نیستند، مهارت‌های ارتباطی را نمی‌دانند، خودباوری ضعیفی دارند، از عزت نفس و احساس خود کارآمدی پایین برخوردارند بیشتر تمایل به رفتارهای نامتعارف اجتماعی دارند.

افراد با اعتماد به نفس بالا با عملکرد مناسب در مدرسه و محیط و روابط اجتماعی گسترده و مناسب کمتر در معرض رفتارهای نامتعارف قرار می‌گیرند.

۷- **تمایل به کاهش وزن:** برخی افراد سیگار می‌کشند چرا که نگران وزن خود هستند و باور دارند با کشیدن سیگار اشتهای کمتری دارند و می‌توانند وزن خود را کنترل کنند.

۸- **در دسترس بودن:** هرچند فروش محصولات دخانیات در برخی کشورها به افراد زیر سنین قانونی ممنوع است ولی در مجموع سیگار در اطراف جوانان بسیار فراوان و در دسترس است. در واقع در دسترس بودن یکی از دلایل عمده گرایش به مصرف آن است.

۹- **گرایش به مصرف سایر مواد:** افرادی که به مصرف برخی مواد دیگر نظیر ماری جوانا، نوشیدن مشروبات الکلی یا سایر مواد غیرقانونی گرایش دارند، تمایل بیشتری به مصرف سیگار نشان می‌دهند.

۱۰- **کاهش استرس:** افرادی که از مهارت‌های مقابله‌ای سالم در مقابل استرس‌های زندگی بی‌بهره‌اند، کشیدن سیگار را وسیله‌ای برای مدیریت استرس خود می‌شناسند در حالی که با این کار اگرچه موقتا خود را آرام می‌کنند اما مشکل و منبع استرس به قوت خود باقی است.

(برگرفته از نشریه "پیام مشاور" دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران. خرداد ۹۵)