



# چرخه‌ی معیوب مصرف دخانیات و بیماری‌های روانی: باری مضاعف بر سلامت

روز جهانی بدون دخانیات - ۱۰ خرداد ۱۴۰۴

## باری مضاعف بر سلامتی

این مقاله به وجود یک رابطه‌ی دوطرفه میان بیماری‌های روانی و مصرف دخانیات اشاره می‌کند. افراد مبتلا به بیماری‌های روانی دو برابر بیشتر در معرض مصرف دخانیات هستند و در عین حال مصرف دخانیات، افراد را نسبت به مشکلات روانی آسیب‌پذیرتر می‌کند.

ارتباط میان مصرف دخانیات و سلامت روان، پیچیده و هشداردهنده است. برخی از آمارهای ارائه‌شده بسیار تکان‌دهنده هستند برای مثال افراد دارای اختلالات شدید روانی به‌طور میانگین ۱۵ تا ۲۰ سال زودتر از دیگران جان خود را از دست می‌دهند و یکی از دلایل اصلی این مرگ‌های زود هنگام مصرف دخانیات است.

تأثیر مصرف دخانیات تنها به افزایش نرخ مرگ و میر محدود نمی‌شود، بلکه کیفیت زندگی و توانایی فرد در مقابله با مشکلات روانی را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. برای مثال، دخانیات می‌تواند اثربخشی برخی داروهای روان‌پزشکی را کاهش دهد. در مقابل، ترک دخانیات می‌تواند به برخی از افراد کمک کند تا دوز داروهای ضدروان‌پریشی را تا ۲۵٪ کاهش دهند.

با اتخاذ رویکردی واقع‌گرایانه، این مقاله اطلاعاتی سرشار از آمارهای چشمگیری است که از پژوهش‌های به‌روز استخراج شده‌اند و به‌روشنی نشان می‌دهد که چقدر حمایت سیستم‌های سلامت عمومی از افراد مبتلا به بیماری‌های روانی برای ترک مصرف دخانیات ضروری است. ترک دخانیات علاوه بر بهبود سلامت جسمی، می‌تواند باعث بهبودهای متعددی در سلامت روان شود؛ از جمله کاهش افسردگی، اضطراب و استرس، بهبود خلق‌وخو، و حتی علائم اختلال کم‌توجهی بیش‌فعالی (ADHD).

مقاله جدیدی که توسط سازمان جهانی بهداشت (WHO) منتشر شده، به بررسی ارتباط پیچیده میان مصرف دخانیات و بیماری‌های روانی می‌پردازد. این مطلب به ضرورت پرداختن به این ارتباطات تأکید دارد که از هر سه نفر با اختلالات شدید روانی، دو نفر مصرف‌کننده ی فعلی دخانیات هستند و همین آسیب بسیاری به سلامت وارد می‌کند.

کاهش مصرف دخانیات در میان افراد مبتلا به بیماری‌های روانی به‌عنوان موثرترین اقدام برای کاهش فاصله امید به زندگی این افراد نسبت به سایرین شناخته شده است.





# چرخه‌ی معیوب مصرف دخانیات و بیماری‌های روانی: باری مضاعف بر سلامت

روز جهانی بدون دخانیات - ۱۰ خرداد ۱۴۰۴

## چالش‌های پیش‌رو

صنعت دخانیات به خوبی از ارتباط میان سلامت روان و مصرف دخانیات آگاه است. در این مقاله به مجموعه راهکارهایی که این صنعت برای تداوم اعتیاد به دخانیات در میان آسیب‌پذیرترین افراد جامعه به کار می‌برد، اشاره شده است؛ از جمله تأمین مالی پژوهش‌هایی که به‌اشتباه نشان می‌دهند ترک دخانیات برای افراد دارای اختلالات روانی بسیار دشوار است و همچنین اهدای سیگار به مراکز درمانی سلامت روان.



حتی اگر صنعت دخانیات هم در مسیر ترک دخانیات سنگ اندازی نکند، بطور کلی ترک دخانیات برای افراد دارای مشکلات روانی با چالش‌های خاصی همراه است. برای مثال، این افراد بیشتر در معرض خطر اعتیاد قرار دارند، به‌ویژه که نیکوتین می‌تواند به‌طور موقت برخی از علائم منفی اختلالات روانی را پنهان کند. همچنین، عوامل ناسالم اجتماعی مانند زندگی در محیط‌های پرتنش و درآمد پایین می‌تواند موفقیت در ترک را دشوارتر کند.

با این حال، این موانع قابل‌عبور هستند. افرادی که با مشکلات روانی و اعتیاد به دخانیات دست و پنجه نرم می‌کنند، شایسته‌ی حمایت و توجه در مسیر ترک دائمی دخانیات هستند. این اطلاعات نشان می‌دهد که سیاست‌گذاران باید برای کمک به این گروه از جامعه انگیزه و تلاش بیشتری داشته باشند.

## #آشکارسازی فریب



# چرخه‌ی معیوب مصرف دخانیات و بیماری‌های روانی: باری مضاعف بر سلامت

روز جهانی بدون دخانیات - ۱۰ خرداد ۱۴۰۴

## ساختن جهانی بهتر

برای ارتقای سلامت روانی در سطح جهانی، اقدامات بیشتری لازم است. همین موضوع، انگیزه‌ای برای تشکیل یک ائتلاف فرا اروپایی برای سلامت روان بود؛ که اخیراً توسط سازمان جهانی بهداشت در اروپا تشکیل شده است تا به شکاف‌های موجود در خدمات رسیدگی کند و سلامت روان را در اولویت سیاست‌گذاری‌ها قرار دهد. اما برای کمک اثربخش به افراد دارای مشکلات روانی، مداخلات باید چندبعدی باشند.

لذا لازمی مشاور منطقه‌ای سلامت روان WHO/Europe می‌گوید:  
(سلامت روان با بسیاری از چالش‌های دیگر سلامت درهم تنیده است. اگر بخواهیم جهانی بسازیم که سلامت روان بهتری برای همه فراهم کند، باید در تمام جنبه‌ها، از جمله کنترل دخانیات، تلاش کنیم.)

این مقاله راهنمایی‌هایی برای تدوین سیاست‌های مناسب برای کمک به افراد دارای مشکلات سلامت روان در مسیر ترک دخانیات ارائه می‌دهد. این اقدامات شامل ایجاد و معرفی خدمات سلامت روانی بدون دخانیات، برگزاری کمپین‌های آگاهی بخش برای بیماران و کارکنان سلامت، آموزش کارکنان حوزه سلامت روان و افزایش مالیات برای دخانیات است.

همچنین با ارائه مجموعه‌ای از مداخلات، بر لزوم تصویب و اجرای کامل پیمان‌نامه سازمان جهانی بهداشت در مورد کنترل دخانیات تاکید می‌کند تا اطمینان حاصل شود که هیچ کمبودی در ارائه خدمات به مصرف‌کنندگان دخانیات مبتلا به بیماری‌های سلامت روان باقی نمی‌ماند.

## فریب را برملا کن!

ترجمه: امل غمخوار - دانشجوی بهداشت حرفه‌ای -  
همتیار سلامت روان

تهیه و طراحی: عطیه سادات میرباقری -  
دانشجوی پزشکی - همتیار سلامت روان

