



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

چطوری به سیگار نه بگویم؟!

حمایت از کودک و نوجوانان در برابر دخانیات، حق و مسئولیت همگانی

روز جهانی بدون دخانیات ۱۱ خرداد ۱۴۰۳ - ۳۱ مه ۲۰۲۴

- دخانیات جان بیشتر از نصف مصرف کنندگانش را میگیرد.

- دخانیات سالانه جان ۸ میلیون نفر را میگیرد که بیش از ۷ میلیون آن ها مصرف کنندگان مستقیم اند و مابقی افراد در معرض دود هستند (مصرف کنندگان غیرفعال)

- بیش از ۸۰ درصد از ۱.۳ میلیارد مصرف کننده دخانیات در جهان در کشورهای با درآمد کم و متوسط زندگی می کنند.

- دود دست دوم به تنهای سالانه باعث مرگ سالانه باعث ۱.۲ میلیون مرگ زودرس و بیماری های قلبی و عروقی و تنفسی جدی میشود.

- گرچه سیگارهای الکترونیکی حاوی توتون نیستند، اما برای سلامتی (به خصوص برای کودکان و نوجوانان) مضر هستند و ایمن محسوب نمی شوند.

- دود دست دوم در نوزادان خطر ابتلا به مرگ ناگهانی را افزایش میدهد.

نه گفتن به سیگار به خصوص در جمع های دوستانه می تواند کار چالشی و سختی باشد. برای همین چند راه حل ساده برای انجام این کار برای شما آماده کرده ایم:

۱. صریحا نه بگویید:

- نه خیلی ممنون

- علاقه ای ندارم

۲. موضوع رو عوض کنید.

۳. حقیقت را بگویید:

- سیگار باعث میشه که بدن و لباس هام بو بگیرن

- دخانیات دندون هارو زرد میکنه. ترجیح میدم دندون هام سفید باشه.

- نیکوتین اعتیاد آورده، من ترجیح میدم وابسته اش نشم.

۴. از شوخی استفاده کن:

- مامانم بفهمه سیگار کشیدم منو میکشه.

۵. دلیل بیار:

- این لعنتی عوارض زیادی داره... ترجیح میدم نکشم

- من به شخصی که برام بارزشه (مامان، دوست و...) قول دادم مصرف نکنم.

- من عضو تیم ورزشی هستم و نمیتونم به ریه هام آسیب بزنم.

- دوست ندارم فرزند آینده ام درگیر فضای الوده باشه.

۶. پیشنهاد چیز دیگه ای رو بده

- نظرت چیه به جاش یه بستنی بزنیم؟

۷. محل رو ترک کن

۸. خاطرات بدت راجب به مصرف رو تعریف کن

- برادرم به خاطر دخانیات مریض شد.

- من مادربزرگمو به خاطر مصرف سیگار از دست دادم، نمیخوام

این اتفاق برای من و تو هم بیفته.

ترجمه: ثنا میکائیلی، دانشجوی پزشکی علوم پزشکی ایران
گرافیک: امیرعلی حبیبی، دانشجوی گفتاردرمانی علوم پزشکی ایران