

بحث عن التدخين

يُعد التدخين من العادات التي تُسبب أضرارًا جمةً، ليس للفرد وحده، إنما للمحيطين به، فهو سُم يحملُه الإنسان بين يديه، لا يملك له خيرًا قط، وحتى إن رأى منه نفعًا.. فهو كما السم في العسل، سيقنا صاحبه ذات يوم مهما كان لذيذًا.

موضوع بحثي عن التدخين

تُعد الأبحاث النهج الأفضل الذي به يتعلم الطلبة قيمة كبيرة، والابتعاد عن التدخين بقرار صارم كان أهمها.

عناصر البحث عن التدخين

- مقدمة بحث عن التدخين.
- ماهية التدخين.
- أسباب اللجوء إلى التدخين.
- أضرار التدخين.
- الإقلاع وأعراضه الانسحابية.
- كيفية الإقلاع عن التدخين.
- ما هو التدخين السلبي؟
- مكونات السجائر.
- خاتمة بحث عن التدخين.

أولاً: مقدمة عن التدخين

عودٌ من التبغ، يُلف يدويًا أو يأتي جاهزًا، يُحرق فتتصاعد منه الأبخرة في الجو، وعلى إثرها ينتشي مُشعلها بالفقر الذي يجعله غير قادرٍ على مفارقتها إلى أن تنطفئ.

يعلم بقراره نفسه أضرارها، إلا أنه يكاد أن يعبدها من فرط التعلق، وكلما مرّت فترة أكبر على هذه العلاقة السامة.. كان قطعها عسيرًا أكثر، هذا رغم الحلول الكثيرة التي شرّعها الطب والتجربة.

ثانيًا: ماهية التدخين

السجائر مكونة من بعض أنواع النباتات مثل التبغ والحشيش والماريغوانا يوضع في لفائف السجائر أو الغليون.

تحتوي تلك المواد الأنف ذكرها على كمية من النيكوتين، وسبب حُبه لهذا الحد هو الاعتماد النفسي الناشئ من الآثار النفسية التي تتركها هذه المادة.

فيُصاب مُستخدمه بأعراض مزعجة إذا ما توقف عنها لساعات قليلة، لهذا لا يقدر على الابتعاد عنها.. كما تُعطيه دورها آثارًا كالراحة والانسجام والسكينة، يغدو هذا التأثير مُحببًا إلى قلب المُدخن، فلا يُغادره أبدًا.

ثالثًا: أسباب اللجوء إلى التدخين

لا أحد يُحب أن يُدخل المرض إلى جسده أكلاً له كسوسة صغيرة مع قطعة من الخشب، لكن الحياة والمُجتمع قد يكون لهما رأي آخر.

- البطالة التي تترك ضيقًا في الصدر لا يملك الشباب طاقة للخلاص منه سوى بنفث الدخان.
- المشاكل العائلية التي تضع غصّة بالصدر تُشيط العقل من الغضب.
- أحيانًا يُقلد الشباب أقرانهم، أو التقليد الوالديّ الذي يجعل الابن يقتدي بأبيه.
- كثرة المال في يد طفل فجأة، دون وجود رقابة.
- حين يكون قدوة الطفل من الأساس واهية كالمعلم مثلاً، من الأكيد أنه لن يُفكر بأن هذا الفعل شنيعٌ لهذا الحد.

لا يُبرر أبدًا الخطأ، وليس هناك أعذار له، بل إن الله سبحانه ميّز الإنسان بالعقل كي لا يؤدي جسده بهذه الصورة، قال تعالى: "وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (195)" سورة البقرة.

لكنّه محض توضيح للطرق التي يسلكها الإنسان فتنتهي به بطريق من الظلام لا يقوى فيما بعد من الإفلات منه.

رابعًا: أضرار التدخين

ليس حجرًا على المُدخن أن يُمنع عنه ما يُحب أو تهدأ له نفسه، بل لأجل سوء الضرر ودمامة حجمه يُراد به حفظًا من الشر، وهي أهم نقطة يجدر بها أن تضح ببحث عن التدخين.

- يزيد من احتمالية الإصابة بالسرطان، خاصةً سرطان الرئة، ويؤثر فعليًا بزيادة احتمالية سرطان اللسان والمريء والمعدة والبنكرياس والاثني عشر.
- مشاكل بالجهاز الهضمي لا تُحصى أهمها عسر الهضم، كما قد ينتج عنها فقدانًا لحاسة التذوق.
- يجعل من الشيخوخة أكثر قربًا، ولا جرم إذا ما ظهرت على البشرة بعضًا من التجاعيد شاهدًا على ذلك.
- بعض الأشخاص يسلبهم القدرة على الإنجاب، كما يجد من قدرتهم الجنسية.
- رائحة كريهة للغم لا تزول، مع لون داكن يسود الشفتين واللثة، حتى الأسنان لا تسلم من أذاها وتغدو أكثر ضعفًا وهشاشة.

- لا يتأثر المُدخن وحيداً، بل إن الانبعاثات الخارجة عنه تؤثر على المُحيطين به سلباً.
- سعالاً دائماً، وإذا ما أصابتهم نزلات البرد فإنها تنهش في صحتهم ولا تتركهم سريعاً.
- إسراف بالمال غير طبيعي، يصل إلى أن يكون لهذه السيدة المبذرة ميزانية خاصة بها وحدها.

خامساً: الإقلاع وأعراضه الانسحابية

إن ترك الإنسان لذاك السُّم من بين يديه، هو عين العقل والقرار الأكثر صواباً، لكن الإقدام على هذا قد يُسبب أعراضاً ضارّة لا يملك الإنسان لها تحملاً.

1- الأعراض النفسية

- الاكتئاب، والذي يستمر لحوالي شهر من التوقف.
- الشعور بالقلق والتوتر بلا أي سبب؛ نظراً لأن النيكوتين كان يحد منه طوال الوقت.
- العصبية والانفعال من أنفه الأسباب.
- عدم القدرة على التركيز والقيام بأبسط العمليات الحسابية.

2- الأعراض الجسدية

- الصداع الشديد، والذي يكون دائماً حتى وقت الاستيقاظ من النوم.
- الشهية المُرتفعة.. والتي تجعله راغباً في الأكل طوال الوقت، ما يؤدي في النهاية إلى زيادة كبيرة جداً في الوزن، والسبب هو ذهاب النيكوتين بتأثيره على مادتي السيروتونين والدوبامين، فقد كانا يُقللا الجوع.
- الشعور بإرهاق وتعب شديدين طوال الوقت، حتى إذا لم يبذل أي مجهود يذكر، فالنيكوتين كان يحثّه على النشاط.
- إمساك مزمن جداً لا ينجلي بالأسابيع الأولى من الإقلاع.

سادساً: كيفية الإقلاع عن التدخين

إذا ما كان الأمر عسيراً، وترك هذه المادة صعباً، فيمكنك اتباع بعضاً من الأساليب التي ترفع من تحمّل المُدخن للأعراض.

- بدائل النيكوتين مثل العلكة أو الأدوية، لكن يجب استشارة الطبيب كي يُحدد معك الأنواع الأفضل.
- المقاهي والحفلات الصاخبة هي التي تزيد من رغبتك في تعاطي قدرًا أكبر من النيكوتين، وتجربة سيجارة واحدة.. ثم يُصبح الأمر أسوأ، لذا ابتعد عنها.

- أجب التدخين إذا ما شعرت بالرغبة فيه، فالهاء ذاتك لها القدرة على أن يُنسيك هذه الرغبة من الأساس.
- بدلاً من السجارة في الفم، امضغ العلكة أو المكسرات، وربما حتى الحلويات.
- لا تترك السجائر معك إن تركتها، ستظل الفكرة تُلح عليك بالرجوع.
- مارس الرياضة، فإن لها القدرة على إنهاء شعورك بالرغبة بالتدخين بفضل الضغط الذي يُلاشي طاقتك كاملة.
- مارس تمارين الاسترخاء، والتي تحد من التوتر والقلق الذي يُسببه الإقلاع.
- اطلب العون من الأصدقاء كي يُساعدوك بالدعم النفسي.
- تذكر صحتك طوال الوقت، هي أولى أن تحفظها من ذاك السقم.

سابعًا: ما هو التدخين السلبي؟

هو التعرض لبيئة بها الكثير من المدخنين، ما يُسبب الكثير من الأضرار الصحية، وضيقةً شديدةً في التنفس، وأمراض أخرى عدة.

- بنكرياس الرئة والسرطان والعنق والمثانة والمريء والبنكرياس.
- أمراض قلبية وجلطات كثيرة خاصة في الجهاز التنفسي.
- التهابات شديدة، لا تزول حتى بالأدوية.
- إذا ما كان المُتعرض للتدخين السلبي امرأة حامل، فإن هذا يُسبب تشوهات خلقية لجنينها، كما لا تسير ولادتها على خير ما يُرام.

ثامنًا: مكونات السجائر

إن الضرر الناتج من هذه اللقافة البيضاء بسبب المكونات السيئة التي تضمها، من أشياء لا تصلح لأن تكون بجسم إنسان.

- النيكوتين.
- سيانيد الهيدروجين.
- الفورمالديهايد.
- الزرنيخ.
- الأمونيا.
- العناصر المشعة، كالبولونيوم 210.
- البنزين.
- أول أكسيد الكربون.
- نيتروسامين.
- التبغ.

• الهيدروكربونات العطرية.

تاسعاً: خاتمة بحث عن التدخين

هذه المادة قادرة على حمل إنسان إلى موت مُحقق، خاصة أنه يختار هذا بمحض إرادته، والتخلص من هذه العادة الذميمة هو عين العقل والحكمة.

إعداد بحث عن التدخين يُثري لدى الطالب القدرة على التحكم في نفسه، كي لا يلقى مصيراً سيئاً جراء هذه العادة الذميمة.