

معلومات عن التبغ والسعوط



ما هو التبغ؟

التبغ عبارة عن نبات، تحضر من أوراقه العديد من المنتجات التبغية. على سبيل المثال تحتوي السجائر والسعوط على التبغ.

منتجات التبغ متنوعة.

السيجارة

السيجارة عبارة عن تبغ مطحون تم لفه في ورقة. المدخن يشفط من السيجارة دخان التبغ من خلال فلتر.



السعوط

السعوط أيضاً هو تبغ. السعوط عبارة عن تبغ مطحون تمت إضافة الماء إليه. يحتوي السعوط أيضاً على ملح الطعام وعلى مواد للنكهة مواد حافظة. يضع مستخدم السعوط، السعوط تحت الشفة.



السيجارة الإلكترونية

السيجارة الإلكترونية عبارة عن جهاز يتم فيه تبخير سائل. مستخدم السيجارة الإلكترونية يشفط البخار إلى رئتيه. كما أنه غالباً ما يكون موجود في السيجارة الإلكترونية النيكوتين، حيث أنه ضار بالصحة.



الزجيلة أي الشيشة

يتم تدخين التبغ أيضاً بالزجيلة.

كيف يُضعف التبغ الصحة والرفاهية؟

جميع مُنتجات التبغ ضارة بصحة الإنسان.

التبغ ودخان التبغ يحتوي على العديد من المواد السامة. سيجارة واحدة أو كيس سعوط واحد تحتوي على عشرات من المواد السامة. سموم التبغ هي القطران وأول أكسيد الكربون والنيكوتين. سموم السعوط هي على سبيل المثال النيكوتين والزرنيخ والرصاص.

يوجد في السيجارة الإلكترونية النيكوتين ومواد ضارة أخرى. يتم امتصاص النيكوتين في الدرة الدموية أولاً. ينتقل من هناك إلى المخ.

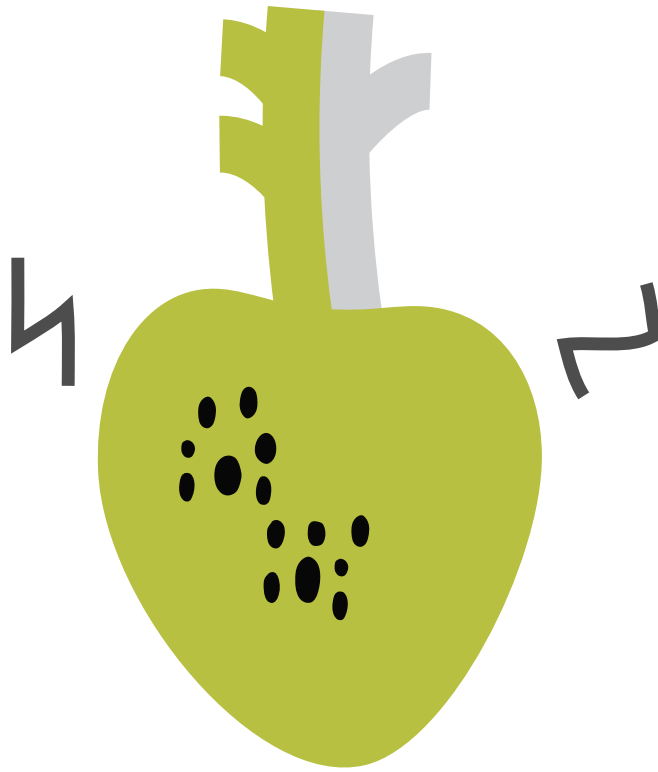
النيكوتين ضار بالشباب على نحو خاص. يستمر تطور مخ الشاب حتى سن 25 سنة. النيكوتين يضر بتطور مخ الشاب. النيكوتين يؤثر على مخ الشاب، بحيث يضعف قدرته على التعلم.



كيف يُضعف التبغ الصحة والرفاهية؟

القائمة بأضرار التبغ طويلة.

غالبًا ما يكون لدى المدخنين جير على الأسنان والتهابات في اللثة. تفوح رائحة التبغ من نفس المدخن. التدخين يسبب السعال. التدخين يزيد الإنفلونزا والربو والحساسيات سوءًا. قطران التبغ يسبب السرطان. الرثتان والمخ والقلب تعاني عندما يدخن المدخن التبغ. لذلك يضعف حال المدخن. يزداد خطر الإصابة بأمراض القلب وأمراض الأوعية الدموية.

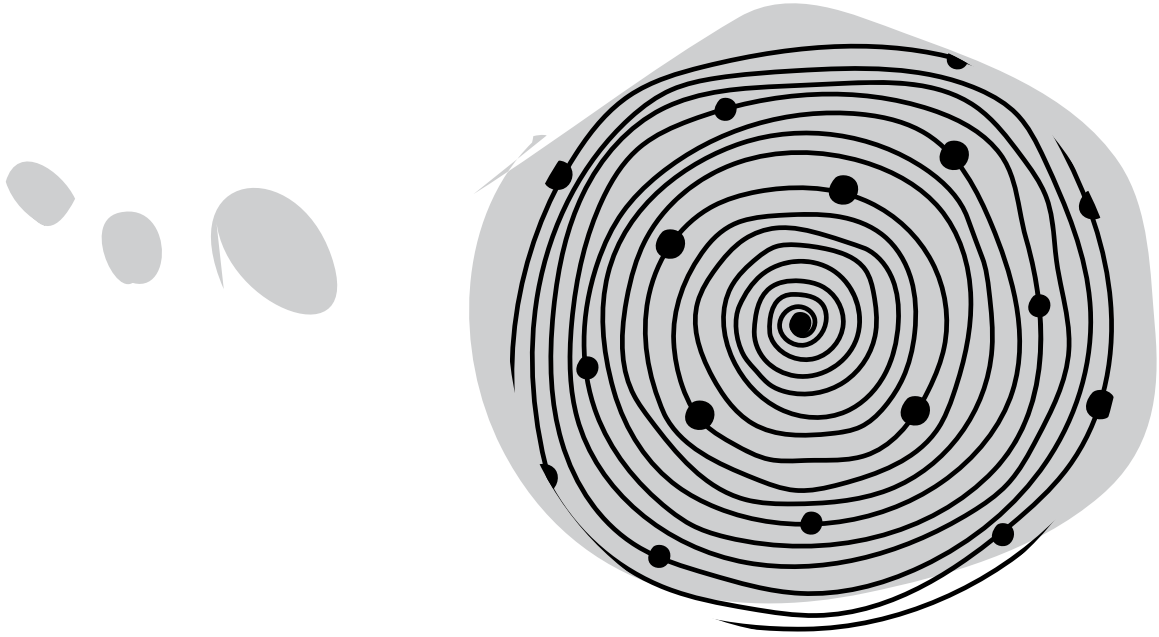


كيف يُسبب التبغ الإدمان؟

تحتوي جميع منتجات التبغ على النيكوتين.

بخصوص التبغ فإن النيكوتين بالتحديد هو المادة التي تسبب الإدمان. يصبح الإنسان مدمناً على التبغ بسرعة كبيرة. من الممكن أن ينشأ الإدمان بعد التجريب بضع مرات فقط.

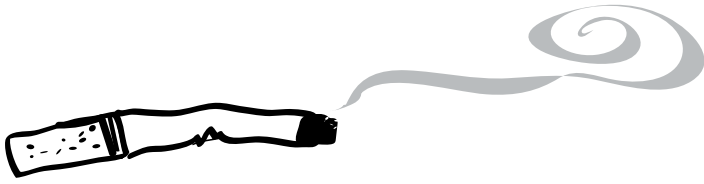
الإدمان من الممكن أن يكون متنوعاً. عندما يدخن الإنسان التبغ أو يستخدم السعوط، فإنه يتم امتصاص النيكوتين بسرعة إلى الدورة الدموية وإلى المخ. يسبب النيكوتين في المخ الشعور بالمتعة. يتعود مخ المدخن أو مستخدم السعوط على النيكوتين. يحتاج المخ إلى قدر متزايد من النيكوتين، كي يتم استعادة الشعور بالمتعة. وهكذا ينشأ الإدمان.



كيف يُسبب التبغ الإدمان؟

إذا لم يحصل الشخص المدمن على النيكوتين، فتنشأ لديه أعراض الانسحاب.

أعراض الانسحاب للنيكوتين هي على سبيل المثال: - التوتر وصعوبة التركيز - عدم الصبر والاضطراب - الأرق - ألم الرأس - الرغبة الشديدة في التبغ والحلوى وزيادة الشهية للطعام. كما أن السعوط يسبب الإدمان. السعوط غير صحي، على الرغم من أنه لا ينشأ عنه دخان. من الممكن أن يحصل مستخدم السعوط على قدر أكبر من النيكوتين من المدخن.



من الممكن أن يكون الإدمان مرتبطاً بمشاعر الإنسان أيضاً. هذه المشاعر هي على سبيل المثال الشعور بالمتعة أو الثقة بالنفس أو الشعور بالنجاح. من الممكن أن يشعر المدخن أن تدخين التبغ يمنحه الثقة بالنفس أثناء الوضع الصعب. من الممكن أن يشعل المدخن السيجارة عندما يكافئ نفسه. هو يفعل ذلك عندما يتدبر أموره أثناء حالة صعبة أو عندما ينجح بشكل جيد.

كيف يسبب التبغ الإدمان؟ من الممكن أن ينشأ الإدمان أيضاً من خلال جماعة الأصدقاء. من الممكن أن يكون التدخين من ضمن أطباع المجموعة. العديد من الشباب يبدوون التدخين لأن الأصدقاء أيضاً يدخنون. لحظات التدخين المشتركة تقوي روح الجماعة لدى المجموعة. من الممكن أن يخاف الشاب من الناحية الأخرى من أن يبقى خارج نطاق مجموعة الأصدقاء إذا لم يدخن. لذلك من الممكن أن يكون الامتناع عن التدخين أمراً صعباً.

كم من امال يُكلف التبغ؟

يتم إنفاق الكثير من امال بسهولة على التبغ.

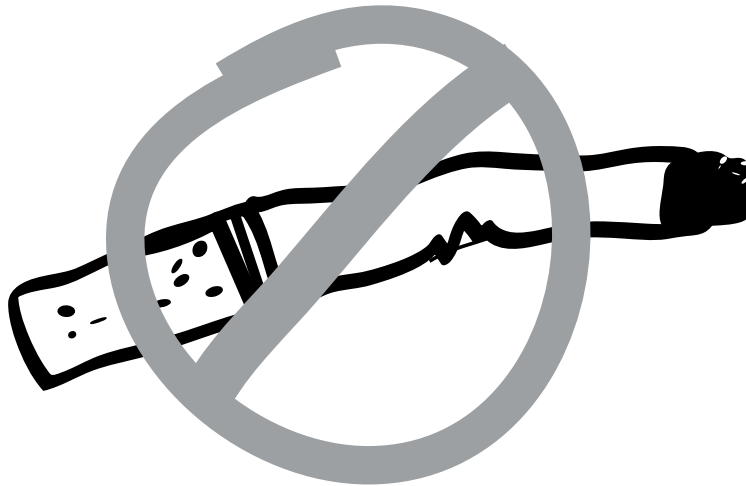
إذا كنت تدخن، ففكر في مقدار ما يكلفه ذلك من نقود. إذا كنت لا تدخن ففكر في قدر النقود الذي توفره.



لماذا هناك قيود وحدود متعلقة بالسن بخصوص التدخين؟

قانون التبغ يحمي الناس من أضرار التبغ.

يرغب بحماية الأطفال والشباب على وجه الخصوص. لذلك وفقًا للقانون فإن التدخين ممنوع على سبيل المثال - في المدارس والمؤسسات التعليمية وكذلك في أفنيتهها - في المطاعم - في المقاهي. كما أنه وفقًا للقانون - لا يجوز أن تكون بحوزة الشخص الذي يقل عمره عن 18 سنة منتجات تبغ، على سبيل المثال في جيبيته - لا يجوز بيع التبغ للشخص الذي يقل عمره عن 18 سنة - لا يجوز للصديق أو للوالدين شراء التبغ للذي يقل عمره عن 18 سنة. هدف فنلندا أن تكون خالية من الدخان حتى سنة 2030. الهدف يعني أنه لا يتم بعد ذلك سنة 2030 تدخين التبغ في فنلندا. لا يتم حينئذ استخدام السعوط أيضًا. المزيد من الشباب لم يبدأوا في التدخين. يدخل الشباب الآن بقدر أقل من قبل.



ماذا يحدث عندما تُقلع عن التدخين؟

تُصبح الحياة أفضل. صحتك تتحسن.

لا تتنفس بصعوبة ويكون حالك أفضل بخلاف ذلك. توفر النقود. بإمكانك أن تستخدم النقود التي تصرف على التبغ لفعل شيء يعجبك أو لشراء شيء كنت ترغب به. تتحسن علاقتك مع الأنااس الآخرين. على سبيل المثال، من الممكن أن يصبح أصدقاؤك سعداء عندما تقلع عن التدخين.



من أين يمكن الحصول على المساعدة؟

الهاتف المساعد PuhelinHelppi لمشروع هدية للجمعية المسجلة إهوت (EHYT ry:n Hadiya) متاح أيام الخميس الساعة 14 - 18. الخدمة باللغة العربية من خلال رقم الهاتف 20 955 0800 الخدمة باللغة الصومالية من خلال رقم الهاتف 22 955 0800. بإمكانك الاتصال دون ذكر اسمك. الاتصال مجاني.

هاتف الاستشارات الهاتفية ستومبي 0800 14 84 84 (Stumppi) بإمكانك الاتصال الاثنى - الثلاثاء الساعة 10 - 18 والخميس الساعة 13 - 16. بإمكانك الاتصال دون ذكر اسمك. الاتصال مجاني.

مستوصف البلدية التي تتبع لها.
مركز الشباب للبلدية التي تتبع لها.
الرعاية الصحية للمؤسسة التعليمية Verner.net
هكذا تقلع عن التدخين:

verneri.net/selko/terveys-ja-liikunta/tupakka/nain-lopetat-tupakoinnin





Lähde: SELVIS-hanke 2021, ehyt.fi/selvis

Kuvat ja taitto: Carnivore Oy, Freepik