

كيف تقلع عن التدخين

التوقف المفاجئ أفضل الطرق للإقلاع عن التدخين - - - - - د. حسن محمد
صندقجي

يطرح الباحثون من جامعة كاليفورنيا، ضمن عدد سبتمبر (أيلول)، من المجلة الأميركية للصحة العامة، قضية تأثير الإضافات المتعددة، المعلومة أو المجهولة حتى على الباحثين، التي تضيفها شركات التبغ العالمية إلى منتجاتها من لفائف السجائر. وقال الباحثون إن القائمة التي يجري الحديث عنها تحوي ما بين 100 إلى 599 مادة، قد تكون ضارة بالصحة، قد....

تكون مضافة إلى تلك اللفائف، ما قد يجعل من وجودها سبباً في تلك الصعوبات غير الطبيعية التي يواجهها الكثيرون في محاولاتهم للإقلاع عن التدخين. وعلى الجهة الأخرى من المحيط الأطلسي، أعلن الباحثون البريطانيون في الثاني عشر من شهر أغسطس (آب) الحالي، أن التوقف المفاجئ عن التدخين، يؤدي إلى ارتفاع احتمالات النجاح في الإقلاع عنه. والواقع أنها دوامة، تلك التي يعيشها من يبحثون عن أفضل وسيلة للتخلص من عادة التدخين. وعادة ما يتم في السنوات القليلة الماضية إخبارهم بأن الأفضل هو الإقلاع المتدرج عبر الدخول في برامج للإقلاع وفق استراتيجيات متنوعة لتقليل دخول النيكوتين أو غيره إلى الجسم.

والسؤال هو: هل أثبتت جدواها تلك الوسائل والطرق المتدرجة، مقارنة بالتوقف المفاجئ، في مساعدة المدخنين على الإقلاع تماماً، أم أن نسبة نجاحها لا تُرضي الطموح الطبي في تنظيف المجتمعات من تلك العادة السيئة الأضرار على الصحة بكل المعايير ووفق كل المقاييس ومن أي زاوية تم النظر إليها؟.

*امتناع مفاجئ-----:-

*الجواب ليس واضحاً، لكن ثمة من يقول على صفحات العدد الأخير من المجلة الطبية البريطانية، إنه ربما على أولئك الناصحين الطبيين وغيرهم أن يعودوا إلى تبني القول بأن الرهان الأفضل للنجاح هو التوقف المفاجئ، ودونما تخطيط أو أي شيء آخر من تلك الاستراتيجيات المتدرجة. لأن الباحثين في دراستهم الحديثة حينما اختبروا ذلك السؤال في جدوى طرق إقلاع المدخنين عنه تلقائياً ومن دون أي تخطيط مسبق، فإن فرصهم أعلى في النجاح مقارنة بمن يجتهدون ويدخلون دوامات من برامج الإقلاع المتدرج والتعويضي وغيره.

وهذه النتيجة من شأنها أن تهز من الأصل الإرشادات التقليدية لنصائح كيفية الإقلاع عن التدخين والنجاح فيه. وشبه كل من البروفيسور روبرت وست، المتخصص في الصحة النفسية بيونيفرسيستي كوليدج في لندن، والدكتور تاج سهيل، وهما الباحثان الرئيسان في الدراسة، المحاولات غير المخطط لها للإقلاع بما يسميه المتخصصون في علوم الرياضيات بنظرية الفاجعة أو الكارثة. catastrophe theory. وقال إن الفكرة ببساطة هي كما يلي: يتم بناء حالة من التوتر والشد، بطريقة متواصلة عبر فترة معينة من الزمن. ثم يؤدي محفز، مهما كان صغيراً، إلى إحداث تحول دراماتيكي في مسار الفعل. وأضافا بأن مثل هذه الأمور تحصل في الطبيعة كالتي تصاحب كوارث الانهيارات الثلجية وتعاطمها، بدءاً من كرة صغيرة ووصولاً إلى انهيارات طبقات بأكملها. واستطراداً بالقول، وفي حالة مشابهة تقريباً فإن المدخن يصل إلى مرحلة يشعر بها بـ "الغرف" من سلوكه في تدخين التبغ، على حد قولهم. وهو ما يؤدي إلى صنع حالة من التوتر، التي ما تلبث أن تحفز على اتخاذ قرار الانفصال الذي "يرفس" به المدخن تعلقه بهذه العادة.. على حد قولهم.

وقام الباحثون بدراسة المعلومات المتعلقة بحوالي 920 مدخناً ممن حاولوا الإقلاع عنه، ولو على أقل تقدير مرة واحدة. وقارنوها بالمعلومات المتعلقة بحوالي 1000 مدخن سابق، ممن نجحوا في تلك المحاولات لتترك التدخين.

وتوصل الباحثون إلى أن حوالي 50% من المدخنين قالوا بأن أحدث محاولاتهم للإقلاع عن التدخين كانت تلك التي تمت دونما تخطيط مسبق، وأن الفرص كانت أعلى لهذه المحاولات التلقائية الاختيارية العفوية في أن يكتب لها النجاح، على الأقل لمدة ستة أشهر متواصلة، في استمرارية عدم التدخين، بل توصلوا إلى أنه بشكل عام تكون احتمالات نجاح الامتناع عن التدخين لمدة ستة أشهر أعلى حال الإقدام على ذلك بطريقة مفاجئة وفورية، مقارنة بما لو تم الأمر بطريقة التخطيط المسبق والتدريجي.

*نصيحة للمدخنين-----:-

*وعلى فرض صحة هذه النتيجة التي يطرحها باحثو بريطانيا، فإن الباحثين يقترحون أن تتبنى الحملات العامة الموجهة جهودها نحو تحقيق امتناع المدخنين عنه ما أسموه بخطة "الثلاث" 3 "Ts"،

نسبة إلى حرف تي T باللغة الإنجليزية. وهي تمثل الحرف الأول من صنع حالة من التوتر والشد (tension)، تجاه التدخين وممارسته لدى المدخن. ثم تحفيز أو قرح زناد (triggering) اتخاذ قرار بفعل الإقلاع عن التدخين لدى من هم راغبين في إحداث هذا التغيير بسلوكيات حياتهم. والجانب الثالث هو تقديم عمليات من الدعم كوسيلة علاجية (treatment) مضافة مثل لصقات النيكوتين أو جلسات المشورة والمناقشة مع المتخصصين في شأن الإرشاد للإقلاع عنه. وقال البروفيسور ويست، إن في الممارسة العملية لجانب الإقلاع عن التدخين، فإن لدى غالبية الناس في شهاداتهم تمثل مشاعر القلق على الصحة والتشجيع بالأضرار كتكلفة حتمية جراء التدخين، هي التي يبدو أنها المصدر الرئيس للشحن النفسي وإحداث التوتر والشد ضد الاستمرار فيه.

وأضاف، بينما في ما يختص بالمحفز النهائي للإقدام على فعل الإقلاع، فإن ثمة قائمة متعددة العناصر تم تجميعها من التقييم الشهري لمحاولات الناس الحديثة للإقلاع عن التدخين، منها تلك المخاوف على الصحة والقلق من جانب الآثار الجسدية للتدخين. أو وجود مشكلة صحية حالية. أو تلقي نصيحة مباشرة من أحد المتخصصين الطبيين حول ضرورة ترك التدخين، أو كون المرأة أصبحت حاملاً، ما يتعارض مع تحقيق رعاية وسلامة للجنين، أو نتيجة لسماعهم أن أحد الأصدقاء قد بدأ بالإقلاع عنه ورغبتهم في محاكاة فعله، أو مواجهتهم للتكاليف التي يتطلبها استمرارهم في التدخين من ضغوط اجتماعية ومادية وغيرها.

وفي معرض الإجابة عن ما قد يكون سؤالاً مفترضاً يطرحه الكثيرون عند قراءتهم لمثل هذه الدراسة، وهو: هل نحن على أعتاب "نزوة" استراتيجية توصف بأنها أفضل للإقلاع المفاجئ عن التدخين، أم أن الإقدام على الأمر بتخطيط مسبق أفضل للكثيرين؟ قال البروفيسور ويست، إن الحقيقة هي أننا لا نعلم حتى اليوم ما هي الاستراتيجية الأفضل، مع العلم بأن التخطيط المسبق قد يكون مناسباً، بل ضرورياً للبعض. لكنه استدرك بأن من المهم جداً إدراك أن على المدخنين متى ما أحسوا برغبة شديدة في التدخين أو شعروا بأن حالتهم سيئة بسبب ظهور أعراض الانسحاب withdrawal symptoms جراء تركهم تزويد الجسم بتلك المواد الضارة التي تعود الجسم وخلاياه عليها، فإن عليهم اللجوء إلى لصقات النيكوتين أو أي أدوية أخرى مطروحة ومتوفرة تحت الإشراف الطبي للتخفيف من المعاناة التي يعمرون بها. وأيضاً تقبل الدعم من المتخصصين في شأن المساعدة بجانب الإقلاع عنه.

*مكيدة أم حقيقة:-----؟

*من جانبه علق البروفيسور مايكل سيغال، المتخصص في علوم الاجتماع والسلوكيات بجامعة بوسطن، الذي يعتبر من المهتمين بقوانين ووسائل ضبط استخدام التبغ وسلوكيات التدخين، بالقول إن النتائج تحمل في طياتها الكثير مما هو معقول ومنطقي. وأضاف أن الإقلاع الذي يتم التخطيط المسبق له يتم بالتالي تطبيقه بشكل متدرج، وهو ما يعني أن مستوى الرغبة والحامسة الدافعة ربما يكون آنذاك منخفضاً. واستطرد قائلاً، لكن هذه المحاولات المفاجئة وغير المخطط لها ربما تعكس أن ثمة محفزاً قوياً وتوتراً كبيراً، ما يبرشخ عنه وجود مستوى عال في رغبة الإقلاع عن التدخين حينئذ. وهو ما يجعل من هذه المحاولات أكثر قابلية للنجاح.. على حد تعليقه.

وقال البروفيسور سيغال إن الدراسة تشير بوضوح إلى ضرورة التركيز على جانب العوامل المشجعة لدى المدخنين الراغبين في الإقلاع عنه. وأضاف أن الجهود اليوم أكثرها منصب نحو تحسين ورفع الوسائل الدوائية التي يمكنها مساعدة الناس على الإقلاع عن التدخين. وأوضح أننا لو أمكننا أن نصنع باعثاً رغبة مشجعة كافية لدى المدخنين، فإنهم سينجحون في محاولتهم للإقلاع عنه، بغض النظر عن آلية تحقيق ذلك.

إلى هذا، علق توماس غلين، مدير معهد اتجاهات وعلوم السرطان ومدير البرامج الدولية للتبغ في المجمع الأميركي للسرطان بواشنطن العاصمة، بالقول إن البحث عبارة عن مكيدة وخديعة!، وأضاف بأن ما تطلبه منا هذه الدراسة بالضبط هو العودة خطوات كثيرة إلى الوراء وأن ننظر إلى أنماط وأساليب شتى في اتخاذ الناس قراراتهم. وأنه ومن دون أي أدلة علمية تقدمها هذه الدراسة، في نظره، فإن المجمع الأميركي للسرطان لن يعتبر أن من الواجب عليه مراجعة نصائحه وإرشاداته حول كيفية تحقيق الإقلاع عن التدخين. وقال تحديداً، إننا بكل تأكيد لن نفعل ذلك كله بناءً على نتائج دراسة واحدة، خاصة أنها اعتمدت معلومات سابقة في المراجعة والبحث retrospective data ، أي انه يقصد انها ليست دراسة استشراف مستقبلي في البحث والدراسة لاستخلاص النتائج.

وطرح جانباً يراه مهماً، لم تُفصل الدراسة فيه، وهو ما كان المقصود بتعريف أن يتم بعد "تخطيط" مسبق أو من دون "تخطيط" مسبق؟ أي ما المقصود بـ "التخطيط" المسبق لعملية القيام بالإقلاع عن التدخين؟.

وقال غلين إنه بالنسبة للكثير من المدخنين فإن الإقلاع عن التدخين هو عملية، ذات جوانب عدة، تتطلب الكثير لكي تبلغ أوجها. وقد تمثل للكثيرين منهم أكثر مما نظن. ولو ثبتت صحة ما تطرحه الدراسة من أن

مجرد ما يتطلبه الإقلاع عن التدخين هو اتخاذ قرار فوري فإن هذا ربما يُفسر بأن القرار مر بمراحل عدة خلال سنوات، حتى وصل إلى أوج قرار ذلك اليوم للإقلاع عنه.

*مواد كيميائية مضافة للفائف السجائر.. تثير قلق العلماء-----:

*ضمن عدد سبتمبر (أيلول) من المجلّة الأميركية للصحة العامة، سي طرح الباحثون من جامعة كاليفورنيا موضوع تأثير الإضافات المتعددة التي تضيفها شركات التبغ العالمية إلى منتجاتها من لفائف السجائر. وقائمة المواد المعلومة أو المجهولة حتى على المتخصصين الطبيين، يقول الباحثون عنها بأنها تحوي ما بين 100 إلى 599 مادة مضافة إلى تلك اللفائف. وهي التي قد تكون ضارة بالصحة، وقد تكون ما قد يجعل من وجودها سبباً في تلك الصعوبات غير الطبيعية التي يواجهها الكثيرون في محاولاتهم الإقلاع عن التدخين.

وقال الباحثون بأن ثمة ما يُقال انه سر تجاري لتلك المواد في السجائر ما يجعل من الصعب معرفة عددها اليوم بالمقارنة مع تلك القائمة التي تم الإعلان عنها لآخر مرة قبل أكثر من 12 سنة، وتحديدًا في عام 1994. وأضاف الدكتور مايكل رابينوف، الباحث المشارك في الدراسة والمتخصص بالطب النفسي بجامعة كاليفورنيا، أن هناك الكثير مما يستدعي القلق حولها.

وقال الدكتور رابينوف إنهم يجعلون الناس أقل إحساساً وتنبهاً لدخان التبغ، ويجعلون تدخين السجائر أكثر إدماناً، وأضاف أن ثمة الكثير يجري في جانب هذه الإضافات ما يجعل من مليارات الناس في الكرة الأرضية يخضعون لتجربة غير منضبطة.

وخلالاً لما قد يظنه كثير من المدخنين، فإن لفائف السجائر ليست مكونة ببساطة من تبغ تُلف حولها قطعة من الورق الرقيق. بل يصرح البروفيسور جيمس بانكاو، المتخصص في دراسة تدخين السجائر وإضافات التبغ بجامعة أوريغن للصحة والعلوم في الولايات المتحدة، بأن مستوى صناعة التبغ عال من الناحية التقنية لتوفير تدخين تبغ بطرق مختلفة وتذوق طعمها بأنواع متباينة. وأضاف أن بعضاً من هذه الإضافات قد تبدو غير ضارة، مثل السكر، لكنها قد تصبح ضارة جداً حين استهلاكها ضمن مزيج تلك المواد المضافة الأخرى.

الذي يبدو أن طرح الدراسة يأتي مع تزايد المطالبات في الولايات المتحدة أن تتدخل إدارة الغذاء والدواء الأميركية في ضوابط صناعة إنتاج لفائف السجائر.

وما قام الباحثون به في دراستهم هو فحص تلك القائمة الصادرة عام 1994 والمواد المشتملة عليها مما يقول منتجو لفائف التبغ إنهم يضيفونها إلى منتجاتهم. إضافة إلى قول الباحثين انه من غير المعلوم ما يضاف منها حالياً ومدى انتشار فعل إضافتها.

ووجد الباحثون أن أكثر من 100 مادة تُضاف، إما للتنمويه على تأثير التلوث بدخان السجائر أو رفع مستوى استخلاص الجسم لكمية النيكوتين عند التدخين أو تغطية وستر تلك الأعراض أو الأمراض التي قد تبدو على المدخنين حال تدخينهم لتلك السجائر.

وأعطوا أمثلة مثل إضافة مستخلصات من الشوكولاته أو نبات الكوكا. وهي مواد كيميائية تُسهل علي المواد الكيميائية الأخرى في دخان السجائر عملية اختراق أنسجة الرئة والوصول إلى الدم. وأضافوا أن ثمة مواد أخرى تُضاف كمواد مخدرة تُقلل من نشوء السعال أثناء وبعد التدخين، ما قد يُجيب البعض في أنواع منها من دون أخرى. وقال البروفيسور رابينوف: إننا لا نعلم بالضبط الغاية من إضافة كل هذه المواد.

.....