

معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاهوزارت علوم تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامتدانشگاه فرهنگیان  
معاونت دانشجویی

خرداد ۱۳۹۸

سال نوزدهم

نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران

۳۱ می مصادف با ۱۰ خرداد

در این شماره می‌خوانیم:

- روز جهانی بدون دخانیات
- تنباکو، باورهای غلط و واقعیت‌ها
- مدیریت زمان

TOBACCO

Lung Health

تنباکو و سلامت ریه

## روز جهانی بدون دخانیات

شماره مقاله ۹۸۰۳۱

هر روز را روز جهانی  
بدون دخانیات  
بدانیم!کمپین‌ها مایلند آگاهی عمومی جامعه را در زمینه‌های  
ذیل بالا ببرند:آثار منفی تنباکو بر روی ریه انسان، از سرطان گرفته  
تا بیماری‌های مزمن ریوی دیگرپرداختن به نقش اساسی ریه‌ها در سلامت و  
بهبودی همه انسان‌ها

روز جهانی بدون دخانیات یا بدون تنباکو، عنوان روزی است مصادف با ۳۱ می که سازمان جهانی بهداشت به همراه کشورهای عضو در این روز به برگزاری همایش‌هایی می‌پردازند. هدف از برگزاری همایش‌های بین‌المللی در این روز این است که آگاهی عمومی در خصوص تأثیرات مرگبار مصرف مستقیم دخانیات و نیز آثار مصرف غیرمستقیم (به صورت دود دست دوم)، بالاتر برود و در راستای ترک این محصولات گام‌های موثر برداشته شود.

سازمان جهانی بهداشت برای هر سال، شعار خاصی را در نظر می‌گیرد و برنامه‌های آموزشی و پژوهشی خود را در طی سال بر مبنای این شعار تنظیم می‌کند.

تمرکز روز جهانی بدون دخانیات در سال ۲۰۱۹ بر روی مشکلات ریوی حاصل از مصرف تنباکو است. شعار امسال به قرار زیر است:

تنباکو و سلامت ریه

# تنباکو

## باورهای غلط در برابر واقعیت‌ها

مصرف دخانیات پیشینه‌ای دیرین دارد و درباره ضررهای محصولات تنباکو و توتون بحث‌های بسیار شده است. در حالی که بسیاری از افراد از عوارض جانبی احتمالی سیگار مطلع‌اند، هنوز چندین باور غلط وجود دارد که توجه افراد را از خطرهای واقعی استفاده از تنباکو منحرف می‌کند. بعضی از این باورها را بررسی کرده‌ایم تا حقیقت را درباره تنباکو بدانیم.

**باور غلط:** تنباکو گیاه است و بنابراین برای سلامت انسان بد نیست.

**واقعیت:** طبیعی بودن به معنای سلامت بودن نیست. تنباکو یک گیاه سبز و پرشاخ و برگ است که می‌توان آن را در سراسر جهان یافت؛ در حالی که این گیاه برخی مصارف دارویی دارد، ولی ترکیبات شیمیایی سمی، از جمله سیانید، مونوکسید کربن و آمونیاک نیز در آن وجود دارد. امروزه ۲۵۰ ماده مضر در تنباکو کشف شده که ۶۹ ماده آن عامل سرطان است.

**باور غلط:** بخش بد سیگار نیکوتین است، تنباکو مضر نیست.

**واقعیت:** هم تنباکو و هم نیکوتین مضر است. دود تنباکو حاوی صدها ماده شیمیایی است که یکی از آنها نیکوتین است.

نیکوتین ماده شیمیایی و اعتیادآوری است که ترک دخانیات را برای افراد سخت می‌کند. خطر ناشی از تنباکو به دلیل مقادیر زیاد مواد شیمیایی مضر است که با هم ترکیب می‌شوند و قبری چسبنک تشکیل می‌دهند. این قیر به طور مستقیم وارد شش‌ها می‌شود و به مشکلات متعدد سلامتی می‌انجامد.

**باور غلط:** می‌توان بدون اینکه بیمار یا معتاد شد، گهگاهی سیگار کشید.

**واقعیت:** درست نیست، مضرات سیگار بلافاصله بعد از استنشاق دود تنباکو شروع می‌شود و مصرف‌کننده تفریحی یا گهگاهی، در شیب لغزنده‌ای به سمت اعتیاد قرار دارد. بهترین راه برای جلوگیری از خطر اعتیاد و بیماری‌های ناشی سیگار، این است که از ابتدا سیگار کشیدن را شروع نکنید.

**باور غلط:** سیگارهای الکترونیکی فقط بخار آب تولید می‌کند.

**واقعیت:** خیر، مایع درون سیگارهای الکترونیکی حاوی نیکوتین است و آئروسول بخار آن دارای سمومی از قبیل فرمالدهید، استالدهید و استیک اسید است.

(آئروسول: سوسپانسیون کلوئیدی، ذرات جامد یا مایع پخش شده در گاز به صورت اسپری یا افشانه)

**باور غلط:** سیگارهای الکترونیکی بی‌خطرند.

**واقعیت:** باید این نکته مهم را به یاد داشت که اگرچه سیگارهای الکترونیکی با عنوان بی‌خطر عرضه می‌شوند، ولی روی هر دو قسمت آن (دستگاه و مایع آن) نظارتی وجود ندارد. با استفاده از سیگار الکترونیکی، ریه‌ها در معرض انواع موادمشیمیایی مضر و حرارت زیاد قرار می‌گیرند. مطالعات نشان می‌دهد که بخار حاصل از سیگارهای الکترونیکی، حاوی مواد سرطان‌زا و مواد شیمیایی سمی است. همچنین خطر استنشاق نانوذرات فلزی مضر، مانند نیکل و کروم، از دستگاه وجود دارد.

**باور غلط:** آسیب‌های جسمی مصرف تنباکو، حتی پس از ترک آن نیز، جبران نمی‌شود.

**واقعیت:** اشتباه است؛ اگرچه آسیب صورت گرفته است ولی مزایا و آثار ترک آن پس از قطع مصرف، فوراً قابل مشاهده است. بعد از ۲۰ دقیقه ضربان قلب به سطح نرمال می‌رسد و بعد از ۱۲ ساعت میزان مونوکسیدکربن موجود در خون کاهش می‌یابد و به سطح نرمال می‌رسد. چندین ماه پس از ترک، عملکرد شش‌ها بهتر می‌شود، و خطر پیشرفت بیماری‌های تنفسی و سرطان کاهش می‌یابد اگرچه تا حدودی به بدن شما آسیب رسیده است ولی بازایی و بهبود ممکن است.

**باور غلط:** کسی از دود سیگار نمی‌میرد.

**واقعیت:** غلط است، بسیاری از مردم از بیماری‌های مرتبط با سیگار کشیدن جان خود را از دست می‌دهند. در واقع مرگ ۴۸۰۰۰۰ تن در سال در ایالات متحده با مصرف تنباکو در ارتباط است و بیش از ۴۱۰۰۰ تن به سبب استنشاق دست دوم دود سیگار (دود سیگار افراد دیگر) از دنیا رفته‌اند. علاوه بر آن، افراد سیگاری ۱۰ سال کمتر از افراد سالم عمر می‌کنند. استفاده از تنباکو عامل اصلی بسیاری از بیماری‌ها و مرگ زودرس است.

مصرف دخانیات علاوه بر عوارض جسمانی،  
بر روان ما نیز گرد و غبار می‌نشانند.





# مدیریت زمان

ترفندهای بهره‌وری حداکثری از زمان



در اولویت هستند را بنویسیم و هر کدام آنها را به مراحل کوچک‌تر و منطقی تقسیم کنیم. آن وقت می‌توانیم برنامه‌ریزی کنیم و بدانیم برای رسیدن به اهداف مورد نظرمان چه کارهایی باید بکنیم و چگونه زمانبندی کنیم.

## سراغ کارهایی برویم که به ما انرژی می‌دهد.

لازم است که در برنامه روزمره مان برنامه هایی بگنجانیم که از لحاظ عاطفی و روحی حالمان را خوب می‌کند. شکی نیست که به هر حال ممکن است مجبور به انجام کارهایی باشیم که آنها را نمی‌پسندیم اما وجود برنامه های انرژی زا به ما کمک می‌کند تا بتوانیم انرژی لازم برای انجام سایر کارهایمان را به دست آوریم. ما می‌توانیم پیش از قبول کردن یک وظیفه خوب به همه ابعاد آن بیندیشیم و مطمئن شویم این کار از لحاظ عاطفی آزار دهنده نخواهد بود. گاهی لازم است به برخی پیشنهادهای و وظایف نه بگوییم.

## همیشه اتفاقات و شرایطی وجود دارد که

ما روی آنها کنترلی نداریم. افراد موفق به خوبی می‌دانند کدام شرایط تحت کنترل آنهاست و کدام اتفاقات و کارها را می‌توانیم مدیریت کنیم. بهتر است به جای تقلا برای تسلط بر آنچه تحت کنترل ما نیست تلاش کنیم بر آنچه می‌توانیم بر آن موثر باشیم تمرکز کنیم و کاری را که می‌توانیم به انجام برسانیم.

## حواسمان هست چه قدر از زمانمان را درگیر

شبکه‌های اجتماعی هستیم؟ کافی است صفحه اینستاگرام را باز کنیم و به پست‌های مختلف نگاهی بیندازیم؛ بعد سراغ شبکه های اجتماعی دیگر برویم و درباره عکس‌ها و گفته های دوستانمان ابراز نظر کنیم. به احتمال قوی وقتی سرمان را از گوشی و کامپیوتر بیرون می‌آوریم می‌بینیم ساعت‌ها گذشته است و هیچ فعالیت مفیدی انجام نداده‌ایم. همه ما چنین تجربه ای داریم. زمانی که می‌بینیم بخش عمده‌ای از زمان و انرژی‌مان صرف شده و هیچ کدام از وظایف محوله مان را به انجام نرساندیم. پیشنهاد می‌کنیم برای خودمان زمان مشخصی را برای گردش در فضاهای مجازی تعیین کنیم. ساعت کوک کنیم یا یک برنامه روی کامپیوتر و گوشی بریزیم که پایان این زمان را به ما متذکر شود. می‌توانیم هم استفاده از شبکه های اجتماعی را به زمانی بعد از انجام کارهای اصلی موکول کنیم. مثلاً به عنوان یک پاداش در نظر بگیریم و در زمان استراحت و بعد از انجام برنامه تعیین شده به سراغ آن برویم.

## اگر می‌خواهیم موفق باشیم باید بدانیم

هر روز چه برنامه‌ای داریم و قرار است به کدام یک از اهداف و برنامه‌هایمان برسیم. این عادت انسان‌های بزرگ و موفق است. باید به خاطر داشته باشیم نوشتن برنامه‌ها و کارهایی که باید در هر روز آنها را به انجام برسانیم بهتر از برنامه ریزی ذهنی و شفاهی است. قرار نیست یک فهرست بلند بالا آماده کنیم و کارهای زیادی را ردیف کنیم. چند مورد از کارهایی که

دقت کرده اید بیشتر ما وقتی به یاد مدیریت زمان و برنامه ریزی می‌افتیم که آنقدر کار سرمان ریخته که نمی‌دانیم از کجا شروع کنیم و چه طور اوضاع را مرتب کنیم. در این زمان‌هاست که به شدت درگیر تنش و اضطراب می‌شویم و شاید به سراغ مشاورین و متخصصینی برویم که به ما کمک کنند برنامه مان را مرتب کنیم و بتوانیم به اهدافمان برسیم. در همین زمان‌هاست که به یاد وقت‌هایی می‌افتیم که بی‌دلیل به هدر داده‌ایم و از آنها بهره نبرده‌ایم. متأسفانه پشیمانی و افسوس خوردن دیگر سودی ندارد. بیایید یاد بگیریم پیش از رسیدن به نقطه بحرانی برنامه‌ریزی را بیاموزیم و نگذاریم وقتمان تلف شود.

## برای اینکه از اتلاف وقت جلوگیری کنیم در گام

اول باید کارهایی را که تنها وقتمان را تلف می‌کند و به هیچ وجه کمکی به پیشبرد اهداف و رسیدن به خواسته‌هایمان نمی‌کند شناسایی کنیم. همه ما اگر نگاهی دقیق و موşkافانه به برنامه‌هایمان بیندازیم می‌بینیم بخش عظیمی از وقت و انرژی ما صرف کارهایی می‌شود که نه ضروری هستند و نه مهم و چندان با ارزش‌های ما همسو نیستند. این کارها همچنین ممکن است نگذارند ما از همه توانمندی‌هایمان بهره ببریم. بهتر است این قبیل فعالیت‌ها را بشناسیم، حتی شاید لازم باشد از اطرافیان هم برای شناخت آنها کمک بگیریم.



صاحب امتیاز مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول

دکتر منصوره السادات صادقی

سرمدیر

حمید پیروی

دبیر تحریریه

مریم نوری زاده

نویسندگان

مریم نوری زاده، فاطمه حسین پور،

یلدا طبسی

ویراستار

سپیده معتمدی

امور اجرایی

علی صیدی

طراح گرافیک

امیر حسینی

تیراژ

۱۰۵,۰۰۰ نسخه

آدرس ساختمان مرکزی  
تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،  
پلاک ۱۳ و ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه

فکس / تلفن تماس  
۰۲۱ - ۶۶۴۸۰۳۶۶

مرکز مشاوره دانشگاه تهران  
<http://counseling.ut.ac.ir>

دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم  
[www.iransco.org](http://www.iransco.org)

آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور  
[PayameMoshaver@ut.ac.ir](mailto:PayameMoshaver@ut.ac.ir)

اپلیکیشن تلفن همراه  
پیام مشاور



کافه بازار

سیب‌آپ

خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله از طریق  
پیامک، در جهت دهی و بهبود نشریه خود، ما را  
یاری دهید.



۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸

یادمان باشد خودمان اولویت هستیم.  
گاهی به قدری درگیر کارها و برنامه‌های فشرده می‌شویم  
که فراموش می‌کنیم سلامت خودمان در اولویت است.  
برای موفقیت دایمی و حفظ نشاط و شادمانی باید  
حتما برنامه تفریحی و ورزش را در برنامه های خود  
بگنجانیم. به مقدار کافی بخوابیم و مراقب تغذیه خود  
باشیم. مطالعات نشان می‌دهد افرادی که در روز زمانی  
را به ورزش و فعالیت بدنی اختصاص می‌دهند سلامت  
بیشتر و خلق بهتری را تجربه می‌کنند. ورزش سطح  
تنش را هم کم می‌کند و سبب می‌شود ما بهتر بتوانیم  
بیاندیشیم.

آموزش و یادگیری را در برنامه‌های روزمره خود  
بگنجانیم. جو حاکم بر یادگیری و احساس خوبی که از  
آموختن مهارت‌ها و دانش جدید به دست می‌آوریم  
می‌توانیم انرژی ما را بالا ببرد و حال بهتری به ما بدهد.

ذهن آگاهی به ما می‌آموزد در لحظه حال  
زندگی کنیم و با فضایی که در حال حاضر در آن هستیم  
ارتباط برقرار کنیم و از آن آگاه باشیم. درباره مزایای  
ذهن آگاهی مطالعات زیادی انجام شده است.  
جولگیری از پراکندگی ذهن و نیز آرامش از جمله منافع  
ذهن آگاهی است که بر آن تاکید زیادی شده است.  
یوگا و فعالیت‌های مراقبه‌ای به ما در رسیدن به این  
حال کمک خواهد کرد.

اطرافیان ما تاثیر زیادی بر خلقیات و  
حالات روانی ما دارند. موافقید اطراف خود را از افرادی  
پر کنیم که تلاش می‌کنند به اهداف و خواسته‌هایشان  
برسند؟ بهتر نیست از افرادی که مرتب در حال گلایه  
هستند و نمی‌توانند کاری را از پیش ببرند دوری کنیم؟  
افکار مسموم و ناراحت کننده تا چه اندازه می‌تواند  
روی ما اثر بگذارد؟

با افرادی زمان بگذرانیم که واقعا دوستان  
دارند و موفقیت‌های ما برایشان ارزشمند است. فکر  
می‌کنم یکی از مهمترین این افراد اعضای خانواده ما  
هستند. اعضای خانواده‌مان منبعی از انرژی و محبت  
هستند که می‌توانند به ما کمک کنند تا با انرژی بیشتر  
و خلقی مطلوب تر زندگی و فعالیت‌هایمان را مدیریت  
کنیم. پیشنهاد می‌کنیم وقت کافی در برنامه‌هایمان  
برای بودن و لذت بردن از هم صحبتی با افراد خانواده  
اختصاص دهیم.



تا کی می‌خواهیم در حسرت اشتباهات قبلی  
غرق شویم؟ همه ما اشتباه می‌کنیم حتی انسان‌هایی  
که از نظرمان کاملا موفق و توانمند هستند نیز قطعا در  
گذشته دچار اشتباهاتی شده‌اند. اما آنها به خوبی  
می‌دانند چگونه از این اشتباهات درس بگیرند و به  
جای سرزنش خود و افسوس گذشته گامی به جلو  
بردارند. بیاییم به جای تمرکز بر اشتباه به آموخته‌های  
جدیدمان بیندیشیم و تلاش کنیم با درس گرفتن از آنها  
دوباره دچار اشتباه نشویم.

تا کی می‌خواهیم در حسرت اشتباهات قبلی  
غرق شویم؟ همه ما اشتباه می‌کنیم حتی انسان‌هایی  
که از نظرمان کاملا موفق و توانمند هستند نیز قطعا در  
گذشته دچار اشتباهاتی شده‌اند. اما آنها به خوبی  
می‌دانند چگونه از این اشتباهات درس بگیرند و به  
جای سرزنش خود و افسوس گذشته گامی به جلو  
بردارند. بیاییم به جای تمرکز بر اشتباه به آموخته‌های  
جدیدمان بیندیشیم و تلاش کنیم با درس گرفتن از آنها  
دوباره دچار اشتباه نشویم.