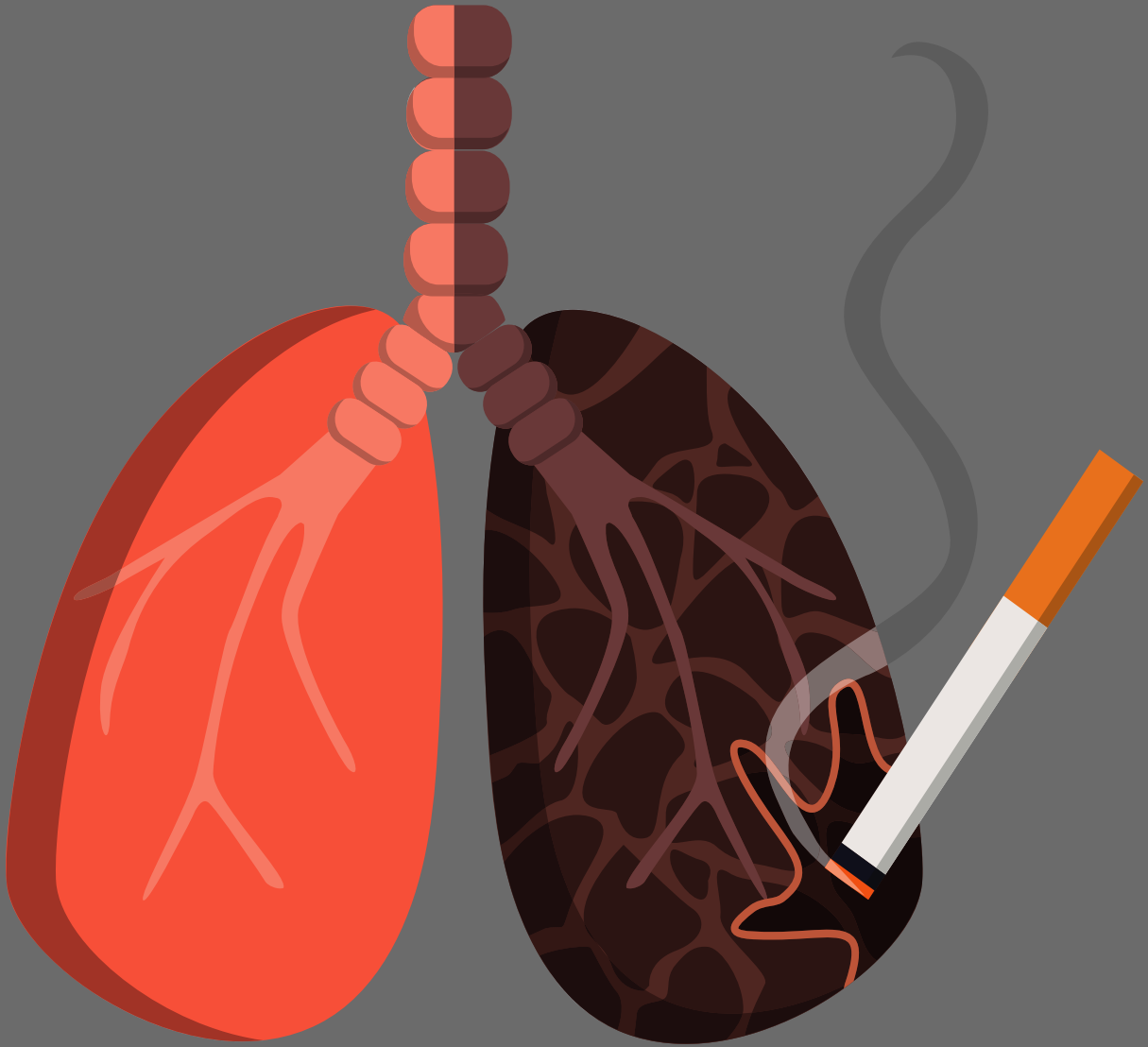


برنامج إرشاد جمعي

لمساعدة الطلاب للإقلاع عن التدخين



الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي
١٤٤١هـ / ٢٠٢٠م

إعداد المرشد الطلابي
عبدالله السعيد



اهداء لكل معلم ومعلمه
ولجميع منسوبي ومنسوبات الإرشاد الطلابي



المقدمة :

يُعرّف التدخين على أنه عملية استنشاق الأبخرة الناتجة عن حرق أوراق النباتات، خاصة التبغ، والذي يتوفر بعدة أشكال منها السجائر، ويحتوي التبغ على عدة مواد منها مادة النيكوتين المسببة للإدمان، والتي تُعتبر أيضاً مؤثراً نفسياً إما بالتحفيز أو التهديئة، وتم تأكيد آثاره السلبية ليُصنف ضمن أكثر مسببات الوفاة والإصابة بالأمراض. وتشير دراسة أجرتها منظمة الصحة العالمية، إلى تسبّب التدخين بوفاة أربعة ملايين شخص سنوياً في أواخر القرن التاسع عشر، ووفاة خمسة ملايين شخص في عام ٢٠٠٣، ووفاة ستة ملايين شخص في عام ٢٠١١، وتوقعت الدراسة بأن يرتفع عدد الوفيات بسبب التدخين إلى ثمانية ملايين شخص سنوياً مع حلول العام ٢٠٣٠. كما يؤثر التدخين سلباً في صحة الإنسان بطرق عديدة ومتنوعة، لما لمكوناته من قدرة على إلحاق الأذى تجاه العديد من أجهزة الجسم، بالإضافة إلى زيادة احتمالية الوفاة جراء الإصابة بالأمراض غير المرتبطة بالتدخين بشكل مباشر.

الهدف العام من البرنامج :**مساعدة الطلاب المدخنين للإقلاع عن التدخين.**

الفنيات الإرشادية المستخدمة في البرنامج:

الحوار والمناقشة - العمل التعاوني - وفنيات الإرشاد النفسي والتي تتمثل في:

١- الاقتداء أو النمذجة: ويصبح أكثر فاعلية في تعلم السلوكيات الحركية ويتضمن الانتباه والاحتفاظ، وإعادة إنتاج ما احتفظ به الطالب.

٢- تمثيل الأدوار: وهو أكثر فنيات التدريب شيوعاً.

٣- نزع الهيبة والخوف: الذي يساعد على توكيد ذاته مع الآخرين.

٤- التلقين: والذي يقوم بوصف الاستجابة التوكيدية.

٥- الواجبات المنزلية: للتأكيد على عملية التعلم.

النظرية النفسية التي يقوم عليها بناء البرنامج العلاجي :

يمكن الاستعانة ببعض النظريات مثل النظرية المعرفية، والنظرية السلوكية التي يركز اهتمامها على تعديل

السلوك في التعلم وتنميته. مع التركيز على العلاج الجشنتالي.

أدوات الجلسات :

جلسات الإرشاد الجمعي: والتي يتم فيها مناقشة الطلاب والحوار معهم.

الإذاعة المدرسية: من خلال بعض الكلمات الإذاعية والفعاليات أثناء الطابور الصباحي.

المجلات واللوحات الإرشادية.

المحاضرات والندوات التي تلقى داخل الفصل الدراسي.

الأهداف الإجرائية:

- ١ - التعرف على الأسباب والأضرار الناجمة عن التدخين
- ٢ - التخلص من عادة التدخين .
- ٣ - اكتساب العادات التي تساعد على التخلص من هذه العادة .
- ٤ - التعرف على الأساليب التي تنفر من التدخين .
- ٥- التعرف على حكم التدخين شرعاً.

عدد الجلسات التدريبية:

يحتوي البرنامج المقترح على (٦) جلسات، مدة كل جلسة () دقيقة، وتوزع الجلسات بواقع جلستين في كل أسبوع.

الجلسة الأولى			
	اليوم	التاريخ	
	مكان / زمن الجلسة	عدد الاعضاء	

هدف الجلسة: تعارف بين الطلاب المدخنين والمرشد الطلابي.**محتوى الجلسة:**

- ١.تعريف كل طالب بنفسه (الاسم وفصل).
- ٢.الاتفاق على مواعيد الجلسات القادمة.
- ٣.تحديد مكان الجلسات القادمة.
- ٤.تقديم مفهوم عام عن موضوع جلسات البرنامج وأهدافها.

الجلسة الثاني

	التاريخ		اليوم
	عدد الاعضاء		مكان / زمن الجلسة

هدف الجلسة: التعرف على أسباب وأضرار التدخين.

محتوى الجلسة:

١- الأسباب التي جعلتك مدخناً:

نشاط:

استخدام اسلوب الكرسي الخالي في العلاج الجشتالتي بوضع كرسي خالي وسط المجموعة وجعل أفراد المجموعة الجلوس عليه بالدور، وتكلم عن الأسباب التي جعلته يدخن، مع تحفيز الطلاب على التفاعل مع هذا الاسلوب. وعمل ملخص لأهم الاسباب التي جعلت الطلاب يدخنون، والتركيز على الاسباب المشتركة بينهم.

٢- أضرار التدخين:

يؤثر التدخين سلباً في صحة الإنسان بطرق عديدة ومتنوعة، لما لمكوناته من قدرة على إلحاق الأذى تجاه العديد من أجهزة الجسم، بالإضافة إلى زيادة احتمالية الوفاة جراء الإصابة بالأمراض غير المرتبطة بالتدخين بشكل مباشر، وسنذكر في ما يلي عدد من آثار التدخين السلبية في صحة الإنسان:

- تضرر الرئتين: حيث تؤثر المواد الكيميائية سلباً في صحة الرئتين بعدة أشكال، إذ يتسبب التدخين بما يلي: ازدياد خطر الإصابة بسرطان الرئة بشكل كبير، إذ تتضاعف فرصة الإصابة بسرطان الرئة ٢٥ مرة لدى الرجال المدخنين، و٢٥,٧ مرة لدى النساء المدخنات، كما أنّ تسعاً من أصل كل عشر إصابات بسرطان الرئة يتم ربط مسبباتها بالتدخين.

- ازدياد خطر الإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن بالإضافة إلى ارتفاع فرص الوفاة بسببه، ويُطلق هذا المسمى على مجموعة من الأمراض التي قد تصيب الحويصلات الهوائية بالضرر، أو التي تصيب الممرات التنفسية بالالتهابات المزمنة، وتؤثر هذه الحالة في قدرة المصاب على التنفس والقيام بأنشطته الطبيعية، وتزداد حدة الأعراض المصاحبة لهذه الأمراض مع الزمن، ويُعتبر التدخين المُسبب الرئيسي وراء الإصابة بها.

- ازدياد حدة نوبات الربو وارتفاع فرص إصابة أبناء المدخنين بعدد من الأمراض، مثل: التهاب الرئة، والتهاب الشعب الهوائية، وازدياد السعال ونوبات الربو لديهم.

- الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية: حيث يُحقّق التدخين الضرر في القلب والأوعية الدموية وخلايا الدم بعدة طرق، منها ما يلي: ازدياد خطر الإصابة بمرض الشريان المحيطي، وهي حالة من تضيق الأوعية الدموية في الجسم، تؤدي إلى الحد من تدفق الدم خلالها، ويتسبب هذا التضيق بارتفاع فرص الإصابة بتجلطات الدم، والنوبة القلبية، والسكتة الدماغية، وآلام الصدر.

- ازدياد خطر الإصابة بتصلب الشرايين: وهي حالة من تضيق أو انسداد الأوعية الدموية بسبب تراكم المواد الدهنية والكوليسترول فيها، مما يتسبب بظهور مشاكل وأمراض في القلب، أو الكلى، أو الدماغ، وغيرها.
- ارتفاع ضغط الدم، والحاق الضرر بجدران الأوعية الدموية.
- ازدياد خطر إصابة المدخنين السلبيين بالنوبة القلبية، والسكتة الدماغية، وأمراض القلب الأخرى، إذ إنّ تأثير التدخين لا يقتصر على المدخنين فقط، بل يمتد ليطل صحة المدخنين السلبيين؛ وهم الأفراد من حولهم الذين يتعرضون للدخان.
- تقليل الخصوبة: حيث يتسبب التدخين بارتفاع فرصة الإصابة بالعقم، وتسريع معدل تناقص البويضات لدى الإناث، مما قد يسبب انقطاع الطمث لديهنّ قبل موعده الطبيعي بفترة تتراوح من العام الواحد حتى الأربعة أعوام، كما يؤدي التدخين إلى تقليل عدد الحيوانات المنوية التي يُنتجها الذكر، ويتسبب بضعف حركتها وقدرتها على تخصيب البويضة.
- تثبيط جهاز المناعة: حيث يساهم التدخين في جعل المدخنين أكثر عرضة للإصابة بالعدوى، مثل: عدوى التهاب الرئة، أو الانفلونزا، كما يطيل من فترة العلاج والتعافي من الأمراض، ويقلل من مستويات مضادات الأكسدة في الدم.
- التأثير في الجهاز العصبي المركزي: حيث يُعتبر النيكوتين الموجود في التبغ واحداً من المواد المسببة للإدمان، والذي يسبب الشعور بالنشاط عند التدخين، ويسبب القلق، والانزعاج، والاكتئاب عند محاولة الإقلاع عنه، بالإضافة إلى تشكل رغبة التدخين المستمرة واعتياد الشخص عليه، مما يجعل عملية الإقلاع عنه صعبة للغاية.
- التأثير في حالات الحمل: حيث يؤثر التدخين سلباً في صحة الأم الحامل والجنين، فإذا قامت الأم بالتدخين أو استنشاق كمات كبيرة من الدخان أثناء فترة الحمل، فقد يعاني الجنين من نقصان الوزن عند الولادة، أو قد تتم عملية الولادة قبل موعدها، كما قد يتسبب التدخين بوفاة الجنين المفاجئة في بعض الحالات.
- ارتفاع فرصة الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني: حيث يتسبب التدخين بارتفاع احتمالية الإصابة بمرض السكري بنسبة تتراوح بين ٣٠-٤٠٪، كما أنّه يقلل من قدرة المصابين بالسكري على التحكم بالمرض وأعراضه.

الانتهاء من الجلسة:

عمل ملخص لأهم مضار التدخين، وكتابتها على لوحة تعلق في غرفة التدريب.

واجب بيّتي:

عمل خريطة مفاهيمية لأبرز الآثار السلبية على الطالب المدخن.

الجلسة الثالثة

اليوم	التاريخ	عدد الاعضاء	مكان / زمن الجلسة

هدف الجلسة : رفع مستوى الخوف لديهم من التدخين.**محتوى الجلسة :**

استخدام اسلوب تحميل المسؤولية وهو هدف العلاج الجشطالتي، ودور المرشد هنا هو تشجيع الطالب المدخن على استخدام عبارة لا أريد، حتى يعتبر نفسه المسؤول عما حدث ، وأن المبادرة بيده وبذلك يدفع المرشد الطالب المدخن على تحمل مسؤولية مشاعره وسلوكه.

النشاطات : يتم خلال الجلسة تذكير بالجلسة السابقة ، ومن ثم يقوم المرشد بسرد قصة عن شاب في العشرين من العمر، ابتلى بالتدخين لعدة سنوات وذات يوم أدخل المستشفى بسبب ألم مفاجئ وهو هبوط في القلب ، وضع عدة أيام بغرفة العناية المركزة تحت مراقبة الأجهزة الطبية المتطورة، حيث أن الطبيب المشرف على علاجه أصدر أوامره لهيئة التمريض بعدم إدخال الدخان للمذكور لأنه السبب الرئيسي لمرضه.

تحسنت صحته وبدأ يستعيد نشاطه إلا أنه لم يتقيد أخيراً بتعليمات الأطباء، حيث عاد إلى التدخين. وفي أحد الأيام فقد هذا الشاب، بحثوا عنه فوجدوه في أحد الحمامات وقد فارق الحياة وبيده سيجارة !!!
ثم يجرى حوار بين المرشد والمسترشدين وذلك لبيان نتائج التدخين والحس بالخطر قبل وقوعه.

الانتهاء من الجلسة :

عمل ملخص للقصة المذكورة، والتعرف على العبرة منها.

واجب بيتي :

يذكر كل طالب قصة عن المدخنين، وماذا حصل معهم.

الجلسة الرابعة

اليوم	التاريخ	عدد الاعضاء	مكان / زمن الجلسة

هدف الجلسة : اكتساب الأساليب التي تساعد على التخلص من عادة التدخين.**محتوى الجلسة :**

- تم خلال الجلسة تذكير بالجلسة السابقة ، ومن ثم طرحت المرشد بعض النقاط المساعدة بالتوقف عن التدخين :
- أعددت النية والعزم على ترك السجائر بعد قناعتك العلمية و الإيمانية بخطورة التدخين وأضراره .
- أعتذر عن قبول السجائر من الآخرين .
- قللت من عدد السجائر بصورة يومية عما أعتدت عليه .
- فك الارتباط الحاصل بين التدخين وشرب القهوة .
- الاهتمام بالتمارين الرياضية والتدريب على الاسترخاء السريع فان ذلك يساعد على إن يكون جسمك وأعصابك مستريحة وفي وضع هادئ .
- الإكثار من أساليب التنفير مثل وضع صورة منفرة تبين مزار التدخين .
- الإكثار من أحاديث الذات بأن التدخين مضر بالصحة وباني قادر على تركه كما فعل غيري .

الانتهاء من الجلسة :

عمل ملخص لأهم الأساليب التي تساعد على التخلص من عادة التدخين، وكتابتها على لوحة تعلق في غرفة المرشد.

واجب بيتي :

يقترح كل طالب اسلوب يساعد على التخلص من عادة التدخين.

الجلسة الخامسة

اليوم	التاريخ	عدد الاعضاء
مكان / زمن الجلسة		

هدف الجلسة: التعرف على موقف الدين الإسلامي من التدخين من حيث أن التدخين من الخبائث. محتوى الجلسة :

عرض الفتاوى والحكم الشرعي بالتدخين وذلك بالاستعانة بأراء علماء الدين وفتاويهم، مع الأدلة الشرعية على ذلك. وبيان أن الرأي بالتحريم هو الأكثر تأييداً فالتدخين إسراف للمال وقتل للنفس وهذا حرام .

من هذه الفتاوي:

ابن بازرحمة الله:

التدخين ثبت عندنا أنه محرم، وقد علمنا أسباباً كثيرة لتحريمه من أضراره المتعددة، فهو محرم بلا شك؛ لأنه يشتمل على أضرار كثيرة بينها الأطباء وبينها من استعمله.

فالواجب على كل مسلم تركه والحذر منه؛ لأن الله حرم على المؤمن أن يضر نفسه، فهو يقول سبحانه: (وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ) [البقرة: ١٩٥] ويقول جل علا: (وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا) [النساء: ٢٩] .
فالواجب على كل مؤمن وعلى كل مؤمنة الحذر من كل ما حرم الله، والحذر من كل ما يضر دين العبد وبدنه ودينه.

فالله أرحم بعباده منهم بأنفسهم، قد حرم عليهم ما يضرهم، قال النبي ﷺ: لا ضرر ولا ضرار وهذا التدخين ضار ضرراً بيناً، بإجماع أهل المعرفة من أهل الطب، وإجماع من عرفه وجربه، وما فيه من الضرر العظيم. وهناك العديد من الفتاوي التي حرمت التدخين والاتجار به ومنها:

فتوى عدد من العلماء أن التدخين من الخبائث التي حرّمها الإسلام، وتفسد المعاملات في شراء التبغ وبيعه، ويعد تعاطيه من نواقص المرءة، كما أنه يؤثر على صحة الإنسان، ويلعب دوراً رئيساً في حدوث الكثير من الأمراض.

الانتهاء من الجلسة:

عمل ملخص بالأدلة الشرعية التي تحرم التدخين، وكتابتها على لوحة تعلق في غرفة التدريب.

واجب بيتي:

البحث عن أدلة شرعية تثبت حرمة التدخين.

الجلسة السادسة والاختيرة:

مراجعته جميع الجلسات ومعرفة النتائج التي تحققت وهل حققت الجلسات الاجرائية لها ثم وضع التوصيات والمقترحات، مع شكر الطلاب على الالتزام بالبرنامج، وتقديم معززات معنوية ومادية للطلاب المشاركين. وأخيراً لا بد من مشاركة جميع عناصر العملية التعليمية (إدارة، ومعلمين، ومرشد طلابي، والأسرة) في السعي إلى حل مشكلة تدخين بعض للطلاب، كما أن المتابعة يجب أن تبقى مستمرة بعد الانتهاء من البرنامج، للوقوف على مدى التطور الحاصل لدى الطلاب المدخنين، وتعزيز الطالب الذي أقلع عن التدخين، ومحاولة مساعدة الطالب الذي لم يقلع عنه.