

الحقيقة حول... كيف يضر التبغ والنيكوتين بالصحة العقلية + نمو الدماغ

نحن نعلم أن تعاطي التبغ وإدمان النيكوتين يمكن أن يؤذي صحة القلب والرئتين، لكن الأبحاث الناشئة تظهر أنه يؤثر سلبًا أيضًا على الصحة العقلية ونمو الدماغ.



اقترحت الدراسات أن
**النيكوتين يغيّر الاستجابات للخوف
والقلق**، كما يساهم في تطوير اضطرابات القلق والحفاظ عليها
وتكرارها.



قد يؤدي **التخلص من الإدمان** على النيكوتين إلى
خفض مستوى القلق والاكتئاب والتوتر، وتحسن المزاج
الإيجابي ونوعية الحياة.

يمكن أن يؤدي استخدام السجائر الإلكترونية،
بما في ذلك منتجات التدخين الإلكتروني، إلى تفاقم
أعراض الاكتئاب لدى الشباب.



- المستخدمين المتكررين للسجائر الإلكترونية لديهم
احتمالات أعلى 2.4 مرات
من الإبلاغ عن الاكتئاب مقارنة بالأشخاص الذين لم يستخدموا السجائر الإلكترونية أبدًا.



أظهرت دراسة أن طلاب الجامعات الذين يستخدمون السجائر الإلكترونية
لديهم معدلات أعلى من أعراض اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط (ADHD)

أعراض النيكوتين/التبغ:

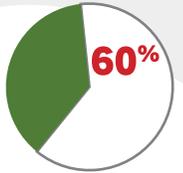
- النيكوتين يعطل الذاكرة والانتباه ومعالجة الدواء ذو النتائج المثمرة - وهذه الآثار هي أكثر خطورة أثناء نمو الدماغ.
- يواجه الشباب الذين يستخدمون النيكوتين صعوبة في الانتباه في الفصل وتذكر ما يتم تدريسه
- الشباب المعرضين لتجربة النيكوتين زادت صعوبة تنظيم الاستجابات العاطفية جيدًا في مرحلة البلوغ.



إن أكثر من 4 من كل 5 من الشباب والشباب الذين شملهم
الاستطلاع أفادوا بأنهم بدأوا باستخدام السجائر الإلكترونية لخفض مستوى
التوتر أو القلق أو الاكتئاب لديهم.

في دراسة استقصائية أجريت مؤخرًا على 1000 شخص، أشار هؤلاء الذين
تتراوح أعمارهم في ما بين 15 و24 عامًا والذين يستخدمون السجائر الإلكترونية
بشكل متكرر،

إلى أنهم لم يدركوا أن استخدام هذه المنتجات قد يزيد في الواقع
من قلقهم وانفعالهم.



يعتقد العديد من مستخدمي التبغ بالخطأ أن
منتجات التبغ قد تخفض مستوى التوتر أو القلق أو
تحسن الصحة العقلية أو المزاج.

قد يكون هذا بسبب دورة أعراض الانقطاع
الناجمة عن استخدام التبغ والتي يليها التحرير المؤقت
بمجرد استخدامها مرة أخرى.

