

روایت علمی یک حس آشنا؛

آرامشی که دود می شود



شاید وقت آن رسیده باشد که این «آرامش دودآلود» را دوباره تعریف کنیم؛ آرامشی که نه از نیکوتین، بلکه از انتخاب های آگاهانه تر، سبک زندگی سالم تر و مواجهه درست تر با استرس های روزمره به دست می آید. وی تأکید کرد: پس از افت دوپامین، فرد ممکن است به طور واقعی دچار اضطراب، بی قراری و کاهش انرژی شود؛ حالتی که اغلب به عنوان «استرس» تجربه می شود.

برای بسیاری، سیگار یا قلیان فقط یک عادت نیست؛ مکئی کوتاه برای نفس کشیدن میان شلوغی زندگی است. لحظه ای که با دود، موسیقی و سکوت شهر گره می خورد و نامش «آرامش» گذاشته می شود. اما علم عصب شناسی روایت دیگری دارد؛ روایتی که نشان می دهد این حس آشنا، نه حاصل کاهش واقعی استرس، بلکه نتیجه یک چرخه وابستگی عصبی است که آرامش را موقتی و اضطراب را ماندگار می کند.

گاهی آرامش، ساده و بی ادعا از راه می رسد؛ ایستاده در تراس خانه یا گوشه ای در شهر، نگاه دوخته به چراغ ها و آسمان، موسیقی که آرام در گوش می پیچد و دودی که آهسته در هوا گم می شود. برای بسیاری، این تصویر آشناست؛ تصویری که در آن یک نخ سیگار یا قلیان، نه یک عادت خطرناک، بلکه همراهی کوتاه برای «آرام شدن» تلقی می شود. آرامشی که واقعی به نظر می رسد و انکارشدنی نیست. اما پشت این قاب آرام و شخصی، واقعیتی گسترده تر جریان دارد. مصرف مواد دخانی در جامعه، آرام و بی وقفه در حال افزایش است؛ روندی که فراتر از پیامدهای اجتماعی و اقتصادی، سلامت نسل جوان و نیروی کار کشور را هدف گرفته است. با وجود آگاهی عمومی از آسیب های سیگار و قلیان برای قلب، ریه و سلامت عمومی، یک پرسش همچنان پابرجاست: پرسشی که در ذهن بسیاری از مصرف کنندگان تکرار می شود؛ آیا سیگار واقعا آرامش می دهد؟ آیا این حس رهایی و سبکی، کاهش واقعی استرس است یا تنها مکئی کوتاه در میان هیاهوی روزمره؟ برای یافتن پاسخ این پرسش، باید از قاب احساسات شخصی عبور کرد و به مغز رفت؛ جایی که علم می تواند توضیح دهد این آرامش از کجا می آید و چرا به این سرعت از دست می رود. در همین راستا، دکتر محمد هادی فرحزادی در گفت و گو با ایسنا، با تشریح اثرات عصبی و فیزیولوژیک سیگار و قلیان، گفت: سیگار و قلیان، فیزیولوژیک اثر آرام بخش واقعی ایجاد نمی کنند؛ آن چه بسیاری از مصرف کنندگان تجربه می کنند، بیشتر ناشی از تأثیر نیکوتین بر سیستم پاداش و وابستگی مغز است تا کاهش واقعی استرس یا تنش های روانی. «آرامش» حاصل از سیگار و قلیان، نه یک آرامش واقعی، بلکه محصول یک چرخه وابستگی عصبی است؛ چرخه ای که با ترشح کوتاه مدت دوپامین آغاز می شود و با افت آن، اضطراب و بی قراری بیشتری را به فرد بازمی گرداند. وی افزود: نیکوتین با اتصال به گیرنده های استیل کولین نیکوتینی (nAChRs) در مغز، باعث آزادسازی انتقال دهنده های عصبی از جمله دوپامین می شود؛ دوپامین نقشی کلیدی در احساس لذت و پاداش دارد و آزادسازی سریع آن، حس موقتی «لذت یا کاهش اضطراب» را ایجاد می کند. این پژوهشگر سلامت روانی اجتماعی ادامه داد: این احساس غالباً کوتاه مدت است و حتی تا حد زیادی ناشی از رفع علائم کمبود نیکوتین در بدن (Withdrawal) محسوب می شود. در نبود نیکوتین، فرد دچار بی قراری و افزایش استرس می شود و با مصرف

«استرس» تجربه می شود. مصرف دوباره سیگار یا قلیان در این شرایط، تنها علائم ترک را به طور موقتی بهبود می دهد، نه اینکه آرامش واقعی ایجاد کند. این متخصص علوم اعصاب با اشاره به پیامدهای جسمی مصرف نیکوتین گفت: در کوتاه مدت، مصرف سیگار و قلیان باعث افزایش ضربان قلب، بالا رفتن فشار خون و تحریک سیستم عصبی سمپاتیک می شود. وی افزود: افزایش سطح کربن مونواکسید خون به ویژه در مصرف قلیان توانایی خون برای حمل اکسیژن را کاهش می دهد و تحریک مخاط تنفسی، سرفه و کاهش ظرفیت ریه ها از دیگر عوارض شایع است. فرحزادی درباره پیامدهای بلندمدت هشدار داد: مصرف مداوم سیگار و قلیان خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی از جمله سکته، حمله قلبی و آترواسکلروز را به طور قابل توجهی افزایش می دهد. وی در پایان تأکید کرد: سرطان ریه، دهان، حنجره و سایر نواحی در اثر تماس طولانی مدت با مواد سرطان زا، بیماری های ریوی مزمن مانند COPD و امفیوز، و همچنین وابستگی شدید به نیکوتین از دیگر پیامدهای جدی این مصرف هستند. به گزارش ایسنا؛ آنچه از مجموع شواهد علمی و توضیحات متخصصان برمی آید، این است که «آرامش» حاصل از سیگار و قلیان، نه یک آرامش واقعی، بلکه محصول یک چرخه وابستگی عصبی است؛ چرخه ای که با ترشح کوتاه مدت دوپامین آغاز می شود و با افت آن، اضطراب و بی قراری بیشتری را به فرد بازمی گرداند. مصرف کننده، برای رهایی از این حال ناخوشایند، دوباره به دخانیات پناه می برد و این چرخه بارها تکرار می شود. در این میان، باورهایی مانند کم خطر بودن قلیان یا نقش آرام بخش سیگار، بیش از آنکه ریشه در واقعیت داشته باشند، حاصل تجربه ای موقتی و تفسیر نادرست بدن از تحریک سیستم عصبی هستند؛ تجربه ای که در بلندمدت، سلامت جسم و روان را با تهدیدی جدی مواجه می کند. شاید وقت آن رسیده باشد که این «آرامش دودآلود» را دوباره تعریف کنیم؛ آرامشی که نه از نیکوتین، بلکه از انتخاب های آگاهانه تر، سبک زندگی سالم تر و مواجهه درست تر با استرس های روزمره به دست می آید.

دوباره سیگار یا قلیان، این احساس به طور موقتی تسکین می یابد؛ اما در واقع استرس واقعی کاهش پیدا نمی کند و مصرف مداوم، در بلندمدت فرد را استرس زاتر می کند. فرحزادی با جمع بندی این بخش تصریح کرد: احساس آرامش ناشی از مصرف نیکوتین، بیشتر یک اثر کوتاه مدت و وابسته به چرخه اعتیاد است تا یک اثر آرام بخشی واقعی.

نقش سیستم پاداش مغزی در وابستگی به نیکوتین

قائم مقام دانشگاه علوم پزشکی یزد با اشاره به مکانیسم های عصبی وابستگی گفت: نیکوتین به سرعت از طریق ریه ها وارد خون و سپس مغز می شود و باعث ترشح دوپامین در نواحی ای مانند «هسته آکومبنس» می شود؛ ناحیه ای که نقش مهمی در احساس لذت و پاداش دارد. وی ادامه داد: نیکوتین به ویژه گیرنده های nAChRs از نوع $\alpha 4\beta 2$ را فعال می کند که این امر موجب افزایش فعالیت نورون های دوپامینرژیک و آزادسازی نوروترانسمیترهایی مانند دوپامین و نوراپی نفرین می شود. مدیر مرکز تحقیقات اعتیاد و علوم رفتاری گفت: نیکوتین همچنین موجب افزایش ترشح آدرنالین می شود که باعث بالا رفتن ضربان قلب و فشار خون و تحریک سیستم عصبی مرکزی است؛ حالتی که ممکن است به اشتباه به صورت ذهنی به عنوان «آرامش» تعبیر شود. فرحزادی در ادامه با اشاره به مدت زمان اثر نیکوتین گفت: حس رضایت یا آرامش ناشی از نیکوتین بسیار کوتاه مدت است و معمولاً از چند دقیقه تا کمتر از دو ساعت دوام دارد. پس از آن، سطح نیکوتین در بدن به سرعت کاهش می یابد و نیاز مجدد به مصرف ایجاد می شود. شاید وقت آن رسیده باشد که این «آرامش دودآلود» را دوباره تعریف کنیم؛ آرامشی که نه از نیکوتین، بلکه از انتخاب های آگاهانه تر، سبک زندگی سالم تر و مواجهه درست تر با استرس های روزمره به دست می آید. وی تأکید کرد: پس از افت دوپامین، فرد ممکن است به طور واقعی دچار اضطراب، بی قراری و کاهش انرژی شود؛ حالتی که اغلب به عنوان

رئیس کل دادگستری استان یزد:

جهاد تبیین وظیفه مهم مدیران است

رئیس کل دادگستری استان یزد با تأکید بر ضرورت جهاد تبیین گفت: بازگو نکردن واقعیت های دوران سیاه طاغوت، موجب تحریف ذهن جوانان و نوجوانان شده است. به گزارش مهر، حجت الاسلام حسین

چشمیان همگان روی ریگ ای داغ محوطه دوانند تا درس عبرت برای سایرین شود. رئیس کل دادگستری استان یزد با بیان چند مورد خاطره عینی افزود: در آن دوران حتی یک مرد میان سال صرفاً به دلیل ضبط یک سخنرانی مذهبی، سه روز بازداشت و بازجویی شد به طوری که وقتی آزاد شد از شدت ضرب و جرح قابل شناسایی نبود؛ این در حالی است که امروز جوانان و نوجوانان می توانند اعتراضات خود را آشکارا و مستقیم به بالاترین مقامات سیاسی و اجرایی کشور منتقل کنند و هر آنچه در ذهن دارند، درست یا نادرست به زبان بیاورند و معلم و دانش آموزان آزادانه هر سخنی را در کلاس بیان می کنند، لذا باید این تفاوت ها برای نسل جدید تبیین شود.

طهماسبی، در جلسه شورای اداری شهرستان خاتم با بیان اینکه نباید اجازه داد دوران سراسر خفقان رژیم منحوس پهلوی به فراموشی سپرده شود، اظهار داشت: بسیاری از افراد، خاطرات روشنی از فضای اختناق آن دوران دارند، اما وقتی این واقعیت ها بازگو نمی شود، دشمنان با استفاده از فضای مجازی ذهن و روان نسل جوان را دچار انحراف می کنند. وی با اشاره به نمونه هایی عینی از فضای رعب و ارباب دوران طاغوت گفت: در حکومت پهلوی، یک دانش آموز ۹ ساله وقتی روی تخته سیاه نوشت «مرگ بر شاه» تمام کلاس ها را تعطیل کردند و تمام معلمان و دانش آموزان را پشت پنجره ها به تماشا آوردند و بعد آن طفل معصوم را چنان شلاق به کف پایش زدند و با کف پای پاره پاره در برابر