چرا ترک سیگار برای زنان سخت‌تر از مردان است؟

17 آذر 1404

گاهی افراد به دلیل اضطراب، استرس و افسردگی یا برای افزایش سرخوشی و تمرکز به مصرف تفریحی مواد مخدر یا سیگار روی می‌آورند. این مصرف معمولاً در مراسم‌ها، تفریحات یا حتی در چالش‌هایی مانند شب‌های امتحان و مشکلات زندگی اتفاق می‌افتد. بسیاری از این افراد تصور می‌کنند مصرف هرازگاهی، آنها را معتاد نمی‌کند و هر زمان بخواهند می‌توانند آن را کنار بگذارند.

برخلاف این عقیده، به دلیل مواد شیمیایی موجود در مخدرها و محرک‌ها و تأثیر آنها بر نورون‌های مغزی، بعد از مدتی مغز به این مواد اعتیاد پیدا می‌کند و به بدن دستور مصرف بیشتر می‌دهد. افراد برای بازگشت به همان حالت سرخوشی و آرامش اولیه مجبور می‌شوند دوباره آن را مصرف کنند، البته هر بار دوز بیشتر. اما برای این مسأله راهکارهایی وجود دارد تا پس از مدتی، مغز مجبور نباشد دستور وابستگی به مواد مخدر یا محرک را صادر کند و فرد بتواند بدون مصرف بیرونی به حالت طبیعی و پایدار برسد.

فاطمه رجلانی، روانشناس و نوروتراپیست با بیان اینکه تفاوت‌های زیستی و روانشناختی همراه با عوامل فرهنگی نقش مهمی در سختی یا آسانی ترک مواد دارند، می‌گوید: «زنان به دلیل فشارهای روانی و نیازهای خاص هنگام ترک با چالش‌های بیشتری روبه‌رو هستند، در حالی که مردان به دلیل انگیزه‌های متفاوت، فرآیند ترک برایشان ساده‌تر است. عموماً زنان دیرتر از مردان به مصرف مواد مخدر، محرک یا سیگار روی می‌آورند، اما ترک این مواد برایشان سخت‌تر است. در مقابل، مردان سریع‌تر به اعتیاد دچار می‌شوند و راحت‌تر قادر به ترک هستند.

عوامل زیستی، روانشناختی و فرهنگی در این تفاوت‌ها نقش دارند. فشارهای اجتماعی بر زنان بیشتر است و همین فشارها باعث می‌شود بعضی از زنان برای کاهش افسردگی، اضطراب یا حتی کاهش وزن به مصرف مواد محرک روی بیاورند. این مواد به آنها کمک می‌کند تا اضطرابشان کاهش یابد و آرام‌تر شوند، اما هنگام ترک همین نیازهای روانی و فیزیولوژیکی باعث می‌شود ترک کردن برایشان سخت‌تر باشد.

در مقابل، مردان معمولاً برای شروع مصرف مواد هدفشان کاهش اضطراب نیست، بلکه بیشتر به دنبال آرامش، سرخوشی یا افزایش لذت هستند. گاهی هم برای بهتر بودن حالشان در جمع دوستان یا افزایش سطح سروتونین مصرف می‌کنند. بنابراین فشار روانی اولیه در مردان کمتر است و ترک برایشان راحت‌تر، چون انگیزه‌هایشان بیشتر لحظه‌ای و لذت‌جویانه است، نه براساس نیازهای روانی عمیق‌تر.»

مسیر دشوار ترک سیگار برای زنان

رجلانی با اشاره به اینکه هورمون‌ها در رفتارهای مرتبط با مصرف سیگار و مواد مخدر در زنان نقش مهمی دارند، می‌گوید: «به طور خاص، در روزهای تخمک‌گذاری که سطح هورمون استروژن بالاتر است، مغز میزان پاداش‌دهی به نیکوتین را افزایش می‌دهد و همین باعث می‌شود لذت ناشی از مصرف بیشتر احساس شود. در نتیجه، وسوسه و تمایل زنان برای مصرف در این دوره‌ها شدت می‌گیرد. برعکس، در روزهای لوتئال یعنی پایان دوره قاعدگی، سطح استروژن کاهش می‌یابد و میزان پاداش‌دهی مغز نسبت به نیکوتین کمتر می‌شود.

بنابراین، تمایل و وسوسه برای مصرف مواد در این دوره‌ها کاهش پیدا می‌کند و ترک کردن آسان‌تر می‌شود. در مجموع، روزهای ابتدایی قاعدگی و زمان تخمک‌گذاری که سطح استروژن بالاست، برای ترک یا کاهش مصرف چالش‌برانگیزتر هستند، درحالی‌که روزهای لوتئال وسوسه کمتر است و شرایط برای ترک مساعدتر می‌شود.»
به‌گفته این روانشناس و نوروتراپیست، نوع ماده (سیگار، الکل، مواد مخدر) تفاوت جنسیتی در ترک را تغییر می‌دهد. او با بیان اینکه نوع ماده اعتیادآور نقش مهمی در سختی یا آسانی ترک دارد، می‌گوید: «عوامل بیولوژیکی، هورمونی، روانی و محیطی، همگی در فرآیند ترک مواد اعتیادآور نقش دارند و هر جنسیت نیازمند رویکردهای متفاوت در درمان و حمایت است. به طور مثال در مورد سیگار، ترک آن برای زنان دشوارتر از مردان است.

دلیل آن هم به پاسخ کمتر زنان به جایگزین‌های نیکوتین و داروهای جسمانی مانند وارنیکلین برمی‌گردد، چرا که فرآیند متابولیزه کردن نیکوتین برای آنها سخت‌تر است. همچنین، لذت ناشی از نیکوتین در زنان بیشتر است و تغییرات هورمونی و نوسانات خلقی مرتبط با چرخه قاعدگی باعث می‌شود وسوسه ترک در آنان مداوم‌تر و نوسانی‌تر باشد. در مورد الکل، تأثیر محیط اجتماعی بسیار پررنگ است. الکل بیشتر در جمع‌ها و محیط‌های اجتماعی مصرف می‌شود و وسوسه آن در چنین شرایطی افزایش می‌یابد. بنابراین سختی ترک در زنان و مردان تقریباً به میزان یکسان است.

در مورد مواد مخدر سنگین، تفاوت‌ها آشکارتر است. زنان هنگام ترک بیشتر از نظر روانی و هیجانی آسیب می‌بینند و ممکن است دچار مشکلات عاطفی شوند. در مقابل، مردان در ترک موادی مانند هروئین بیشتر با دردهای جسمانی و عضلانی شدید مواجه می‌شوند که برایشان آزاردهنده‌تر است.»

نگاه جامعه به زنان مصرف‌کننده سیگار و مواد مخدر

«برچسب‌زنی و قضاوت اجتماعی باعث می‌شود زنان کمتر برای درمان به اعتیاد اقدام کنند.»

رجلانی با بیان این مطلب و با تأکید به این موضوع که نگرش جامعه نسبت به درمان زنان نیازمند بازنگری جدی است تا آنها بتوانند بدون ترس و با حمایت بیشتر مسیر ترک را طی کنند، می‌گوید: «نگاه جامعه به زنان مصرف‌کننده سیگار و مواد مخدر همچنان با قضاوت‌های منفی همراه است و همین موضوع روند ترک را برای آنها سخت‌تر می‌کند.
در دهه‌های گذشته، مصرف این مواد در زنان بسیار نادر و غیرعادی بود، اما امروز به دلیل نمایش در فیلم‌ها و شبکه‌های اجتماعی، این رفتار عادی‌تر شده و میزان مصرف در زنان افزایش یافته است. با وجود این تغییر نگرش، قبح‌های اجتماعی هنوز وجود دارد و زنان، بویژه در سنین پایین یا حتی مادران ۵۰ تا ۶۰ ساله، هنگام مراجعه برای ترک اعتیادشان با برچسب‌ها و قضاوت‌های منفی روبه‌رو می‌شوند. این مسأله باعث می‌شود دسترسی آنان به خدمات درمانی و روانپزشکی سخت‌تر شود. در حالی که مردان کمتر تحت تأثیر این قضاوت‌ها قرار می‌گیرند و راحت‌تر برای درمان اقدام می‌کنند، زنان حتی در محیط‌های کاری و اجتماعی مجبورند با ترس از برچسب‌گذاری با مخفی‌کاری و عدم تمایل به افشای هویت خود به مراکز ترک اعتیاد مراجعه کنند. برخی حتی با ماسک یا هویت مستعار وارد این مراکز می‌شوند تا از قضاوت‌های منفی در امان باشند.»
او به تمرکز بر برنامه‌های جنسیتی و نیازهای خاص زنان که می‌تواند روند درمان را بهبود بخشد و مصرف مواد مخدر و سیگار را کاهش دهد، تأکید می‌کند و توضیح می‌دهد: «روش‌های درمانی موجود در سراسر جهان، از جمله در ایران، تفاوت چندانی باهم ندارند و بیشتر بر اساس همان روش‌های کلی استوار هستند.

با این حال، با تمرکز بیشتر روی برنامه‌های درمانی خاص و جنسیتی می‌توان اثربخشی آنها را افزایش داد. به طور مثال می‌توان برای زنانی که در حال درمان هستند، برنامه‌های حمایتی ویژه‌ای طراحی کرد،

از جمله جلسات مشاوره اختصاصی برای زنان، مراکز درمانی مخصوص بانوان که ترس و قضاوت‌های اجتماعی درباره مراجعه آنان را کاهش دهد و کلاس‌های گروهی روان‌درمانی و حمایتی که ریشه‌یابی مشکلاتشان را هدف قرار دهد. همچنین برای مادرانی که درگیر مصرف مواد یا سیگار هستند هم می‌توان برنامه‌هایی ارائه داد تا نسل بعدی آنها از این مشکلات مصون بمانند. همچنین در محیط‌های کاری، زنانی که به دلیل فشارهای اجتماعی یا شغلی به مصرف مواد یا سیگار روی آورده‌اند، می‌توانند از برنامه‌های خاصی بهره‌مند شوند که به ترک این عادات کمک کند، حتی اگر خودشان تمایلی نداشته باشند.»

حمایت خانواده و کاهش تأثیرات منفی رسانه‌ها

رجلانی با اشاره به افزایش اعتیاد در جامعه و اینکه سن اعتیاد در کشور آنقدر پایین آمده که تعداد زیادی از مراجعه‌کنندگان در کلینیک‌ها افرادی از دهه ۹۰ هستند، هشدار می‌دهد و می‌گوید: «علاوه بر کنترل فضای اجتماعی، کنترل محتوای سریال‌ها و فیلم‌ها هم ضرورت دارد تا ترویج استفاده از مواد مخدر و محرک‌ها در جامعه کاهش یابد.»

این روانشناس و نوروتراپیست با این توضیح که حمایت خانواده و کاهش تأثیرات منفی رسانه‌ها اهمیت زیادی در کاهش اعتیاد و تسهیل فرآیند ترک دارند، می‌گوید: «شبکه‌های اجتماعی نقش مهمی در تأثیرگذاری بر اعتیاد زنان دارند. آنها می‌توانند هم در تشویق به مصرف مواد مخدر و سیگار مؤثر باشند و هم در فرآیند ترک مشکل‌ساز شوند. در سال‌های اخیر، در فیلم‌ها و کلیپ‌های فضای مجازی، زنان به‌راحتی در حال مصرف سیگار یا مواد مخدر نشان داده می‌شوند و این تصاویر باعث عادی شدن و کم‌اهمیت شدن این رفتارها در جامعه شده است. این روند، قبح موضوع را کاهش داده و مصرف مواد را در میان زنان افزایش داده است. محیط‌های اجتماعی و رسانه‌ای با عادی‌سازی این رفتارها، هم اعتیاد را بیشتر می‌کنند و هم ترک را سخت‌تر، چون افراد در محیط‌هایی قرار می‌گیرند که وسوسه‌شان بیشتر

می‌شود و انگیزه ترک کاهش می‌یابد.

در کنار این موضوع، حمایت خانواده نقش حیاتی دارد. خانواده باید بدون قضاوت و با درک و همدلی در کنار فرد معتاد باشد، چرا که قضاوت‌های منفی می‌تواند وضعیت او را بدتر کند. خانواده باید کمک کند تا ریشه‌های اعتیاد که معمولاً ناشی از کمبودهای هورمونی مانند سروتونین یا سایر کمبودهای شیمیایی در مغز است، شناسایی و برطرف شوند. اگر خانواده حمایت نکند، روند ترک سخت‌تر خواهد شد.»

رجلانی با بیان اینکه دولت می‌تواند با ایجاد مراکز حمایتی ویژه برای زنان، نقش مهمی در کاهش این معضل ایفا و به آنان کمک کند تا از بحران‌های اعتیاد و مشکلات مرتبط با آن عبور کنند، توضیح می‌دهد: «دولت می‌تواند با ایجاد مراکز حمایتی ویژه برای زنان، نقش مهمی در کاهش این معضل ایفا و به آنان کمک کند تا از بحران‌های اعتیاد و مشکلات مرتبط با آن عبور کنند. همچنین در زمینه اعتیاد زنان، دولت می‌تواند بیمه‌هایی برای مادران و زنانی که دچار اعتیاد شده‌اند فراهم کند تا مشکلات مالی در پرداخت هزینه‌های درمان کاهش یابد. چون در حال حاضر بسیاری از مراکز خصوصی هزینه‌های بالایی دریافت می‌کنند و حتی داروهای معمولی و درمان‌های نوروتراپی برای بسیاری از زنان قابل دسترس نیست.»

مرجان قندی