

# مخاطر صحية متزايدة لمدخني السجائر الإلكترونية المصابين بأمراض نفسية: دراسة تحذيرية

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 27, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). مخاطر صحية متزايدة لمدخني السجائر الإلكترونية المصابين بأمراض نفسية: دراسة تحذيرية. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=121094>

أُتعرّفون شعور الاختناق، ذلك الضيق الذي يعتصر الصدر ويجعل التنفس كأنه سحب رمال؟ هذا الشعور، الذي قد يمر به أي شخص في لحظة قلق عابر، يصبح رقيقاً دائماً للعديد من الذين يعانون من أمراض نفسية، ويتفاقم بشكل مخيف مع انتشار ما يُسمى بـ "السجائر الإلكترونية". ففي حين يُروج لها كبديل "أقل ضرراً" للتدخين التقليدي، تكشف دراسة حديثة عن حقائق صادمة حول تأثيرها على الصحة النفسية والجسدية لمن يعانون بالفعل من اضطرابات نفسية. هل يمكن أن يكون هذا "البخار" الذي يُباع على أنه متعة بريئة، سماً بطيئاً يهدد حياة الفئات الأكثر هشاشة في مجتمعاتنا؟

## الإطار النظري

لفهم الأبعاد النفسية لهذه الدراسة، يجب علينا أولاً استعراض بعض المفاهيم الأساسية في علم النفس السريري. فالسجائر الإلكترونية، على الرغم من اختلافها عن السجائر التقليدية في طريقة الاستخدام، لا تزال تعتمد على مادة النيكوتين، وهي مادة ذات تأثير قوي على الدماغ. النيكوتين يؤثر على نظام المكافأة في الدماغ، وهو النظام المسؤول عن الشعور بالمتعة والتحفيز. هذا التأثير يمكن أن يؤدي إلى الإدمان، خاصة لدى الأفراد الذين يعانون بالفعل من اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب والقلق، حيث يكون نظام المكافأة لديهم غالباً مختلاً.

بالإضافة إلى ذلك، تلعب نظرية التعلم الاجتماعي دوراً هاماً في فهم انتشار استخدام السجائر الإلكترونية. هذه النظرية تفترض أن الأفراد يتعلمون السلوكيات من خلال مراقبة الآخرين وتقليدهم. فإذا كان الأصدقاء أو أفراد الأسرة يستخدمون السجائر الإلكترونية، فمن المرجح أن يجربها الشخص الآخر، خاصة إذا كان يعاني من ضغوط نفسية أو يبحث عن طرق للتكيف معها. كما أن مفهوم "التكيف الذاتي" (Self-Medication) يبرز هنا، حيث يلجأ الأفراد الذين يعانون من أعراض نفسية إلى استخدام مواد مثل النيكوتين في محاولة لتخفيف هذه الأعراض، على الرغم من أن هذا الحل غالباً ما يكون مؤقتاً ويؤدي إلى تفاقم المشكلة على المدى الطويل.

من المهم أيضاً الإشارة إلى أن العديد من الأمراض النفسية مرتبطة بزيادة خطر الإصابة بأمراض جسدية، مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري. لذلك، فإن استخدام السجائر الإلكترونية، الذي يؤثر سلباً على الصحة الجسدية، يمكن أن يزيد من خطر تفاقم هذه الأمراض لدى الأفراد الذين يعانون بالفعل من اضطرابات نفسية.

## المنهجية

قام الباحث بوروشوثمان في (Purushothaman V) وفريقه بإجراء دراسة تحليلية على عينة قوامها 851 مستخدماً حالياً أو سابقاً للسجائر الإلكترونية ويعانون من أمراض نفسية. اعتمدت الدراسة على بيانات تم جمعها من خلال استبيان شامل، تضمن أسئلة حول استخدام السجائر الإلكترونية، والآثار الجانبية التي تعرضوا لها، وخصائص المنتجات التي يستخدمونها، وسلوكياتهم المتعلقة بالتدخين، وخصائصهم الديموغرافية، والأمراض الجسدية التي يعانون منها، والأعراض النفسية التي تظهر عليهم.

تم تصنيف المشاركين في الدراسة إلى مجموعات مختلفة بناءً على عاداتهم في استخدام السجائر الإلكترونية، مثل المستخدمين الذين يدخنون السجائر الإلكترونية فقط، والمستخدمين الذين يدخنون السجائر الإلكترونية بالإضافة إلى الحشيش (المستخدمون المزدوجون)، وعدد الأمراض الجسدية التي يعانون منها، وشدة الأعراض النفسية التي تظهر عليهم. استخدم الباحثون تقنيات إحصائية متقدمة، مثل تحليل الانحدار اللوجستي، لتقييم العلاقة بين استخدام السجائر الإلكترونية والآثار الجانبية، مع الأخذ في الاعتبار العوامل الأخرى التي قد تؤثر على هذه العلاقة، مثل العمر والجنس والحالة الاجتماعية والاقتصادية.

من الجدير بالذكر أن هذه الدراسة اعتمدت على تصميم مقطعي (Cross-sectional design)، مما يعني أن البيانات تم

جمعها في نقطة زمنية واحدة. هذا التصميم يسمح بتحديد الارتباطات بين المتغيرات المختلفة، ولكنه لا يسمح بتحديد العلاقة السببية بينها. على سبيل المثال، لا يمكننا الجزم بأن استخدام السجائر الإلكترونية هو السبب المباشر للآثار الجانبية التي يعاني منها المشاركون في الدراسة، بل يمكن أن يكون هناك عوامل أخرى تلعب دوراً في ذلك.

## النتائج

أظهرت نتائج الدراسة أن نسبة كبيرة جداً من المستخدمين الذين يعانون من أمراض نفسية (85.3%) قد تعرضوا لآثار جانبية خلال ست ساعات من استخدام السجائر الإلكترونية. تضمنت هذه الآثار الجانبية أعراضاً مثل السعال والقلق والصداع وجفاف الفم والدوار. وبالنظر إلى قائمة الـ 26 أثراً جانبياً الذي تم تسجيله، تبين أن المستخدمين المزدوجين (الذين يدخنون السجائر الإلكترونية والحشيش) والأشخاص الذين يعانون من أمراض جسدية متعددة أو أعراض نفسية مستمرة كانوا أكثر عرضة لتجربة هذه الآثار الجانبية، حتى بعد تعديل البيانات لإزالة تأثير العوامل الأخرى التي قد تؤثر على النتائج.

هذه النتائج تشير إلى أن استخدام السجائر الإلكترونية ليس آمناً كما يُروج له، خاصة بالنسبة للأفراد الذين يعانون بالفعل من أمراض نفسية. فقد يكون النيكوتين الموجود في السجائر الإلكترونية بمثابة محفز للأعراض النفسية، مثل القلق والتوتر، وقد يؤدي إلى تفاقم الأمراض الجسدية التي يعانون منها. كما أن استخدام السجائر الإلكترونية مع الحشيش قد يزيد من خطر الآثار الجانبية، نظراً للتفاعل المعقد بين المواد الكيميائية الموجودة في كل من السجائر الإلكترونية والحشيش.

## التأثيرات

تلقي هذه الدراسة الضوء على ضرورة إعادة النظر في الاستراتيجيات الصحية العامة المتعلقة بالسجائر الإلكترونية، خاصة فيما يتعلق بالفئات الأكثر ضعفاً في المجتمع، مثل الأفراد الذين يعانون من أمراض نفسية. يجب على الأطباء النفسيين والمعالجين النفسيين توعية مرضاهم بمخاطر استخدام السجائر الإلكترونية، وتشجيعهم على الإقلاع عن التدخين أو استخدام بدائل آمنة. كما يجب على الحكومات والمنظمات الصحية تنظيم بيع السجائر الإلكترونية، وتقييد الإعلانات التي تروج لها، وزيادة الوعي العام بمخاطرها.

بالإضافة إلى ذلك، يجب على الباحثين إجراء المزيد من الدراسات لفهم الآليات البيولوجية والنفسية التي تربط بين استخدام السجائر الإلكترونية والآثار الجانبية، وتحديد العوامل التي تجعل بعض الأفراد أكثر عرضة لهذه الآثار من غيرهم. كما يجب على الباحثين تطوير تدخلات علاجية فعالة لمساعدة الأفراد الذين يعانون من أمراض نفسية على الإقلاع عن استخدام السجائر الإلكترونية.

## السياق الثقافي العربي

عند النظر إلى هذه النتائج في السياق العربي، تظهر تحديات إضافية. ففي العديد من الدول العربية، لا يزال التدخين، بما في ذلك استخدام السجائر الإلكترونية، يعتبر سلوكاً اجتماعياً مقبولاً، بل ومقبولاً في بعض الأحيان كرمز للرجولة أو الانتماء إلى مجموعة معينة. كما أن الوعي بمخاطر التدخين والسجائر الإلكترونية لا يزال محدوداً في بعض المجتمعات العربية، خاصة بين الشباب.

بالإضافة إلى ذلك، قد يعاني الأفراد الذين يعانون من أمراض نفسية في العالم العربي من وصمة عار اجتماعية تمنعهم من طلب المساعدة أو الاعتراف بمشاكلهم. هذه الوصمة قد تجعلهم أكثر عرضة للجوء إلى سلوكيات غير صحية، مثل استخدام السجائر الإلكترونية، في محاولة للتكيف مع معاناتهم. كما أن محدودية الوصول إلى خدمات الصحة النفسية في

بعض الدول العربية قد تجعل من الصعب على الأفراد الذين يعانون من أمراض نفسية الحصول على الدعم والعلاج الذي يحتاجونه.

لذلك، يجب أن تكون الاستراتيجيات الصحية العامة المتعلقة بالسجائر الإلكترونية في العالم العربي حساسة ثقافياً وتراعي هذه التحديات. يجب أن تركز هذه الاستراتيجيات على زيادة الوعي بمخاطر التدخين والسجائر الإلكترونية، وتغيير المواقف الاجتماعية تجاه التدخين، وتوفير خدمات الصحة النفس

## Recommended Academic Training

:Deepen your knowledge with these specialized courses from our Academy

أخلاقيات مهنة التعليم View Course → اصول التربية والتعليم View Course → التربية البيئية والتنمية المستدامة View Course →

## Reference

Purushothaman V. (2026). *Adverse effects following E-cigarette use among users with psychiatric illnesses: Risks associated with dual vaping, multiple comorbidities and persistent psychiatric issues*. Emerging Trends in Drugs Addictions and Health, 6, 100271-100271

DOI: [10.1016/j.etdah.2026.100271](https://doi.org/10.1016/j.etdah.2026.100271)