



التخلص من السيجارة الإلكترونية:

**دليل محادثة للوالدين
ومقدمي الرعاية**

دعونا ننضم إلى الآلاف
الذين يقومون بالإقلاع عن التدخين الإلكتروني

مقدمة

الشباب والتدخين الإلكتروني

لقد جرّب واحد من كل ثلاثة مراهقين التدخين الإلكتروني، وحوالي واحد من كل خمسة يستخدمونه حاليًا. والأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 14 و24 عامًا اليوم هم الجيل الأول الذي يتعرّض للنيكوتين من خلال السجائر الإلكترونية إلى حد كبير بدلاً من السجائر العادية.

ونحن نعلم أن التدخين الإلكتروني على المدى القصير والطويل يشكل خطرًا على صحتك.

فقد وجدت الأبحاث أن معظم السجائر الإلكترونية التي تُباع في أستراليا تحتوي على النيكوتين، حتى عندما يكون مكتوبًا على العبوة أنها لا تحتوي على النيكوتين.

كما أنها يمكن أن تحتوي على مواد كيميائية لم يتم فحصها، بما في ذلك النكهات، وهي غير مأمونة.

لقد جرّب
التدخين الإلكتروني
واحد من كل 3
شباب

يقوم
واحد من كل 5
شباب بالتدخين
الإلكتروني حاليًا





إصلاحات الحكومة الأسترالية

لقد قامت الحكومة الأسترالية بتغيير القوانين المتعلقة بالسجلات الإلكترونية والتدخين الإلكتروني لحماية الشباب من أضرار التدخين الإلكتروني والاعتماد على النيكوتين.

اعتبارًا من 1 تموز/يوليو 2024، يمكن للصيديات فقط بيع أي سجائر إلكترونية. ومن غير القانوني أن يبيع تجار التجزئة غير الصيديات أي نوع من أنواع السجائر الإلكترونية.

اعتبارًا من 1 تشرين الأول/أكتوبر 2024، لن يحتاج الأشخاص الذين يبلغون من العمر 18 عامًا أو أكثر إلى وصفة طبية لشراء السجائر الإلكترونية التي تحتوي على النيكوتين، ولكن يجب عليهم التحدث مع صيدلي قبل الشراء. وسيظل الأشخاص دون سن 18 عامًا بحاجة إلى وصفة طبية.

يستهدف القانون التوريد التجاري والإجرامي للسجائر الإلكترونية. وبموجب التغييرات في القانون، لن يتم استهداف الأفراد، بمن فيهم الأشخاص دون سن 18 عامًا، الذين تكون لديهم سيجارة إلكترونية للاستخدام الشخصي.

اقرأ المزيد عن الأنظمة الجديدة المتعلقة بالسجائر الإلكترونية على [إصلاحات الأنظمة المتعلقة بالسجائر الإلكترونية](https://www.tga.gov.au) أو في الموقع [tga.gov.au](https://www.tga.gov.au)

كيفية استخدام هذا الدليل

سيساعدك هذا الدليل على التعامل مع موضوع التدخين الإلكتروني مع طفلك أو مع أي شاب تهتم به.

وقد يبدو إجراء محادثة عن التدخين الإلكتروني أمرًا صعبًا، ولكن من المهم القيام بذلك، إذ إنها محادثة يمكن أن تغيّر حياته للأفضل.

عند استخدام هذا الدليل، تأكد من مراعاتك لكيفية تأثير سلوكك على طفلك وكيف يمكن أن تؤثر البيئة العائلية على سلوك الشاب.

لقد أظهرت الأبحاث أن الأطفال الذين يستخدمون الدوهم الإلكتروني هم أكثر عرضة بنسبة 64 بالمائة للتدخين الإلكتروني، وأنه إذا كان أحد الوالدين مدخنًا حاليًا، فإن احتمال تدخين أطفالهم تزيد بنسبة 193 بالمائة.

كن مستعدًا لما يلي:

الاستماع والتحدث دون إصدار أحكام.

أن تكون فضوليًا ومهتمًا بأفكار طفلك ومشاعره.

توفير بيئة آمنة للمحادثة المتبادلة - كلما شعر طفلك بالأمان، سارت المحادثة بشكل أفضل وأصبحت أكثر فائدة.

المحتويات

معلومات عن التدخين الإلكتروني

- 5..... ما هو التدخين الإلكتروني؟
- 5..... ما الذي يوجد في السجائر الإلكترونية غير القانونية؟
- 6..... التدخين الإلكتروني وتأثيره على صحتك الجسدية والنفسية.
- 6..... ما هي أعراض انسحاب النيكوتين والرغبة الشديدة في أخذه؟

بدء المحادثة

- 7..... ابدأ المحادثة مبكرًا
- 7..... اختر الوقت والمكان المناسبين
- 7..... تجنب الافتراض
- 7..... تجنب إطلاق الأحكام أو التوبيخ
- 7..... اطرح أسئلة مفتوحة

أثناء المحادثة

- 8..... استمع فقط
- 8..... أعطه معلومات دقيقة ولا تبالغ
- 8..... ناقش الضغط من الأقران
- 9..... ركّز على موضوع الصحة واشرح مخاوفك
- 9..... التحدث مع طفلك إذا لم يكن راغبًا في التدخين الإلكتروني أو معارضًا له
- 9..... التحدث مع طفلك إذا كان لديه ميل لتجربة التدخين الإلكتروني أو إذا كان أصدقاؤه يستخدمونه
- 10..... التحدث مع طفلك إذا كان يستخدم السجائر الإلكترونية أحيانًا أو تكررًا
- 10..... التحدث مع طفلك إذا كان مدمنًا على التدخين الإلكتروني

حافظ على استمرار المحادثة

- 11..... الأشياء التي يجب الانتباه لها
- 11..... أشياء ينبغي تذكرها

الدعم والموارد

- 12..... المساعدة والدعم لطفلك
- 13..... مساعدة ودعم لك

ما هو التدخين الإلكتروني؟

التدخين الإلكتروني هو استخدام سيجارة إلكترونية، أي vape، وهي جهاز يعمل بالبطارية ويمكن أن يبدو مثل السيجارة أو السيجار أو الغليون أو USB. يتم إصدار الأيروسول (ضباب أو بخار) من السجائر الإلكترونية عن طريق تسخين المواد الكيميائية السائلة التي يتم استنشاقها.

تعمل السجائر الإلكترونية على إيصال النيكوتين إلى الشخص الذي يستخدمها وتكون مماثلة من حيث ما يقوم به لذلك ومن حيث الأحاسيس لتدخين السجائر العادية. يُشار إلى هذا عادةً باسم التدخين الإلكتروني.

Vapes، mods، أنظمة تخزين، سجائر إلكترونية، أقلام تدخين إلكتروني هي كلها من أشكال السجائر الإلكترونية.

ما الذي يوجد في السجائر الإلكترونية غير القانونية؟

لقد تم العثور على أكثر من ٢٠٠ مادة كيميائية فريدة في السجائر الإلكترونية غير القانونية، بما فيها الفورمالديهايد والنيكوتين والمعادن الثقيلة.

تحتوي معظم السجائر الإلكترونية التي تُباع في أستراليا على النيكوتين، حتى عندما يكون مكتوبًا على العبوة أنها لا تحتوي على النيكوتين.

يمكن أن تحتوي السجائر الإلكترونية غير القانونية على مستويات عالية من النيكوتين. ومن غير المرجح أن يذكر المصنع مقدار النيكوتين الذي يحتوي عليه.

يمكن أن تحتوي السجائر الإلكترونية على مواد خطيرة في السوائل والأيروسول. ومن المعروف أن بعض المواد الكيميائية الموجودة في السجائر الإلكترونية تسبب السرطان، مثل:

الفورمالديهايد (الذي يُستخدم في صناعة الأصماغ الصناعية وحفظ الجثث في المستشفيات ومراكز ترتيب الجنازات)

الأسيتون (الموجود في بعض مزيلات طلاء الأظافر)

الأسيتالديهايد (الذي يُستخدم في المواد الكيميائية والعطور والبلاستيك)

الأكرولين (الموجود عادةً في مبيدات الأعشاب غير المرغوب فيها)

المعادن الثقيلة مثل النيكل والقصدير والرصاص.

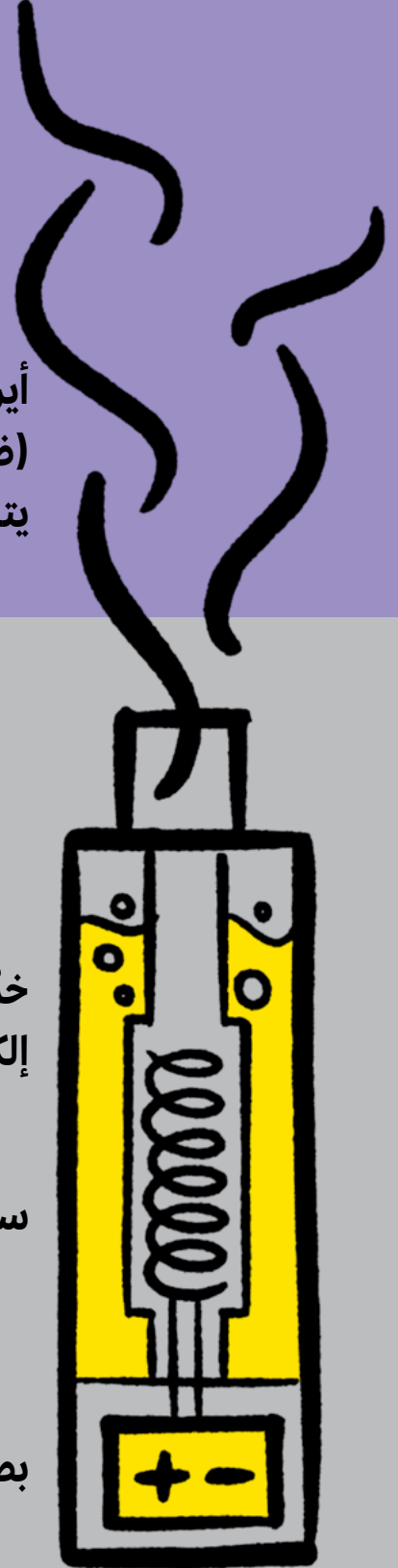
معلومات عن التدخين الإلكتروني

أيروسول (ضباب أو بخار) يتم استنشاقه

خزان مع سائل إلكتروني مسخن

سلك ملفوف

بطارية



ما هي أعراض انسحاب النيكوتين والرغبة الشديدة في أخذه؟

تحتوي معظم السجائر الإلكترونية على النيكوتين الذي يسبب الإدمان. كلما زاد مستوى التدخين الإلكتروني، زاد اعتياد الدماغ والجسم على النيكوتين، مما يعني أن الاعتماد على النيكوتين يمكن أن يتطور بسرعة.

ينشط النيكوتين المستقبلات في الدماغ التي تطلق مادة كيميائية في الدماغ تسمى دوبامين، وهي تجعلك تشعر بالسعادة.

ومع تلاشي مستويات النيكوتين في الجسم، يحصل في الدماغ رغبة شديدة في المزيد من الدوبامين.

متى صار الشخص معتمداً على النيكوتين، فإنه سيواجه بدوره أعراض الانسحاب، مما قد يجعل الإقلاع عن التدخين أمراً صعباً.

عندما يتوقف الشخص عن التدخين الإلكتروني، ينخفض مستوى النيكوتين في الدم. وهذا قد يسبب مشاعر سيئة (مثل الشعور بالتوتر والانفعال، أو صعوبة التركيز، أو الشعور بالاكتئاب)، وأعراضاً جسدية (مثل السعال، وجفاف الحلق والفم، والدوخة) ورغبة قوية في تدخين السجائر الإلكترونية.

وهذا هو إدمان النيكوتين.

معلومات عن التدخين الإلكتروني

التدخين الإلكتروني وتأثيره على صحتك الجسدية والنفسية

يشكل التدخين الإلكتروني على المدى القصير والطويل خطراً على صحة طفلك.

فقد يحصل له ما يلي:

التهاب في الرئة وإثارة الحلق

السعال المستمر والصفير

مشاكل في التنفس

ضيق في التنفس

تلف الرئة بشكل دائم

الغثيان

التسمم بالنيكوتين

الاعتماد على النيكوتين.

يسبب النيكوتين الموجود في السجائر الإلكترونية إدماناً شديداً، وقد يؤثر أيضاً على صحة الطفل النفسية.

يمكن أن يلحق التدخين الإلكتروني الضرر بالدماغ الذي يظل في طور النمو لدى الشباب حتى منتصف إلى أواخر العشرينات من عمرهم. ويمكن أن يؤدي التدخين الإلكتروني إلى إلحاق الضرر بأجزاء الدماغ التي تتحكم في الانتباه والتعلم والذاكرة. كما أنه يمكن أن يزيد من فرص استخدام مواد أخرى تسبب الإدمان.

وقد يعانون من أعراض انسحاب النيكوتين التي تشمل ما يلي:

تغيرات في المزاج

صعوبة في التركيز

شعور بالتوتر و/أو التملل و/أو الاهتياج و/أو القلق.



تجنّب إطلاق الأحكام أو التوبيخ

كن مستعدًا للاستماع إلى وجهة نظره والسماح بإجراء محادثة بالاتجاهين. كما أن الحرص على الحفاظ على الاحترام من خلال لغة جسدك ونبرة صوتك يمكن أن يكون مفيدًا جدًا.

اطرح أسئلة مفتوحة

بدلاً من طرح أسئلة تكون أجوبتها 'نعم' أو 'لا'، اطرح أسئلة مفتوحة تشجع على إجراء محادثة. إذا كنت تشارك بشكل حقيقي في المحادثة وكان لديك فضول، فمن غير المرجح أن يتخذ طفلك موقفاً دفاعياً.

اطرح أسئلة مثل:

ما رأيك في التدخين الإلكتروني؟

ما رأيك إذا رأيت أصدقاءك يدخلون سجاير إلكترونية؟

هل تعرف ماذا يوجد في السجارة الإلكترونية؟

هل تعلم كيف يمكن أن يلحق التدخين الإلكتروني الضرر بصحتك؟

بدء المحادثة

ابدأ المحادثة مبكرًا

أحد الأسباب الأكثر شيوعًا التي تدفع الشباب إلى تجربة التدخين الإلكتروني هو الفضول. لذا فإن بدء محادثة مع طفلك أو أي شاب تهتم به في مرحلة مبكرة يعني أنه سيكون أفضل استعدادًا لاتخاذ قرارات مستنيرة إذا عُرضت عليه سيجارة إلكترونية.

اختر الوقت والمكان المناسبين

حاول اختيار وقت لإجراء هذه الدردشة عندما لا يشعر طفلك بأنه مستعجل، وقم بإجراء المحادثة في مكان يشعر فيه بالاسترخاء. باختيار مكان تشعران فيه بالراحة، ستكونان أكثر ميلًا إلى أن تكونا أكثر انفتاحًا.

تجنّب الافتراض

إذا كنت تعتقد أن طفلك قد جرّب التدخين الإلكتروني، حاول تجنّب توجيه الاتهامات له. ولا يُنصح بالبحث في الأشياء الخاصة بطفلك للعثور على أدلة لأن ذلك قد يقوّض ثقته.

تتضمن بعض الأسباب التي قد تدفع الشباب لمحاولة التدخين الإلكتروني ما يلي:

إنهم فضوليون

الرغبة في الاندماج مع أصدقائهم

جاذبية النكهات المختلفة

تقليد الممثلين أو عارضي الأزياء أو المؤثرين في الأفلام أو ألعاب الفيديو أو وسائل التواصل الاجتماعي

الرغبة في الظهور بمظهر الشخص الناضج وتأکید الاستقلالية

تقليد البالغين أو الأشقاء الأكبر سنًا الذين يدخنون السجائر العادية أو الإلكترونية

وجود وجهة نظر مضللة مفادها أن التدخين الإلكتروني أكثر أمانًا من التدخين العادي.

إذا كانت المحادثة تسير على ما يرام، اسأل طفلك كيف تجنّب استخدام السجائر الإلكترونية في الماضي عند عرضها عليه، فهذه فرصة لمناقشة ما هو الأسلوب الذي نجح معه وما الذي جعل من الصعب أو المحرج أن يقول 'لا'.

ذكّر طفلك بأن معظم الناس لا يقومون بالتدخين الإلكتروني وأنه لذلك لن يكون وحيدًا إذا قال 'لا'. اعرض بعض الاقتراحات لكيفية قول 'لا' إذا عُرضت عليه سيجارة إلكترونية مرة أخرى، على سبيل المثال:

'لا، شكرًا، هذه ليست من الأشياء التي تعجبني.'

'لم أعد أحبها.'

'إنها تسبّب لي الصداع.'

'لقد جربت هذه النكهة ولم تعجبني.'

'لا أريد أن أبدد مالي.'

أثناء المحادثة



استمع فقط

امنح طفلك الفرصة للتحدث والتعبير عن أفكاره ومشاعره. استمع دون إصدار أحكام، وتحقق من صحة مشاعره، إذ سيشجعه ذلك على الانفتاح معك.

أعط معلومات دقيقة ولا تبالغ

شارك الحقائق بشأن التدخين الإلكتروني، بما في ذلك مخاطره على الصحة البدنية والنفسية. وكن صادقًا، ولكن تجنّب استخدام أساليب التخويف والتعليقات المبالغ فيها.

ناقش الضغط من الأقران

تحدث عن تأثير الأصدقاء والمناسبات الاجتماعية على اتخاذ القرارات. ساعد طفلك على فهم كيفية مقاومة ضغط الأقران واتخاذ خيارات صحية.

ساعده على التغلّب على الخوف من فقدان الأصدقاء، وذلك من خلال التأكيد على أن الصداقات تقوم على أكثر من مجرد التدخين الإلكتروني وأن معظم الشباب لا يستخدمونه.

التحدث مع طفلك إذا كان لديه ميل لتجربة التدخين الإلكتروني أو إذا كان أصدقاؤه يستخدمونه

أنت لا تعتقد أن طفلك قد جرّب التدخين الإلكتروني ولكن لديه فضول بشأنه أو قد عُرضت عليه السجائر الإلكترونية في الماضي. قد لا يعرف ماذا يفعل إذا عُرضت عليه سيجارة إلكترونية.

ادعم قراره بعدم التدخين الإلكتروني.

ذكّره بأن معظم الشباب لا يستخدمون السجائر الإلكترونية.

استجب لفضوله بشأن التدخين الإلكتروني بالحقائق وليس بالخوف.

إن الكثير من الشباب يعارضون التدخين بشدة. ذكّر طفلك بأن السجائر الإلكترونية لها آثار صحية ضارة مثل السجائر العادية (بما في ذلك السعال وضيق التنفس والغثيان). وسبب ذلك هو أن معظم السجائر الإلكترونية التي تُباع في أستراليا تحتوي أيضًا على النيكوتين، حتى لو ذكر عليها أنها لا تحتوي على النيكوتين.

أخبره أن الكثير من المراهقين الذين يستخدمون التدخين الإلكتروني يتمنون لو أنهم لم يبدأوا ويقولون إنه يؤدي إلى الإدمان أسرع بكثير مما كانوا يعتقدون.

إذا كان طفلك منفتحًا، أسأله عن كيفية تمكنه من تجنب استخدام السجائر الإلكترونية عند عرضها عليه. ناقش الأساليب التي نجحت وما هي بعض المواقف التي كان فيها الأمر صعبًا أو محرجًا.

ساعده على التغلّب على الخوف من فقدان الأصدقاء من خلال التأكيد على أن الصداقات تقوم على أكثر من مجرد التدخين الإلكتروني.

ركّز على موضوع الصحة واشرح مخاوفك

ركّز على مدى اهتمامك بطفلك ورغبتك في أن يتمتع بصحة جيدة. إذا كان يستخدم السجائر الإلكترونية، يمكنك توضيح مدى قلقك بشأن النيكوتين والإدمان وتأثير ذلك على صحته.

التحدث مع طفلك إذا لم يكن راغبًا في التدخين الإلكتروني أو معارضًا له

طفلك لا يستخدم التدخين الإلكتروني. لعلّه جربه في الماضي وقرّر أنه لا يعجبه.

أكّد استحسانك لقراره بعدم التدخين الإلكتروني.

ذكّره بأن معظم الشباب لا يستخدمون السجائر الإلكترونية.

استكشف مدى معرفته بأضراره ومخاطر التدخين الإلكتروني. أسأله عمّا إذا كانت لديه أسئلة وقم بإعطائه ما ينقصه من معلومات.

إذا اعترف بأنه جرّب التدخين الإلكتروني، تجنّب إصدار الأحكام أو التوبيخ. استمع إليه وحافظ على سير المحادثة بالاتجاهين.

ليس عليك إقناعه بمخاطر التدخين الإلكتروني، ولكن يمكنك التأكيد على آثار التدخين السلبية ودعم قراره بعدم التدخين الإلكتروني.

ساعده في التعامل مع صديق يستخدم السجائر الإلكترونية أو دعمه.

كن فضوليًا ومهتمًا بأفكار طفلك ومشاعره.



التحدث مع طفلك إذا كان مدمناً على التدخين الإلكتروني

طفلك مدمن على التدخين الإلكتروني ويريد المساعدة للتوقف عنه.

شجّعهِ وادعم رحلته للإقلاع عن التدخين.

إذا قال إنه حاول التقليل من تدخين السجائر الإلكترونية أو التوقف عنه من قبل، اسأله عمّا فعله، وما الذي جعل الأمر صعباً، وما الذي يمكن أن يجعله أسهل.

ذكّره بأن خبراء الصحة يقولون إنه لا توجد طريقة آمنة للتدخين الإلكتروني.

أخبره أن هناك موارد وخدمات دعم لمساعدته على الإقلاع عن التدخين. وهو قد يعتقد أن الإقلاع عن التدخين أمر صعب للغاية - لا تتحدى هذه المشاعر. اعرض المساعدة لدعمه في طلب المساعدة.

ذكّره بأنه من الطبيعي أن تكون لديه رغبة شديدة في التدخين لإلكتروني ويجد صعوبة في التخلي عن السجائر الإلكترونية. لا ينبغي لهذه الرغبة أن تؤدي إلى إحباطه. فقد وجد الكثير من الناس أن الأمر يحتاج إلى عدة محاولات قبل أن يبتعدوا تماماً عن تدخين السجائر الإلكترونية. راجع قسم 'الدعم والموارد' في هذا الدليل للاطلاع على خدمات لمساعدة الشباب على الإقلاع عن التدخين.

التحدث مع طفلك إذا كان يستخدم السجائر الإلكترونية أحياناً أو تكراراً

يجرب طفلك التدخين الإلكتروني ولا يعتقد أنه سوف يصبح مدمناً.

أخبره أن خبراء الصحة يقولون إنه لا توجد طريقة آمنة للتدخين الإلكتروني.

ذكّره بأن العديد من الشباب يندمون على بدء استخدام السجائر الإلكترونية بسبب إدمان النيكوتين.

ذكّره أنه حتى الاستخدام 'الخفيف أو الاجتماعي' يمكن أن يسبب ضرراً لرئتيه.

حاول معالجة سبب تدخينه الإلكتروني. أكد أن الصداقات مبنية على أكثر من مجرد التدخين الإلكتروني.

ذكّره بأن النيكوتين يسبب الإدمان وأنه متى صار يدخل السجائر الإلكترونية بانتظام، فمن المحتمل أن يصبح مدمناً على النيكوتين. اشرح السبب العلمي لانسحاب النيكوتين والرغبة الشديدة في التدخين.

أخبره أن معظم السجائر الإلكترونية تحتوي على النيكوتين حتى لو كانت العبوة تقول إنها لا تحتوي على النيكوتين.

الأشياء التي يجب الانتباه لها

إذا كان طفلك يدخن السجائر الإلكترونية من أجل المتعة مع الأصدقاء، شجعه على التفكير في طرق صحية للمتعة.

إذا كنت تعتقد أن طفلك يستخدم السجائر الإلكترونية للمساعدة في التحكم بالقلق أو التوتر أو مشاعر الحزن، اعترف بهذه المحفزات بانتباه. فهذه فرصة للتأكيد على التأثير السلبي للسجائر الإلكترونية والنيكوتين على الصحة النفسية. (راجع قسم 'الدعم والموارد' للاطلاع على روابط لخدمات الدعم).

إذا كان طفلك يمتلك أو كان لديه سيجارة إلكترونية خاصة به، فمن الممكن أن يتصاعد استخدامه لها، وقد يتعرّض لخطر الإدمان.

إذا كان طفلك قد استخدم السجائر الإلكترونية من قبل، كن حذرًا من احتمال تدخينه السجائر العادية أو البدء في استخدام منتجات النيكوتين الأخرى مثل الأكياس.

أشياء ينبغي تذكّرها

أكّد على أن النيكوتين يوفر المتعة للمدى القصير وأنه متى استُخدم بانتظام، من المحتمل جدًا أن يتطوّر الأمر إلى إدمان النيكوتين. اشرح السبب العلمي لانسحاب النيكوتين والرغبة الشديدة فيه.

إذا تحدث طفلك عن استخدام أصدقائه للسجائر الإلكترونية للتعامل مع التوتر أو الحزن، ناقش الطرق الصحية للتعامل مع هذه المشاعر، مثل ممارسة التمارين الرياضية، وتناول الطعام الصحي، واستخدام خدمات الدعم مثل headspace.

انتقد السجائر الإلكترونية كمنتجات، لكن لا تنتقد من يستخدمها. قد ينسحب الشباب من المحادثة إذا شعروا أنك تحكم على أصدقائهم الذين يستخدمون السجائر الإلكترونية.

حافظ على استمرار المحادثة

اعتبر محادثاتك عن التدخين الإلكتروني مع طفلك مستمرة. لكنها مثل أي شيء صعب آخر، سوف تصبح أسهل مع الممارسة.

قد يحتاج الأمر إلى عدة محاولات قبل أن يتفاعل طفلك معك حول هذا الموضوع. ولكن متى فعل ذلك، سيكون من المحتمل أكثر أن يتحدث عن الأمر مرة أخرى والانفتاح معك أكثر.



المساعدة والدعم لطفلك



Quitline (خط الإقلاع عن التدخين)

للحصول على الدعم للإقلاع عن التدخين العادي أو التدخين الإلكتروني، تواصل مع Quitline. اتصل على الرقم **13 7848** (من الإثنين إلى الجمعة، 8 صباحًا - 8 مساءً) للتحدث مع مستشاري Quitline المؤهلين والمستعدين لدعمك في رحلة الإقلاع عن التدخين. أو أرسل رسالة على WhatsApp أو Facebook Messenger @QuitVic أو اطلب أو قم بالدرشة المباشرة عبر quit.org.au أو اطلب معاودة الاتصال بك في وقت يناسبك. انت لست وحدك. إن Quitline هنا لتقديم المساعدة.

موقع Quitline

13 7848



Kids Helpline (خط مساعدة الأطفال)

يقدم خط مساعدة الأطفال خدمة استشارات مجانية وخاصة وسريّة على الهاتف والإنترنت للصغار والشباب الذين تتراوح أعمارهم من 5 إلى 25 عامًا. هذه الخدمة متاحة على مدار 24 ساعة يوميًا من أي مكان في أستراليا.

موقع Kids Helpline

1800 551 800



Beyond Blue

تقدم Beyond Blue المعلومات والدعم لمساعدة الجميع في أستراليا على تحقيق أفضل صحة نفسية ممكنة، مهما كانت أعمارهم وأينما كان مكان إقامتهم.

موقع Beyond Blue

1300 224 636



headspace

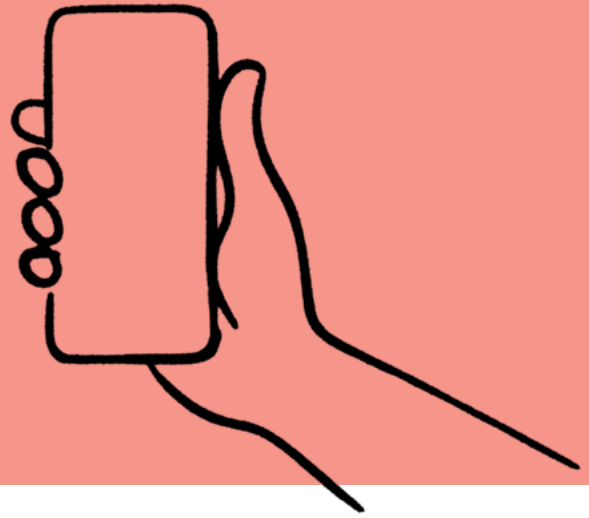
headspace هي خدمة دعم الصحة النفسية للشباب وعائلاتهم مع التركيز على التدخل المبكر. يمكن للصغار والشباب الذين تتراوح أعمارهم من 12 إلى 25 عامًا والذين يعانون من مشاكل تتعلق بالصحة النفسية الاتصال بـ headspace على الإنترنت أو الهاتف للحصول على خدمات الدعم من الساعة 9 صباحًا حتى 1 صباحًا بتوقيت شرق أستراليا، 7 أيام في الأسبوع، أو يمكنهم زيارة مركز headspace المحلي.

موقع headspace

1800 650 890

الدعم والموارد

إن العثور على الدعم المناسب يمكن أن يساعد طفلك على الإقلاع عن التدخين بنجاح. ذكره أنه ليس وحده في هذه الرحلة.



وإذا كان يدخن السجائر الإلكترونية ويفكر في الإقلاع عنها، هناك الكثير من الخيارات والموارد لدعمه وتحفيزه.

فيما يلي بعض الخطوات السريعة لمساعدته على البدء:

تحدث إلى **طبيبك العام (GP) أو اختصاصي صحة موثوق به** للحصول على المساعدة بشأن الاعتماد على النيكوتين.

اتصل بـ **Quitline (خط الإقلاع عن التدخين)** على الرقم 13 7848

قم بتنزيل تطبيق **My QuitBuddy** لتحديد الأهداف والتذكيرات حول الإقلاع عن التدخين. يتضمن تطبيق My QuitBuddy ميزات رائعة لمساعدتك في التخطيط والإقلاع عن التدخين بنجاح. قد يتم تطبيق قيود على عمر المستخدم - تحقق من هذا الأمر من خلال متجر التطبيقات الخاص بك لمعرفة التفاصيل.



My QuitBuddy

موارد إضافية

[مؤسسة الكحول والمخدرات - الحديث عن التدخين الإلكتروني مع الشباب](#)

[دائرة الصحة في ولاية فيكتوريا - دليل إلى محادثات التدخين الإلكتروني للوالدين](#)

[دائرة الصحة ورعاية المسنين التابعة للحكومة الأسترالية - معلومات عن التدخين الإلكتروني والسجائر الإلكترونية](#)

[دائرة الصحة ورعاية المسنين التابعة للحكومة الأسترالية - أنت والتدخين الإلكتروني](#)

[Healthdirect - التدخين الإلكتروني](#)

[Quit.org.au](#)

[vapingfacts.org.au](#) - معلومات تساعدك على التحدث عن مخاطر التدخين الإلكتروني مع الشباب

الدعم والموارد

مساعدة ودعم لك



يمكنك أيضًا التحدث إلى أحد مستشاري Quitline عن أي مخاوف تكون لديك والحصول على مزيد من النصائح مما يمكنك القيام به كوالد أو مقدم رعاية، أو عن كيفية بدء محادثة مع طفلك.

كيفية الاتصال بـQuitline:

اتصل على الرقم **13 7848** (من الإثنين إلى الجمعة، 8 صباحًا - 8 مساءً)

ابدأ محادثة عبر **Facebook Messenger** أو **Whatsapp** (ولايتا فيكتوريا وساوث أستراليا والمقاطعة الشمالية وولاية غرب أستراليا)

اطلب معاودة الاتصال بك أو الدردشة المباشرة على [quit.org.au](#)

تذكر أن الكثير من الشباب قد وجدوا أن الأمر يحتاج إلى عدة محاولات قبل أن يتخلصوا تمامًا من التدخين الإلكتروني. من المهم تشجيعهم على الاستمرار في المحاولة حتى لو احتاج الأمر إلى عدة محاولات قبل أن يتوقفوا تمامًا.

للمزيد من المعلومات والمساعدة على الإقلاع عن التدخين، تفضل بزيارة [health.gov.au/vaping](#)، أو [quit.org.au](#)، أو بتنزيل تطبيق **My QuitBuddy**، أو تحدث إلى أحد اختصاصيي الصحة.

تنويه

إن المحتوى الموجود في هذه الوثيقة مستمد من مواد مبنية على الأدلة من إعداد **Quit**، بالشراكة مع تعاونية التغييرات السلوكية، ومؤسسة الكحول والمخدرات، و **HealthDirect**.

دعونا ننضم إلى الآلاف
الذين يقومون بالإقلاع عن التدخين الإلكتروني

ابحث عن الدعم

[health.gov.au/vaping/translated](#)



My QuitBuddy