Thoát khỏi thuốc lá điện tử: hướng dẫn trò chuyện dành cho cha mẹ và người chăm sóc

# Giới thiệu

## Giới trẻ và thuốc lá điện tử

Cứ ba thanh thiếu niên thì có một người đã thử hút thuốc lá điện tử, và cứ năm người thì có khoảng một người hiện đang hút thuốc lá điện tử. Những người từ 14 – 24 tuổi là thế hệ đầu tiên tiếp xúc với nicotine phần nhiều là thông qua thuốc lá điện tử thay vì thuốc lá.

Chúng ta biết là hút thuốc lá điện tử trong thời gian ngắn hay là lâu dài đều nguy hiểm cho sức khỏe.

Nghiên cứu đã phát hiện là hầu hết thuốc lá điện tử bán ở Úc có chứa nicotine – ngay cả khi trên bao bì ghi là không có.

Thuốc lá điện tử cũng có thể chứa các hóa chất không được kiểm nghiệm và không an toàn, kể cả các chất tạo mùi.

## Cách dùng bản hướng dẫn này

Hướng dẫn này sẽ giúp quý vị tiếp cận chủ đề thuốc lá điện tử với đứa con hoặc với người trẻ nào mà quý vị quan tâm.

Trò chuyện về thuốc lá điện tử có thể cảm thấy khó khăn, nhưng phải nói vì điều đó quan trọng – đó là cuộc trò chuyện có thể thay đổi cuộc sống của con em được tốt hơn.

Khi dùng bản hướng dẫn này, hãy chắc chắn là quý vị cân nhắc xem hành vi của chính mình có thể tác động như thế nào đến đứa con và môi trường gia đình có thể ảnh hưởng như thế nào đến hành vi của người trẻ.

Nghiên cứu cho thấy là những đứa trẻ có cha mẹ hút thuốc lá điện tử có khả năng hút cao hơn 64 phần trăm và nếu cha mẹ hiện đang hút thuốc lá thì khả năng con họ sẽ hút tăng lên tới 193 phần trăm.

Hãy sẵn sàng:

* Lắng nghe và nói chuyện mà không phán xét.
* Hết sức chú ý nghe và quan tâm tới suy nghĩ và cảm xúc của con.
* Tạo môi trường an toàn cho cuộc trò chuyện hai chiều – con quý vị càng cảm thấy an toàn thì cuộc trò chuyện sẽ diễn ra càng tốt đẹp hơn, và quý vị càng giúp ích được cho con nhiều hơn.

## Cải cách của Chính phủ Úc

Chính phủ Úc đã thay đổi luật về thuốc lá điện tử và hút thuốc lá điện tử để bảo vệ người trẻ khỏi các tác hại của thuốc lá điện tử và sự lệ thuộc vào nicotine.Ngừng sản xuất, cung cấp, quảng cáo và sở hữu để thương mại tất cả các loại thuốc lá điện tử không phải để trị liệu và dùng một lần.

* Kể từ ngày 1 tháng Bảy 2024, tất cả thuốc lá điện tử chỉ có thể được bán bởi hiệu thuốc. Các cơ sở bán lẻ không phải là hiệu thuốc mà bán bất cứ loại thuốc lá điện tử nào là bất hợp pháp.
* Kể từ ngày 1 tháng Mười 2024, những người 18 tuổi trở lên sẽ không cần phải có toa để mua thuốc lá điện tử có chứa nicotine nhưng họ phải nói chuyện với dược sĩ trước khi mua. Những người dưới 18 tuổi sẽ vẫn cần phải có toa.

Luật nhắm mục tiêu là việc cung cấp thuốc lá điện tử cho mục đích thương mại và việc cung cấp bất hợp pháp. Các cá nhân, kể cả những người dưới 18 tuổi, có thuốc lá điện tử trong người để sử dụng cá nhân sẽ không phải là mục tiêu của các luật được thay đổi.

Đọc thêm về các luật mới đối với thuốc lá điện tử tại [Các cải cách quy định đối với thuốc lá điện tử](https://www.tga.gov.au/products/unapproved-therapeutic-goods/vaping-hub/reforms-regulation-vapes) hoặc tại [tga.gov.au](https://www.tga.gov.au/).

# Về hút thuốc lá điện tử

## Hút thuốc lá điện tử là gì?

Hút thuốc lá điện tử là việc sử dụng e-cigarette, hay còn gọi là ‘vape’, một thiết bị chạy bằng pin có thể có hình dạng giống như điếu thuốc, xì gà, tẩu hoặc cái USB. Dung khí (sương hoặc hơi nước) từ thuốc lá điện tử được tạo ra bằng cách làm nóng hóa chất lỏng để người ta hít vào.

Thuốc lá điện tử cung cấp nicotine cho người hút và mô phỏng hành động và cảm giác của việc hút thuốc. Điều này thường được gọi là ‘vaping’.

Vape, mod, hệ thống bình chứa (tank system), e-cig và bút điện tử, tất cả đều là các dạng của thuốc lá điện tử.

## Trong thuốc lá điện tử bất hợp pháp có gì?

Hơn 200 các hóa chất riêng biệt được tìm thấy trong thuốc lá điện tử bất hợp pháp, bao gồm formaldehyde, nicotine và các kim loại nặng.

Hầu hết các loại thuốc lá điện tử được bán ở Úc đều có chứa nicotine – ngay cả khi trên bao bì ghi là không có

Thuốc lá điện tử bất hợp pháp có thể chứa hàm lượng nicotine cao. Nhãn thường không ghi rõ có chứa bao nhiêu nicotine.

Thuốc lá điện tử có thể có chứa các chất nguy hiểm trong chất lỏng và trong dung khí. Một số hóa chất tìm thấy trong thuốc lá điện tử được biết là gây ung thư, như là:

* formaldehyde (dùng trong keo dán công nghiệp và dùng để bảo quản thi thể
trong bệnh viện và nhà quàn)
* acetone (thường có trong chất tẩy sơn móng tay)
* acetaldehyde (dùng trong các hóa chất, nước hoa và nhựa plastic)
* acrolein (thường có trong thuốc diệt cỏ)
* các kim loại nặng như là nickel, thiếc, và chì.

## Hút thuốc lá điện tử và sức khỏe thể chất và sức khỏe tâm thần

Hút thuốc lá điện tử ngắn hạn hoặc dài hạn đều nguy hiểm cho sức khỏe của con quý vị.

Chúng có thể bị:

* viêm phổi và kích ứng họng
* ho dai dẳng và thở khò khè
* các vấn đề về thở
* hụt hơi
* tổn thương phổi vĩnh viễn
* buồn nôn
* ngộ độc nicotine
* lệ thuộc vào nicotine.

Nicotine trong thuốc lá điện tử rất dễ gây nghiện và cũng có thể ảnh hưởng tới sức khỏe tâm thần.

Thuốc lá điện tử có thể gây hại bộ não, khi não vẫn còn đang phát triển cho tới giai đoạn từ giữa tới cuối tuổi 20. Thuốc lá điện tử có thể gây hại cho các bộ phận của não kiểm soát sự chú ý, học tập và trí nhớ. Nó cũng có thể làm tăng cơ hội sử dụng các chất gây nghiện khác.

Chúng có thể bị các triệu chứng nghiện nicotine bao gồm:

* thay đổi tâm trạng
* khó tập trung
* cảm thấy bồn chồn, bất an, khó chịu và/hoặc lo lắng.

## Cảm giác nghiện và thèm nicotine là gì?

Hầu hết thuốc lá điện tử đều chứa nicotine là chất gây nghiện. Người ta hút càng nhiều, thì bộ não và cơ thể càng quen với nicotine, điều đó có nghĩa là sự lệ thuộc vào nicotine có thể phát triển rất nhanh.

Nicotine kích hoạt các thụ thể trong não, làm các thụ thể này tiết ra một hóa chất ở não gọi là dopamine, làm cho quý vị cảm thấy dễ chịu.

Khi nồng độ nicotine trong cơ thể giảm dần, bộ não sẽ thèm nhiều dopamine hơn.

Một khi người ta bị lệ thuộc vào nicotine, họ sẽ bị các triệu chứng nghiện khi cơ thể không có nicotine, làm cho việc từ bỏ bị khó.

Khi người ta ngừng hút thuốc lá điện tử, nồng độ nicotine trong máu tụt xuống. Điều này có thể làm cho người ta bị các cảm xúc không tốt (như là cảm thấy căng thẳng và bực bội, thấy khó tập trung hoặc cảm thấy chán chường), các triệu chứng thể chất (như là bị ho, khô họng và khô miệng, và chóng mặt) và mong muốn mạnh mẽ muốn hút thuốc lá điện tử.

Đây là tình trạng nghiện nicotine.

# Bắt đầu cuộc trò chuyện

## Bắt đầu cuộc trò chuyện sớm

Một trong những lý do phổ biến nhất khiến giới trẻ thử hút thuốc lá điện tử là sự tò mò. Bắt đầu cuộc trò chuyện sớm với con, hoặc với người trẻ mà quý vị quan tâm, sẽ có nghĩa là chúng sẽ sẵn sàng hơn để có quyết định dựa trên hiểu biết nếu chúng được mời hút thuốc lá điện tử.

## Chọn đúng thời điểm và đúng chỗ

Cố gắng chọn thời điểm để trò chuyện này khi con không cảm thấy vội vã và trò chuyện ở nơi chúng cảm thấy thoải mái. Bằng cách chọn một nơi mà cả hai đều cảm thấy thoải mái, thì cả hai sẽ có xu hướng cởi mở hơn.

## Đừng giả định

Nếu quý vị nghĩ rằng con mình có thể đã thử hút thuốc lá điện tử, hãy cố gắng tránh đưa ra lời buộc tội. Quý vị không nên lục soát không gian riêng của con để tìm bằng chứng bởi vì điều đó có thể làm xói mòn lòng tin.

## Tránh phán xét hoặc lên lớp

Hãy sẵn sàng lắng nghe quan điểm của con và làm sao để cuộc trò chuyện là hai chiều. Hãy chú ý giữ ngôn ngữ cơ thể và giọng điệu có sự tôn trọng có thể giúp ích rất nhiều.

## Đặt câu hỏi để ngỏ

Thay vì hỏi các câu hỏi ‘có’ hoặc ‘không’, hãy hỏi những câu hỏi mở ngỏ nhằm khuyến khích cuộc trò chuyện diễn ra. Nếu quý vị thực lòng muốn có cuộc trò chuyện và muốn biết, thì đứa con sẽ bớt thái độ phòng thủ.

Đặt câu hỏi như là:

* Con nghĩ thế nào về hút thuốc lá điện tử?
* Con nghĩ thế nào nếu thấy bạn bè con hút thuốc lá điện tử?
* Con có biết trong thuốc lá điện tử có gì không?
* Con có biết trong thuốc lá điện tử có gì không?

# Trong lúc trò chuyện

## Chỉ lắng nghe

Cho con cơ hội nói và bày tỏ suy nghĩ và cảm xúc. Hãy lắng nghe mà không phán xét và thừa nhận cảm xúc của con. Như thế sẽ động viên con cởi mở với quý vị.

## Cho con các thông tin chính xác và đừng phóng đại

Hãy chia sẻ các thực tế về thuốc lá điện tử, kể cả các rủi ro đối với sức khỏe thể chất và tâm thần. Hãy thành thật, nhưng tránh dùng các chiến thuật làm cho con sợ hãi và tránh dùng lời lẽ phóng đại.

## Thảo luận vấn đề áp lực của bạn bè

Nói chuyện về ảnh hưởng của bạn bè và các tình huống xã giao đối với việc quyết định. Giúp con hiểu cách chống lại áp lực từ bạn bè và đưa ra các lựa chọn lành mạnh.

Giúp con vượt qua được nỗi sợ mất bạn bè, bằng cách củng cố là tình bạn không chỉ dựa trên thuốc lá điện tử và hầu hết giới trẻ không hút thuốc lá điện tử.

Một số lý do mà giới trẻ có thể thử hút thuốc lá điện tử bao gồm:

* chúng tò mò
* mong muốn hòa nhập với bạn bè
* sự lôi cuốn của mùi vị khác nhau
* bắt chước diễn viên, người mẫu hoặc người có ảnh hưởng trong phim ảnh,
trò chơi điện tử và truyền thông xã hội
* mong muốn tỏ ra là người lớn và khẳng định sự độc lập
* bắt chước người lớn hoặc anh chị em trong gia đình là người hút thuốc lá hoặc thuốc
lá điện tử
* nhận thức sai lạc rằng thuốc lá điện tử an toàn hơn là thuốc lá.

Nếu cuộc trò chuyện diễn ra suôn sẻ, hãy hỏi con quý vị trước đây con đã làm thế nào tránh được thuốc lá điện tử khi được mời. Đây là cơ hội để thảo luận về điều gì đã mang lại hiệu quả cho con và điều gì khiến cho con khó nói hoặc xấu hổ khi nói ‘không’’.

Nhắc con quý vị rằng hầu hết mọi người không hút thuốc lá điện tử cho nên chúng không đơn độc nếu nói không. Hãy nêu một số gợi ý về cách nói ‘không’ nếu chúng được mời lần nữa, ví dụ như:

* ‘Không, cám ơn, nó không hợp với tôi.’
* ‘Tôi không còn thích nữa’
* ‘Nó làm tôi bị đau đầu’
* ‘Tôi đã thử vị đó rồi, mà tôi không thích’
* ‘Tôi không muốn phí tiền’

## Tập trung vào sức khỏe và giải thích sự lo ngại của quý vị

Tập trung vào việc quý vị quan tâm tới con thật nhiều và muốn con khỏe mạnh. Nếu con hút thuốc lá điện tử, thì giải thích cho con rằng quý vị hết sức lo lắng về vấn đề nicotine và bị nghiện, và tác động đối với sức khỏe của con.

## Nói chuyện với người con vốn không thích thuốc lá điện tử hoặc phản đối nó

Con quý vị không hút thuốc lá điện tử. Chúng có thể đã từng thử hút trước đây và quyết định rằng chúng không muốn hút.

* Củng cố sự chấp thuận của quý vị đối với quyết định không hút thuốc lá điện tử của con.
* Nhắc con là hầu hết giới trẻ không hút thuốc lá điện tử.
* Tìm hiểu xem chúng biết đến mức độ nào về các tác hại và rủi ro của việc hút thuốc lá điện tử. Hỏi xem chúng có thắc mắc gì không và giải đáp các thắc mắc của chúng.
* Nếu chúng thừa nhận là đã từng thử, tránh phán xét hoặc lên lớp. Lắng nghe và duy trì cuộc trò chuyện hai chiều.
* Quý vị không cần phải thuyết phục chúng về các rủi ro của hút thuốc lá điện tử, nhưng quý vị có thể củng cố các tác động tiêu cực và ủng hộ quyết định không hút của chúng.
* Giúp chúng giải quyết hoặc hỗ trợ người bạn hút thuốc lá điện tử.
* Hãy để ý và quan tâm tới suy nghĩ và cảm xúc của con. feelings

## Nói chuyện với đứa con là người đã từng có ý định muốn thử hoặc bạn bè nó đang hút thuốc lá điện tử

Nếu quý vị không nghĩ rằng con đã thử hút thuốc lá điện tử, nhưng chúng tò mò muốn biết về thuốc lá điện tử hoặc đã từng được mời trước đây. Chúng có thể không biết phải làm gì nếu được mời hút thuốc lá điện tử.

* Củng cố quyết định không hút của chúng.
* Nhắc chúng là hầu hết giới trẻ không hút.
* Đáp ứng sự tò mò của chúng về thuốc lá điện tử bằng các thực tế chứ không phải bằng nỗi sợ hãi.
* Nhiều người trẻ rất phản đối việc hút thuốc. Nhắc con mình là hút thuốc lá điện tử gây ra tác động có hại cho sức khỏe (bao gồm bị ho, hụt hơi và buồn nôn) cũng như thuốc lá vậy. Bởi vì hầu hết thuốc lá điện tử có bán ở Úc cũng đều chứa nicotine, ngay cả khi ghi là không có.
* Để cho con biết là rất nhiều thanh thiếu niên hút thuốc lá điện tử ước gì họ chưa từng bắt đầu, và nói rằng nó khiến họ nghiện nhanh hơn họ nghĩ.
* Nếu con cởi mở, hãy hỏi về cách mà con đã tránh được việc hút khi được mời thuốc lá điện tử. Thảo luận về những gì đã mang lại kết quả tốt và các tình huống khó khăn hoặc bị xấu hổ đã từng diễn ra như thế nào.
* Giúp con vượt qua nỗi sợ bị mất bạn bè bằng cách củng cố rằng tình bạn không chỉ dựa trên thuốc lá điện tử.

## Nói chuyện với đứa con là người thỉnh thoảng hoặc thường xuyên hút thuốc lá điện tử

Con quý vị đang thử nghiệm việc hút thuốc lá điện tử. Chúng không nghĩ là chúng
sẽ bị nghiện.

* Nói cho chúng biết là các chuyên gia y tế nói rằng không có cách hút thuốc
lá điện tử nào là an toàn.
* Nhắc chúng rằng nhiều người trẻ đã ân hận là đã bắt đầu hút vì nay bị nghiện nicotine.
* Nhắc chúng rằng ngay cả khi hút ‘chút ít’ hoặc ‘chỉ xã giao’ thôi cũng có thể
làm tổn thương phổi.
* Cố gắng giải quyết lý do tại sao chúng hút thuốc lá điện tử. Củng cố rằng tình bạn không chỉ dựa trên hút thuốc lá điện tử.
* Nhắc chúng rằng nicotine gây nghiện và một khi chúng đã hút thường xuyên thì rất có khả năng sẽ bị nghiện nicotine. Giải thích tính khoa học đằng sau cảm giác nghiện nicotine và cảm giác thèm.
* Nói cho chúng biết là hầu hết thuốc lá điện tử có chứa nicotine – ngay cả khi trên bao bì ghi là không có.

## Nói chuyện với đứa con là người nghiện thuốc lá điện tử

Con quý vị nghiện thuốc lá điện tử và muốn được giúp để bỏ hút.

* Động viên và hỗ trợ chúng trên hành trình từ bỏ.
* Nếu chúng nói là chúng đã từng thử giảm hút hoặc bỏ hút thuốc lá điện tử trước đây,
hãy hỏi là chúng đã làm gì, điều gì làm cho việc bỏ hút khó khăn, và điều gì có thể làm cho việc bỏ hút dễ hơn.
* Nhắc chúng là các chuyên gia y tế nói rằng không có cách hút thuốc lá điện tử nào là an toàn.
* Cho chúng biết là có tài nguyên và các dịch vụ hỗ trợ giúp cho chúng bỏ hút.
Chúng có thể nghĩ là việc từ bỏ là quá khó – không nên thách thức những cảm xúc đó. Hãy đề nghị giúp đỡ hỗ trợ chúng trong khi chúng tìm sự giúp đỡ.
* Nhắc chúng là việc thèm thuốc lá điện tử và khó bỏ hút là điều bình thường. Nhưng chúng không nên để điều đó làm thất vọng. Rất nhiều người đã nhận thấy rằng họ phải thử bỏ vài lần trước khi bỏ được hoàn toàn. Xem mục hỗ trợ và tài nguyên trong bản hướng dẫn này để biết các dịch vụ giúp người trẻ bỏ hút.

# Tiếp tục cuộc trò chuyện

Hãy coi cuộc trò chuyện về thuốc lá điện tử với con là việc diễn ra thường kỳ. Như bất cứ điều gì gay go hoặc thử thách, sẽ trở nên dễ hơn qua thực hành.

Có thể phải mất một vài lần trước khi chúng tham gia tương tác với quý vị về chủ đề này. Nhưng một khi chúng tham gia, nhiều khả năng là chúng sẽ nói lại về vấn đề đó và sẽ cởi mở hơn với quý vị.

## Những điều cần tìm hiểu

* Nếu con hút thuốc lá điện tử chỉ để chơi vui với bạn, hãy khuyến khích chúng suy nghĩ về cách chơi vui nào lành mạnh hơn.
* Nếu quý vị nghĩ rằng con hút thuốc lá điện tử để giúp giải tỏa lo âu, căng thẳng hoặc cảm xúc buồn bã, hãy cẩn thận thừa nhận những tác nhân này. Đây là dịp để củng cố tác động tiêu cực của hút thuốc lá điện tử và nicotine đối với sức khỏe tâm thần. (Xem mục ‘Hỗ trợ và tài nguyên’ để có đường dẫn tới các dịch vụ hỗ trợ).
* Nếu con quý vị sở hữu hoặc từng sở hữu thuốc lá điện tử của riêng mình, thì việc hút có thể gia tăng và chúng có nguy cơ bị nghiện.
* Nếu con quý vị đã từng hút thuốc lá điện tử trước đây, hãy cảnh giác với khả năng là chúng có thể hút thuốc lá hoặc bắt đầu dùng các sản phẩm chứa nicotine khác như là túi/bì nicotine.

## Những điều cần nhớ

* Nhấn mạnh lại rằng nicotine chỉ là một giải pháp ngắn hạn và một khi chúng dùng thường xuyên, thì khả năng nghiện nicotine là rất cao. Giải thích tính khoa học đằng sau cảm giác nghiện và cảm giác thèm nicotine.
* Nếu con quý vị kể về bạn bè chúng hút thuốc lá điện tử để giải tỏa căng thẳng hoặc nỗi buồn, hãy thảo luận các cách lành mạnh hơn để giải tỏa các cảm xúc đó như là tập thể dục, ăn uống lành mạnh, và dùng các dịch vụ hỗ trợ như là headspace.
* Phê phán thuốc lá điện tử như là một sản phẩm, chứ không chỉ trích người hút. Người trẻ có thể rút lui nếu chúng cảm thấy quý vị phán xét bạn bè của chúng là những người hút thuốc lá điện tử.

# Hỗ trợ và tài nguyên

Tìm được sự hỗ trợ thích hợp có thể giúp con quý vị bỏ thành công. Nhắc chúng là chúng không đơn độc trên hành trình này.

Nếu chúng hút thuốc lá điện tử và đang nghĩ cách bỏ, có rất nhiều phương án và tài nguyên để hỗ trợ và cho chúng có động lực.

Đây là một vài các bước nhanh để giúp chúng bắt đầu:

* Nói chuyện với bác sĩ GP hoặc chuyên viên y tế tin cậy (https://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services) để giúp giải quyết vấn đề lệ thuộc nicotine.
* Gọi Quitline số 13 7848
* Tải về ứng dụng My QuitBuddy (https://www.health.gov.au/resources/apps-and-tools/my-quitbuddy-app) để đề ra mục tiêu và nhắc nhở xung quanh việc từ bỏ. Ứng dụng My QuitBuddy bao gồm các tính năng tuyệt vời để giúp quý vị lập kế hoạch và từ bỏ thành công. Giới hạn về tuổi có thể áp dụng – hãy kiểm tra với cửa hàng ứng dụng để có chi tiết.

## Giúp đỡ và hỗ trợ cho con quý vị

### Quitline (https://www.health.gov.au/contacts/quitline?language=en)

Để được hỗ trợ bỏ hút thuốc hoặc thuốc lá điện tử, hãy liên lạc với Quitline. Gọi số 13 7848 (thứ Hai tới thứ Sáu, 8 giờ sáng – 8 giờ tối) để nói chuyện với nhân viên tư vấn chuyên nghiệp của Quitline sẵn sàng hỗ trợ quý vị trên hành trình từ bỏ. Hoặc là gửi tin nhắn qua WhatsApp hoặc Facebook Messenger @QuitVic, nói chuyện trực tiếp trực tuyến trên quit.org.au (https://www.quit.org.au/) hoặc yêu cầu cuộc gọi lại vào thời gian thuận tiện cho mình. Quý vị không đơn độc. Quitline sẵn sàng giúp quý vị.

* 13 7848
* Quitline website (https://www.quit.org.au/)

### Kids Helpline (https://www.health.gov.au/contacts/kids-helpline?language=en)

Kids Helpline cung cấp dịch vụ tư vấn qua điện thoại và trực tuyến miễn phí, riêng tư và bảo mật, dành cho người trẻ từ 5 đến 25 tuổi. Dịch vụ hoạt động 24 giờ một ngày từ bất cứ nơi nào ở Úc.

* 1800 551 800
* Trang mạng Kids Helpline (https://kidshelpline.com.au/)

### Beyond Blue (https://www.health.gov.au/contacts/beyond-blue?language=en)

Beyond Blue cung cấp thông tin và hỗ trợ để giúp mọi người ở Úc đạt được sức khỏe tâm thần tốt nhất có thể, bất kể tuổi tác và nơi nào họ cư ngụ.

* 1300 224 636
* Trang mạng Beyond Blue (https://www.beyondblue.org.au/)

### Headspace (https://www.health.gov.au/contacts/headspace?language=en)

headspace là dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần dành cho người trẻ và gia đình, tập trung vào việc can thiệp sớm. Người trẻ tuổi từ 12 tới 25 bị vấn đề về sức khỏe tâm thần có thể liên lạc với headspace trực tuyến hoặc qua điện thoại để tiếp cận dịch vụ hỗ trợ từ 9 giờ sáng tới 1 giờ sáng theo giờ AEST, 7 ngày một tuần, hoặc có thể tới trung tâm headspace tại địa phương.

* 1800 650 890
* Trang mạng headspace (https://headspace.org.au/)

## Sự giúp đỡ và hỗ trợ cho quý vị

Quý vị cũng có thể nói chuyện với chuyên viên tư vấn Quitline về bất cứ điều gì quý vị lo ngại và để được thêm lời khuyên về những gì quý vị có thể làm với tư cách là cha mẹ hoặc người chăm sóc hoặc cách bắt đầu cuộc trò chuyện với con.

Cách liên lạc với Quitline:

* Gọi 13 7848 (thứ Hai tới thứ Sáu, 8 giờ sáng – 8 giờ tối) )
* Bắt đầu trò chuyện trên Facebook Messenger hoặc Whatsapp (https://www.quit.org.au/ways-to-get-in-touch) (VIC, SA, NT và WA)
* Yêu cầu cuộc gọi lại (https://www.quit.org.au/request-callback) hoặc trò chuyện trực tiếp tại [quit.org.au](https://www.quit.org.au/) (https://www.quit.org.au/)

### Tài nguyên bổ sung

* Tổ chức Rượu và Ma túy – Nói chuyện về thuốc lá điện tử với giới trẻ (https://adf.org.au/talking-about-drugs/vaping/vaping-youth/talking-about-vaping/)
* VicHealth – Hướng dẫn trò chuyện về thuốc lá điện tử dành cho cha mẹ (https://www.vichealth.vic.gov.au/resources/resource-download/vaping-conversation-guide-parents)
* Bộ Y tế và Chăm sóc Người cao niên Chính phủ Úc – Về thuốc lá điện tử và e-cigarette (https://www.health.gov.au/vaping)
* Bộ Y tế và Chăm sóc Người cao niên Chính phủ Úc – Thuốc lá điện tử và quý vị (https://www.health.gov.au/vaping)
* Healthdirect – Thuốc lá điện tử (https://www.healthdirect.gov.au/vaping)
* [Quit.org.au](https://www.quit.org.au/) (https://www.quit.org.au/)
* vapingfacts.org.au - Thông tin để giúp quý vị nói chuyện về các rủi ro của việc hút thuốc lá điện tử với giới trẻ (https://www.vapingfacts.org.au/)

Để có thêm thông tin và được giúp từ bỏ, truy cập health.gov.au/vaping (https://www.health.gov.au/vaping), quit.org.au (https://www.quit.org.au/), tải về ứng dụng My QuitBuddy (https://www.health.gov.au/resources/apps-and-tools/my-quitbuddy-app) hoặc nói chuyện với chuyên viên y tế.

# Cảm tạ

Nội dung trong tài liệu này được rút từ các nguồn tư liệu dựa trên bằng chứng được soạn bởi Quit, VicHealth cùng với Chương trình Phối hợp thay đổi hành vi, Tổ chức Rượu và Ma túy và HealthDirect.

Tìm sự hỗ trợ health.gov.au/vaping https://www.health.gov.au/resources/apps-and-tools/my-quitbuddy-app)