



Australian Government

**GIVE UP
FOR GOOD**

หลีกเลี่ยงบุหรี่ไฟฟ้า

คู่มือแนะนำการพูดคุย สำหรับพ่อแม่และผู้ดูแล

มาร่วมกับคนนับพัน พร้อมใจกัน
หลีกเลี่ยงบุหรี่ไฟฟ้า

บทนำ

เด็กวัยรุ่นและการสูบบุหรี่ไฟฟ้า

เด็กวัยรุ่นหนึ่งในสามรายเคยลองสูบบุหรี่ไฟฟ้า และในปัจจุบันนี้ เด็กวัยรุ่นราวหนึ่งในห้ารายสูบบุหรี่ไฟฟ้า กลุ่มประชากรอายุ 14-24 ปีในปัจจุบันเป็นกลุ่มแรกที่รับสารนิโคตินจากการสูบบุหรี่ไฟฟ้าเป็นหลักแทนการสูบบุหรี่มวน

เราทราบว่า การสูบบุหรี่ไฟฟ้าทั้งในระยะสั้นและระยะยาวเป็นอันตรายต่อสุขภาพของคุณ งานวิจัยพบว่า บุหรี่ไฟฟ้าส่วนใหญ่ที่วางขายในออสเตรเลียมีนิโคตินเป็นส่วนประกอบ ถึงแม้ว่าบรรจุภัณฑ์จะระบุว่ามีก็ตาม

นอกจากนี้ บุหรี่ไฟฟ้ายังอาจประกอบด้วยสารเคมีที่ไม่ได้รับการทดสอบและไม่ปลอดภัย ซึ่งรวมทั้งสารแต่งกลิ่นรส

เด็กวัยรุ่น

1 ใน 3

รายเคยลองสูบ
บุหรี่ยไฟฟ้า

เด็กวัยรุ่น

1 ใน 5

รายสูบบุหรี่ไฟฟ้า
ในปัจจุบันนี้

บทนำ



วิธีใช้คู่มือแนะนำนี้

คู่มือแนะนำนี้จะช่วยให้คุณเปิดประเด็นและพูดคุยเรื่องการสูบบุหรี่ไฟฟ้ากับบุตรหลานหรือเด็กวัยรุ่นที่คุณห่วงใย

การพูดคุยเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ไฟฟ้าอาจเป็นเรื่องไม่ถนัด แต่การพูดคุยเรื่องนี้เป็นสิ่งสำคัญ เพราะอาจเปลี่ยนชีวิตบุตรหลานของเราให้ดีขึ้นได้

เมื่อคุณใช้คู่มือแนะนำนี้ ฟังไตร่ตรองว่า พฤติกรรมของคุณอาจส่งผลกระทบต่อบุตรหลานอย่างไร และสภาพแวดล้อมในครอบครัวสามารถส่งผลต่อพฤติกรรมของเด็กวัยรุ่นอย่างไร

งานวิจัยแสดงให้เห็นว่า เด็กที่พ่อแม่สูบบุหรี่ไฟฟ้ามีแนวโน้มสูงกว่าร้อยละ 64 ที่จะสูบบุหรี่ไฟฟ้า และหากพ่อแม่สูบบุหรี่ในขณะนี้ บุตรก็จะมีแนวโน้มที่จะสูบบุหรี่มากขึ้นร้อยละ 193

โปรดเตรียมพร้อมที่จะทำสิ่งต่อไปนี้

รับฟังและพูดคุยโดยไม่ตำหนิตัวตน

อยากรู้และสนใจความรู้สึกนึกคิดของเด็ก

ให้สภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยที่จะพูดคุยและรับฟังซึ่งกันและกันทั้งสองฝ่าย ยิ่งบุตรหลานรู้สึกอึดอัดมากขึ้นเพียงใด การพูดคุยกันก็จะราบรื่นขึ้น และคุณก็จะสามารถช่วยเหลือบุตรหลานได้มากยิ่งขึ้นเพียงนั้น

การปฏิรูปของรัฐบาลออสเตรเลีย

รัฐบาลออสเตรเลียได้แก้ไขกฎหมายเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้าและการสูบบุหรี่ไฟฟ้า เพื่อคุ้มครองเยาวชนจากอันตรายจากการสูบบุหรี่ไฟฟ้าและภาวะพึ่งพานิโคติน

ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม ค.ศ. 2024 เป็นต้นมา บุหรี่ไฟฟ้าทุกประเภทสามารถจัดจำหน่ายได้โดยร้านขายยาเท่านั้น การจัดจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้าประเภทใด ๆ ก็ตามโดยผู้ค้าปลีกที่ไม่ใช่ร้านขายยาถือเป็นการกระทำที่ผิดกฎหมาย

ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม ค.ศ. 2024 เป็นต้นไป ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไปจะไม่จำเป็นต้องใช้ใบสั่งยาในการซื้อบุหรี่ไฟฟ้าที่มีสารนิโคติน แต่จะต้องปรึกษากับเภสัชกรก่อนซื้อ ส่วนผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปีจะยังคงต้องใช้ใบสั่งยา

กฎหมายดังกล่าวมุ่งปราบปรามการจัดจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้าเชิงพาณิชย์และที่ผิดกฎหมาย บุคคลที่มีบุหรี่ไฟฟ้าไว้ในครอบครองเพื่อใช้ส่วนตัว ซึ่งรวมทั้งผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี จะไม่ใช่เป้าหมาย การปราบปรามภายใต้การเปลี่ยนแปลงกฎหมายดังกล่าว

โปรดอ่านข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับกฎข้อบังคับใหม่ที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ไฟฟ้าที่ [การปฏิรูปข้อบังคับว่าด้วยบุหรี่ไฟฟ้า](#) หรือที่ tga.gov.au

สารบัญ

เกี่ยวกับการสูบบุหรี่ไฟฟ้า

การสูบบุหรี่ไฟฟ้าคืออะไร.....	5
บุหรี่ไฟฟ้ามีอะไรเป็นส่วนประกอบ?	5
การสูบบุหรี่ไฟฟ้ากับสุขภาพกายและสุขภาพจิต	6
อาการถอนนิโคตินและอาการอยากนิโคตินคืออะไร?	6

เริ่มต้นพูดคุย

เริ่มต้นพูดคุยแต่เนิ่น ๆ	7
เลือกเวลาและสถานที่ที่เหมาะสม	7
อย่าทักท้วงไปเอง.....	7
หลีกเลี่ยงตัดสินหรือสั่งสอน.....	7
ถามคำถามปลายเปิด	7

ขณะพูดคุย

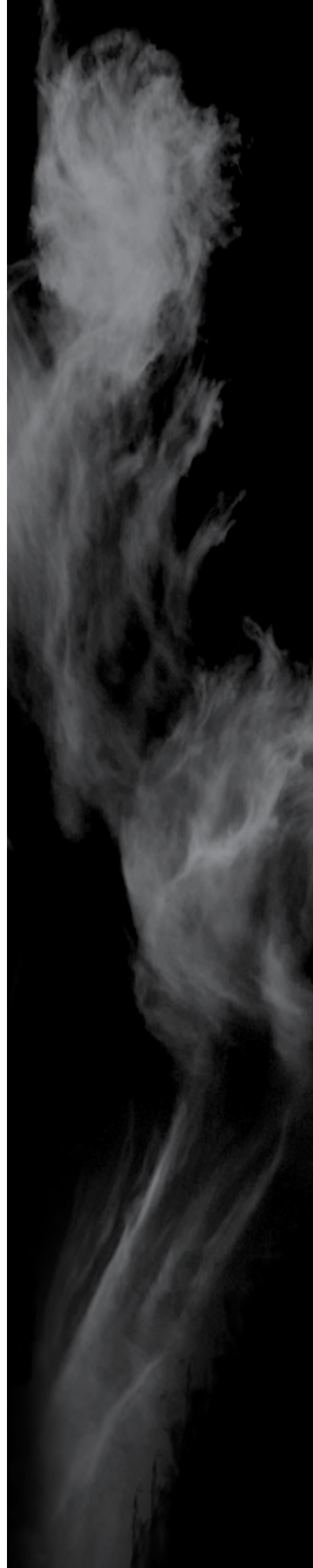
ตั้งใจฟัง.....	8
ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง ไม่กล่าวเกินจริง	8
คุยเรื่องแรงกดดันจากเพื่อน.....	8
เน้นเรื่องสุขภาพ อธิบายข้อกังวลของคุณ	9
แนวทางพูดคุยกับบุตรหลาน หากบุตรหลานไม่สนใจ หรือต่อต้านบุหรี่ไฟฟ้า	9
แนวทางพูดคุยกับบุตรหลาน หากบุตรหลานเคยถูกชวน ให้ลองบุหรี่ไฟฟ้า หรือมีเพื่อนสูบบุหรี่ไฟฟ้า	9
แนวทางพูดคุยกับบุตรหลาน หากเด็กสูบบุหรี่ไฟฟ้าเป็น ครั้งแรกหรือบ่อยครั้ง.....	10
แนวทางพูดคุยกับบุตรหลาน หากเด็กเสพติดบุหรี่ไฟฟ้า	10

รักษาบทสนทนาให้ต่อเนื่อง

ข้อควรระวัง	11
ข้อควรจำ.....	11

บริการสนับสนุนและแหล่งข้อมูล

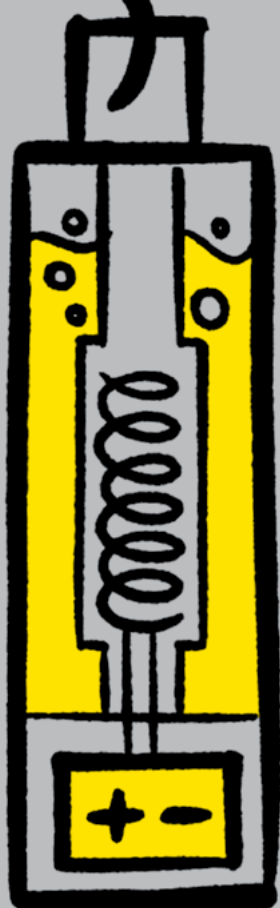
ความช่วยเหลือและการสนับสนุนสำหรับบุตรหลานของคุณ	12
ความช่วยเหลือและการสนับสนุนสำหรับคุณ	13



เกี่ยวกับการสูบบุหรี่ไฟฟ้า



ละอองลอย
(ควันหรือไอระเหย)
ที่สูบเข้าไป



แท่งกับบรรจุ
น้ำยาที่ได้รับ
ความร้อน

ขดลวด

แบตเตอรี่

การสูบบุหรี่ไฟฟ้าคืออะไร?

การสูบบุหรี่ไฟฟ้า (vaping) คือ การใช้บุหรี่ไฟฟ้า หรือ 'เวป' ('vape') ซึ่งเป็นอุปกรณ์ที่ใช้แบตเตอรี่ อาจมีลักษณะคล้ายคลึงกับบุหรี่แบบมวน ชีการ์ ไปป์ หรืออุปกรณ์ที่พบได้ทั่วไปอย่างปากกาไฮไลต์หรือยูเอสบี ละอองลอย (ควันหรือไอระเหย) จากบุหรี่ไฟฟ้าเกิดจากการให้ความร้อนแก่น้ำยาเคมี ที่ผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้าสูบเข้าไป

บุหรี่ไฟฟ้านำนิโคตินเข้าสู่ร่างกายของผู้สูบ และเลียนแบบปฏิกิริยาและให้ความรู้สึกเหมือนกับการสูบบุหรี่ ซึ่งคนมักเรียกกันโดยทั่วไปว่า 'การสูบบุหรี่ไฟฟ้า' ('vaping')

บุหรี่ไฟฟ้า (vapes), บุหรี่ไฟฟ้าปรับแต่ง (mods), บุหรี่ไฟฟ้าระบบแท็งก์ (tank systems), บุหรี่อิเล็กทรอนิกส์ (e-cigs) และบุหรี่ไฟฟ้าปากกา (vape pens) ล้วนเป็นรูปแบบของบุหรี่ไฟฟ้าทั้งสิ้น

บุหรี่ไฟฟ้ามีอะไรเป็นส่วนประกอบ?

พบว่า ในบุหรี่ไฟฟ้าที่ผิดกฎหมายมีสารเคมีปรุงแต่งกว่า 200 ชนิด ซึ่งรวมทั้งฟอร์มาลดีไฮด์ นิโคติน และโลหะหนัก

บุหรี่ไฟฟ้าส่วนใหญ่ที่วางขายในออสเตรเลียมีนิโคตินเป็นส่วนประกอบ ถึงแม้ว่าบรรจุภัณฑ์จะระบุว่าไม่มีก็ตาม

บุหรี่ไฟฟ้าที่ผิดกฎหมายอาจประกอบด้วยนิโคตินในระดับสูง ทั้งนี้ ฉลากมักไม่ระบุปริมาณนิโคตินที่ผลิตภัณฑ์บุหรี่ไฟฟ้านั้น ๆ มีเป็นส่วนประกอบ

บุหรี่ไฟฟ้าอาจมีสารอันตรายในน้ำยาและไอระเหย สารบางชนิดที่พบในบุหรี่ไฟฟ้าเป็นสารซึ่งเป็นที่ทราบกันว่าเป็นสารก่อมะเร็ง เช่น

ฟอร์มาลดีไฮด์ (ใช้ในกาวอุตสาหกรรมและน้ำยารักษาศพในโรงพยาบาลและสถานที่จัดเตรียมศพ)

แอซีโตน (พบในน้ำยาล้างเล็บบางประเภท)

แอซีทาลดีไฮด์ (ใช้ในสารเคมี น้ำหอม และพลาสติก)

แอโครลีน (มักพบในยาแก้ปวดว็ชพีซ)

โลหะหนัก เช่น นิกเกิล ดีบุก และตะกั่ว

เกี่ยวกับการสูบบุหรี่ไฟฟ้า

การสูบบุหรี่ไฟฟ้ากับสุขภาพกายและสุขภาพจิต

การสูบบุหรี่ไฟฟ้าทั้งในระยะสั้นและระยะยาวเป็นอันตรายต่อสุขภาพของบุตรหลาน

เด็กอาจมีอาการดังต่อไปนี้

ปอดอักเสบและระคายเคืองคอ

ไอและหายใจมีเสียงหวีดเรื้อรัง

มีปัญหาเกี่ยวกับการหายใจ

มีภาวะหายใจไม่อึม

ปอดเสียหายถาวร

คลื่นไส้

มีอาการนิโคตินเป็นพิษ

เกิดภาวะฟุ้งพานิโคติน

นิโคตินในบุหรี่ไฟฟ้าเป็นสารที่มีฤทธิ์ทำให้เกิดการเสพติดสูง และอาจส่งผลต่อสุขภาพจิตของเด็ก

การสูบบุหรี่ไฟฟ้าอาจเป็นอันตรายต่อสมองของเด็กวัยรุ่น ซึ่งกำลังพัฒนาจนถึงช่วงอายุ 20 ปีตอนกลางจนถึง 20 ปลาย ๆ การสูบบุหรี่ไฟฟ้าสามารถก่อให้เกิดอันตรายต่อสมองในส่วนที่ควบคุมสมาธิ การเรียนรู้ และความจำ นอกจากนี้ ยังสามารถเพิ่มความเสี่ยงในการใช้สารเสพติดอื่น ๆ อีกด้วย

เด็กอาจมีอาการถอนนิโคติน เช่น

อารมณ์เปลี่ยนแปลง

ขาดสมาธิ

รู้สึกประหม่า กระสับกระส่าย หงุดหงิด และ/หรือ วิตกกังวล

อาการถอนนิโคตินและอาการอยากนิโคตินคืออะไร?

บุหรี่ไฟฟ้าส่วนใหญ่มีนิโคตินซึ่งเป็นสารเสพติดเป็นส่วนประกอบ ยิ่งผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้าปริมาณมากขึ้นเพียงใด สมองและร่างกายก็จะเคยชินกับนิโคตินมากขึ้นเท่านั้น ซึ่งหมายความว่า ภาวะฟุ้งพานิโคตินสามารถเกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว

นิโคตินกระตุ้นหน่วยรับรู้ความรู้สึกในสมอง ซึ่งปล่อยสารเคมีในสมองที่เรียกว่า โดพามีน ซึ่งทำให้คุณรู้สึกดี

เมื่อระดับนิโคตินในร่างกายลดน้อยลง สมองจะต้องการโดพามีนเพิ่มขึ้น

เมื่อผู้สูบบุหรี่เกิดภาวะฟุ้งพานิโคตินแล้ว หากขาดนิโคตินในร่างกาย ก็จะมีอาการถอนนิโคติน ซึ่งส่งผลให้เลิกสูบบุหรี่ไฟฟ้าได้ยากขึ้น

เมื่อผู้สูบบุหรี่หยุดสูบบุหรี่ไฟฟ้า ระดับนิโคตินในกระแสเลือดจะลดต่ำลง ซึ่งอาจทำให้รู้สึกแย่ (เช่น รู้สึกตึงเครียดและหงุดหงิด จดจ่อสมาธิได้ยาก หรือรู้สึกหุดหู่) และมีอาการทางร่างกาย (เช่น ไอ ปากและคอแห้ง และเวียนศีรษะ) ตลอดจนรู้สึกอยากสูบบุหรี่ไฟฟ้าอย่างมาก

อาการที่วุ่นนี้ คือ ภาวะการติดสารนิโคติน



เริ่มต้นพูดคุย

เริ่มต้นพูดคุยแต่เนิ่น ๆ

หนึ่งในเหตุผลหลักที่เด็กวัยร่นเริ่มสูบบุหรี่ไฟฟ้าคือ ความอยากรู้อยากลอง การเริ่มต้นพูดคุยแต่เนิ่น ๆ กับบุตรหลานของคุณหรือเด็กวัยร่นที่คุณห่วงใย เป็นการเตรียมความพร้อมให้เด็กตัดสินใจได้อย่างรู้เท่าทันหากมีผู้เสนอบุหรี่ไฟฟ้าให้

เลือกเวลาและสถานที่ที่เหมาะสม

พยายามเลือกเวลาพูดคุยเรื่องนี้เมื่อบุตรหลานรู้สึกว่าจะไม่มีอะไรต้องเร่งรีบ และคุยกันในสถานที่ที่ทั้งคู่รู้สึกผ่อนคลาย การเลือกสถานที่ที่ทั้งสองฝ่ายรู้สึกสบายใจ ช่วยให้คุยกับบุตรมีแนวโน้มเปิดใจกันมากขึ้น

อย่าทักท้วงไปเอง

หากคุณคิดว่า บุตรหลานของคุณอาจเคยลองบุหรี่ไฟฟ้า พยายามอย่ากล่าวโทษแต่เพียง ไม่ควรรื้อค้นพื้นที่ส่วนตัวของเด็กเพื่อหาหลักฐาน เพราะอาจบั่นทอนความเชื่อใจได้

หลีกเลี่ยงตัดสินหรือสั่งสอน

เตรียมพร้อมรับฟังมุมมองของเด็ก และเปิดโอกาสให้การพูดคุยดำเนินไปแบบต่างฝ่ายต่างรับฟังและแลกเปลี่ยนความเห็นกัน ฟังระวังภาษากายและน้ำเสียงที่คุณใช้ ภาษากายและน้ำเสียงที่แสดงถึงการให้เกียรติ จะช่วยให้การสนทนาเป็นไปด้วยดี

ถามคำถามปลายเปิด

แทนที่จะถามคำถามจำกัดคำตอบเพียง “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” ควรเลือกถามคำถามปลายเปิดที่ส่งเสริมให้เกิดการพูดคุย หากคุณสนใจพูดคุยอย่างจริงจังด้วยความใคร่รู้ บุตรหลานมักมีแนวโน้มที่จะต่อต้านน้อยลง

ถามคำถาม เช่น

ลูกคิดยังไงเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้า

ลูกคิดยังไงถ้าเห็นเพื่อนสูบบุหรี่ไฟฟ้า

ลูกรู้ไหมว่าในบุหรี่ไฟฟ้ามีอะไรอยู่บ้าง

ลูกรู้ไหมว่าบุหรี่ไฟฟ้าทำร้ายสุขภาพยังไง

ขณะพูดคุย



ตั้งใจฟัง

ให้โอกาสบุตรหลานได้พูดและเผยความคิดและความรู้สึก รับฟังโดยไม่ด่วนตัดสิน เคารพอารมณ์ความรู้สึกของเด็ก ทั้งหมดนี้ล้วนมีส่วนช่วยให้บุตรหลานอยากเปิดใจกับคุณ

ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง ไม่กล่าวเกินจริง

บอกเล่าข้อเท็จจริงเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้า รวมถึงความเสี่ยงต่อสุขภาพกายและจิต ให้ข้อมูลอย่างซื่อตรง หลีกเลี่ยงกลวิธีที่สร้างความหวาดกลัวและความคิดเห็นเกินจริง

คุยเรื่องแรงกดดันจากเพื่อน

พูดถึงอิทธิพลของเพื่อนและสภาพสังคมที่มีต่อการตัดสินใจ ช่วยบุตรหลานทำความเข้าใจถึงวิธีต้านทานแรงกดดันจากเพื่อน เพื่อตัดสินใจอย่างเหมาะสม

ช่วยบุตรหลานจัดการกับความรู้สึกกลัวว่าต้องเสียเพื่อนไป โดยเน้นย้ำว่า มิตรภาพไม่ได้ขึ้นอยู่กับแค่การสูบบุหรี่ไฟฟ้า อีกทั้งวัยรุ่นส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ไฟฟ้า

เหตุผลบางประการที่เด็กวัยรุ่นอาจลองสูบบุหรี่ไฟฟ้า เช่น

อยากรู้อยากลอง

ต้องการกลมกลืนเข้ากับกลุ่มเพื่อน

สนใจลิ้มลองรสต่าง ๆ

เลียนแบบนักแสดง นายแบบนางแบบ หรือผู้ทรงอิทธิพลในภาพยนตร์ วิดีโอเกม หรือโซเชียลมีเดีย

ต้องการให้ตนเองดูเป็นผู้ใหญ่ และแสดงออกว่ามีอิสระ

เลียนแบบผู้ใหญ่หรือพี่ ๆ ที่สูบบุหรี่หรือบุหรี่ไฟฟ้า

เข้าใจผิดว่าการสูบบุหรี่ไฟฟ้าปลอดภัยกว่าการสูบบุหรี่มวน

หากการสนทนาดำเนินไปด้วยดี ลองถามบุตรหลานว่า ที่ผ่านมา เด็กมีวิธีหลีกเลี่ยงบุหรี่ไฟฟ้าอย่างไรเมื่อมีคนเสนอให้ นี่เป็นโอกาสพูดคุยว่าวิธีใดใช้ได้ผลสำหรับบุตรหลาน และอะไรทำให้การเฝ้าปากปฏิเสธว่า ‘ไม่เอา’ เป็นเรื่องยากหรือน่าอาย

ย้ำกับบุตรหลานว่า คนส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ไฟฟ้า เพราะฉะนั้นจึงไม่ใช่มีแค่เขาคนเดียวที่ปฏิเสธการสูบบุหรี่ไฟฟ้า ให้คำแนะนำวิธีกล่าวปฏิเสธหากมีคนเสนอบุหรี่ไฟฟ้าให้อีก เช่น

“ไม่เอานะ ขอบคุณนะ ไม่ใช่แนว”

“ตอนนี้ไม่ชอบแล้ว”

“สูบแล้วปวดหัว”

“เคยลองรสนี้แล้ว ไม่ชอบเลย”

“ไม่อยากเปลืองเงินนะ”

ขณะพูดคุย

เน้นเรื่องสุขภาพ อธิบายข้อกังวลของคุณ

เน้นว่าคุณห่วงใยในตัวบุตรหลานมากเพียงใด และคุณอยากให้พวกเขามีสุขภาพแข็งแรง หากบุตรหลานสูบบุหรี่ไฟฟ้า คุณอาจอธิบายว่า คุณกังวลมากเพียงใดเกี่ยวกับสารนิโคตินและภาวะเสพติด รวมทั้งผลกระทบต่อสุขภาพ

แนวทางพูดคุยกับบุตรหลาน หากบุตรหลานไม่สนใจหรือต่อต้านบุหรี่ไฟฟ้า

บุตรหลานของคุณไม่สูบบุหรี่ไฟฟ้า หรืออาจเคยลองสูบแล้ว และตัดสินใจว่าไม่ใช่สำหรับตัวเอง

ย้ำว่าคุณเห็นด้วยที่บุตรหลานตัดสินใจเลือกไม่สูบบุหรี่ไฟฟ้า

ย้ำเตือนกับเด็กว่า วัยรุ่นส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ไฟฟ้า

สำรวจว่าเด็กรู้เกี่ยวกับอันตรายและความเสี่ยงของบุหรี่ไฟฟ้ามากแค่ไหน ถามเด็กว่ามีอะไรอยากถามหรือไม่ แล้วช่วยเติมเต็มความเข้าใจให้เด็ก

หากเด็กยอมรับว่าเคยลองสูบบุหรี่ไฟฟ้า ควรเล็งตำหนิตีเดียหรือสั่งสอน แต่ให้รับฟังและรักษาการสนทนาให้ดำเนินไปแบบต่างฝ่ายต่างรับฟัง และแลกเปลี่ยนความเห็นกัน

คุณไม่จำเป็นต้องโน้มน้าวเด็กเรื่องความเสี่ยงของการใช้บุหรี่ไฟฟ้า แต่สามารถเน้นย้ำผลเสียและสนับสนุนการที่เด็กตัดสินใจไม่สูบ

ช่วยบุตรหลานรับมือหรือช่วยเหลือเพื่อนที่สูบบุหรี่ไฟฟ้า

มีความใส่ใจใคร่รู้ในความรู้สึกนึกคิดของเด็ก

แนวทางพูดคุยกับบุตรหลาน หากบุตรหลานเคยถูกชวนให้ลองบุหรี่ไฟฟ้า หรือมีเพื่อนสูบบุหรี่ไฟฟ้า

คุณไม่คิดว่าบุตรหลานเคยลองบุหรี่ไฟฟ้า แต่สนใจอยากรู้เกี่ยวกับเรื่องนี้ หรือเคยมีคนเสนอบุหรี่ไฟฟ้าให้ กรณีนี้ เด็กอาจไม่รู้ว่าควรทำอย่างไร หากมีคนเสนอบุหรี่ไฟฟ้าให้

ย้ำว่าคุณเห็นด้วยที่บุตรหลานตัดสินใจเลือกไม่สูบบุหรี่ไฟฟ้า

ย้ำกับบุตรหลานว่า วัยรุ่นส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ไฟฟ้า

ตอบข้อสงสัยใคร่รู้ของเด็กด้วยข้อเท็จจริง ไม่ใช่ข้อให้กลัว

เด็กวัยรุ่นหลายคนต่อต้านการสูบบุหรี่อย่างมาก ควรย้ำกับเด็กว่า บุหรี่ไฟฟ้าส่งผลเสียต่อสุขภาพ (เช่น ไอ หายใจไม่อึด คลื่นไส้) เช่นเดียวกับบุหรี่มวน เนื่องจากบุหรี่ไฟฟ้าส่วนใหญ่ที่วางจำหน่ายในออสเตรเลียมีสารนิโคติน แม้จะระบุว่าไม่มีนิโคตินก็ตาม

ให้เด็กรู้ว่า วัยรุ่นหลายคนที่สูบบุหรี่ไฟฟ้านึกเสียใจที่เริ่มสูบ ทั้งยังบอกอีกว่า เสพติดไวกว่าที่คิดมาก

หากบุตรหลานเปิดใจ ลองถามว่า ที่ผ่านมา เด็กมีวิธีหลีกเลี่ยงบุหรี่ไฟฟ้าอย่างไรเมื่อมีคนเสนอให้ ลองคุยกันว่าวิธีใดใช้ได้ผลสำหรับเด็ก และมีสถานการณ์ไหนบ้างที่รู้สึกว่ายากหรืออับอาย

ช่วยเด็กจัดการกับความรู้สึกกลัวว่าต้องเสียเพื่อนไป โดยเน้นย้ำว่า มิตรภาพไม่ได้ขึ้นอยู่กับแค่การสูบบุหรี่ไฟฟ้า

ขณะพูดคุย



แนวทางพูดคุยกับบุตรหลาน หากเด็กสูบบุหรี่ไฟฟ้าเป็นครั้งแรกหรือบ่อยครั้ง

บุตรหลานของคุณกำลังทดลองสูบบุหรี่ไฟฟ้า โดยไม่คิดว่าตัวเองจะเสพติดได้

บอกบุตรหลานว่า ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพระบุว่า ไม่มีวิธีใดที่จะสูบบุหรี่ไฟฟ้าได้อย่างปลอดภัย

ย้ำเตือนว่า เด็กวัยรุ่นหลายคนเสียใจที่เริ่มลอง บุหรี่ไฟฟ้า จนสุดท้ายเสพติดสารนิโคติน

ย้ำเตือนว่า แม้แต่การสูบบุหรี่ไฟฟ้า “เพียงเล็กน้อย” หรือ “เพื่อเข้าสังคม” ก็ส่งผลทำลายปอดได้

พยายามพูดคุยถึงสาเหตุที่เด็กใช้บุหรี่ไฟฟ้า พร้อมเน้นย้ำว่า มิตรภาพไม่ได้ขึ้นอยู่กับแค่การสูบบุหรี่ไฟฟ้า

ย้ำเตือนว่า สารนิโคตินนั้นเสพติดได้ เมื่อสูบบุหรี่ไฟฟ้าเป็นประจำยังมีแนวโน้มเสพติดนิโคติน อธิบายหลักวิทยาศาสตร์เบื้องหลังอาการถอนและอาการอยากนิโคตินให้เด็กเข้าใจ

บอกบุตรหลานว่า บุหรี่ไฟฟ้าส่วนใหญ่มีสารนิโคติน แม้นบรรจุภัณฑ์จะระบุว่าไม่มีนิโคตินก็ตาม

แนวทางพูดคุยกับบุตรหลาน หากเด็กเสพติดบุหรี่ไฟฟ้า

บุตรหลานของคุณเสพติดบุหรี่ไฟฟ้า และต้องการความช่วยเหลือเพื่อเลิกบุหรี่ไฟฟ้า

ให้กำลังใจและสนับสนุนเส้นทางสู่การเลิกบุหรี่ไฟฟ้าของเด็ก

หากเด็กบอกว่าเคยพยายามลดหรือเลิกบุหรี่ไฟฟ้ามาแล้ว ให้ถามเด็กว่า ทำอะไรไปบ้าง อะไรทำให้เลิกยาก อะไรน่าจะช่วยให้ง่ายขึ้นบ้าง

ย้ำกับเด็กว่า ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพระบุว่า ไม่มีวิธีใดที่จะสูบบุหรี่ไฟฟ้าได้อย่างปลอดภัย

บอกให้เด็กรู้ว่า มีแหล่งข้อมูลและบริการสนับสนุนเพื่อช่วยเลิกบุหรี่ไฟฟ้า บุตรหลานของคุณอาจคิดว่าการเลิกบุหรี่ไฟฟ้าเป็นเรื่องยากเหลือเกิน อย่าท้อแท้ความรู้สึกนี้ ควรเสนอตัวช่วยสนับสนุนเด็กให้ขอความช่วยเหลือ

ย้ำกับเด็กว่า ทั้งอาการอยากและความรู้สึกที่บุหรี่ไฟฟ้าเลิกยากนั้นเกิดขึ้นได้เป็นเรื่องปกติ เด็กไม่ควรปล่อยให้เรื่องนี้มาบั่นทอนกำลังใจ หลายคนพบว่าต้องพยายามถึงสองสามครั้งกว่าจะเลิกบุหรี่ไฟฟ้าได้เด็ดขาด โปรดศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับบริการช่วยเหลือเด็กวัยรุ่นเลิกบุหรี่ไฟฟ้าในหัวข้อบริการสนับสนุนและแหล่งข้อมูลของคู่มือฉบับนี้

รักษาบทสนทนา ให้ต่อเนื่อง

ให้การพูดคุยเรื่องบุหรี่ไฟฟ้ากับบุตรหลานดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง แนนอนว่ายิ่งฝึกฝน ก็ยิ่งง่ายขึ้น ไม่ต่างกับเรื่องซับซ้อนท้าทายอื่น ๆ

อาจต้องพยายามสักสองสามครั้งกว่าบุตรหลานจะยอมคุยเรื่องนี้กับคุณ แต่พอได้เริ่มคุยแล้วยิ่งเป็นไปได้ว่าเด็กจะพูดเรื่องนี้อีก และเปิดใจให้คุณมากขึ้น



ข้อควรระวัง

หากบุตรหลานสูบบุหรี่ไฟฟ้ากับเพื่อนเพื่อความสนุก ควรส่งเสริมให้บุตรหลานกับกลุ่มเพื่อนลองคิดวิธีหาความบันเทิงที่ดีต่อสุขภาพกว่านี้

หากคุณคิดว่า บุตรหลานสูบบุหรี่ไฟฟ้าเพื่อช่วยบรรเทาความวิตกกังวล ความเครียด หรืออารมณ์เศร้า ให้รับรู้และยอมรับปัจจัยกระตุ้นเหล่านี้ด้วยความระมัดระวัง นี่คือการเน้นย้ำถึงผลกระทบด้านลบของบุหรี่ไฟฟ้าและสารนิโคตินต่อสุขภาพจิต (โปรดดูหัวข้อ ‘บริการสนับสนุนและแหล่งข้อมูล’ สำหรับลิงก์เชื่อมต่อไปยังบริการสนับสนุน)

หากบุตรหลานมีหรือเคยมีบุหรี่ไฟฟ้าของตัวเอง ยังมีโอกาสสูงมากขึ้น รวมถึงเสี่ยงเกิดภาวะเสพติด

หากบุตรหลานเคยสูบบุหรี่ไฟฟ้าแล้ว ควรระวังว่าเด็กมีโอกาสเริ่มสูบบุหรี่มวนหรือใช้ผลิตภัณฑ์นิโคตินประเภทอื่น เช่น ถุงนิโคติน (pouch)

ข้อควรจำ

เน้นย้ำว่า สารนิโคตินช่วยให้ต้นตัวได้เพียงระยะสั้น ๆ หากใช้เป็นประจำยังเป็นไปได้สูงว่าจะเกิดภาวะเสพติดนิโคติน อธิบายหลักวิทยาศาสตร์เบื้องหลังอาการถอนและอาการอยากนิโคตินให้เด็กเข้าใจ

หากเด็กเล่าเรื่องเพื่อนที่สูบบุหรี่ไฟฟ้าเพื่อบรรเทาความเครียดหรืออารมณ์เศร้า ควรคุยกันถึงวิธีที่ปลอดภัยกว่าในการจัดการความรู้สึกเหล่านี้ เช่น ออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และใช้บริการสนับสนุน เช่น องค์กร headspace

วิพากษ์วิจารณ์บุหรี่ไฟฟ้าในฐานะผลิตภัณฑ์อย่าวิจารณ์ตัวบุคคลที่สูบ เด็กวัยรุ่นอาจไม่เปิดใจหากรู้สึกว่าคุณกำลังตำหนิเพื่อนของเขาที่ใช้บุหรี่ไฟฟ้า

บริการสนับสนุน และแหล่งข้อมูล

การค้นหาคำช่วยเหลือที่เหมาะสมสามารถช่วยให้บุตรหลานของคุณเลิกสูบบุหรี่ไฟฟ้าได้สำเร็จ ย้ำเตือนกับบุตรหลานว่าพวกเขาไม่เดียวดายในเส้นทางความพยายามนี้



หากในปัจจุบัน เด็กสูบบุหรี่ไฟฟ้าและกำลังคิดที่จะเลิก มีทางเลือกและข้อมูลมากมายที่ช่วยเหลือและสร้างแรงบันดาลใจได้

ขั้นตอนที่รวดเร็วที่จะช่วยสนับสนุนให้เด็กเริ่มต้นความพยายามมีดังนี้

ปรึกษาแพทย์เวชปฏิบัติทั่วไป (GP) หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพที่น่าเชื่อถือ เพื่อขอความช่วยเหลือเกี่ยวกับภาวะพึ่งพานิโคติน

โทรหา [Quitline](https://www.quitline.org.au) หมายเลข 13 7848

ดาวน์โหลดแอป [My QuitBuddy](https://www.quitline.org.au) เพื่อตั้งเป้าหมายและการแจ้งเตือนเกี่ยวกับการเลิกบุหรี่ไฟฟ้า แอป [My QuitBuddy](https://www.quitline.org.au) มีตัวช่วยที่ยอดเยี่ยมที่จะช่วยให้คุณวางแผนและเลิกได้สำเร็จ ทั้งนี้ อาจมีข้อจำกัดด้านอายุ โปรดตรวจสอบรายละเอียดในแอปสโตร์



My QuitBuddy

ความช่วยเหลือและการสนับสนุนสำหรับ บุตรหลานของคุณ

[Quitline](https://www.quitline.org.au)



หากต้องการความช่วยเหลือในการเลิกบุหรี่หรือบุหรี่ไฟฟ้า โปรดติดต่อ [Quitline](https://www.quitline.org.au) โทร **13 7848** (จันทร์ ถึง ศุกร์ เวลา 8:00 - 20:00 น.) เพื่อรับคำปรึกษาจากเจ้าหน้าที่ให้คำปรึกษาของ [Quitline](https://www.quitline.org.au) ที่มีคุณวุฒิ ที่พร้อมช่วยเหลือคุณตลอดเส้นทางการเลิกบุหรี่ หรือส่งข้อความมาที่ WhatsApp หรือ Facebook Messenger ที่ [@QuitVic](https://www.facebook.com/QuitVic), แชตสดผ่านทาง [quit.org.au](https://www.quit.org.au) หรือขอให้เราติดต่อกลับในช่วงเวลาที่สะดวก คุณจะไม่ต้องเดี๋ยวบนเส้นทางนี้ [Quitline](https://www.quitline.org.au) พร้อมช่วยเหลือคุณ

[13 7848](https://www.quitline.org.au)

[เว็บไซต์ Quitline](https://www.quitline.org.au)

[Kids Helpline](https://www.kidshelpline.com.au)



[Kids Helpline](https://www.kidshelpline.com.au) ให้บริการปรึกษาฟรีทางโทรศัพท์ โดยจะรักษาข้อมูลส่วนตัวและเก็บเป็นความลับ พร้อมด้วยบริการให้คำปรึกษาออนไลน์แก่บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 5 ถึง 25 ปี พร้อมให้บริการตลอด 24 ชั่วโมงจากที่ใดก็ได้ในออสเตรเลีย

[1800 551 800](https://www.kidshelpline.com.au)

[เว็บไซต์ Kids Helpline](https://www.kidshelpline.com.au)

[Beyond Blue](https://www.beyondblue.org.au)



[Beyond Blue](https://www.beyondblue.org.au) ให้บริการข้อมูลและช่วยเหลือทุกคนที่อยู่ในออสเตรเลีย เพื่อให้มีสุขภาพจิตที่ดีที่สุด ไม่ว่าคุณจะมีอายุเท่าใดและพำนักอาศัยอยู่ที่ใดก็ตาม

[1300 224 636](https://www.beyondblue.org.au)

[เว็บไซต์ Beyond Blue](https://www.beyondblue.org.au)

[headspace](https://www.headspace.org.au)



[headspace](https://www.headspace.org.au) เป็นบริการช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตสำหรับเด็กวัยรุ่นและครอบครัว โดยเน้นที่การรักษาแต่เนิ่น ๆ ผู้ที่มีอายุระหว่าง 12 ถึง 25 ปีที่กำลังประสบปัญหาสุขภาพจิต สามารถติดต่อใช้บริการช่วยเหลือจาก [headspace](https://www.headspace.org.au) ทางออนไลน์หรือทางโทรศัพท์ทุกวัน 7 วันต่อสัปดาห์ ตั้งแต่เวลา 09:00 - 01:00 น. ตามเวลา AEST หรือสามารถไปที่ศูนย์ [headspace](https://www.headspace.org.au) ใกล้บ้าน

[1800 650 890](https://www.headspace.org.au)

[เว็บไซต์ headspace](https://www.headspace.org.au)

บริการสนับสนุนและแหล่งข้อมูล

ความช่วยเหลือและการสนับสนุนสำหรับคุณ



คุณยังสามารถพูดคุยกับเจ้าหน้าที่ให้คำปรึกษาของ Quitline เกี่ยวกับข้อกังวลใด ๆ ก็ตาม และรับคำปรึกษาเพิ่มเติมในฐานะพ่อแม่หรือผู้ดูแล หรือวิธีเริ่มต้นสนทนากับบุตรหลานของคุณ

ช่องทางติดต่อ Quitline

โทร **13 7848** (จันทร์ ถึง ศุกร์ 8.00 น. – 20.00 น.)

เริ่มแชตทาง **Facebook Messenger** หรือ **Whatsapp** (VIC, SA, NT และ WA)

ขอให้เราโทรกลับหาคุณ หรือแชตสดทาง quit.org.au

แหล่งข้อมูลเพิ่มเติม

มูลนิธิ Alcohol and Drug Foundation – พูดเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ไฟฟ้ากับเด็กวัยรุ่น

VicHealth – คู่มือการสนทนาเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ไฟฟ้าสำหรับพ่อแม่

กระทรวงสาธารณสุขและการดูแลผู้สูงอายุ – เกี่ยวกับการสูบบุหรี่ไฟฟ้าและบุหรี่ไฟฟ้า

กระทรวงสาธารณสุขและการดูแลผู้สูงอายุ – การสูบบุหรี่ไฟฟ้าและคุณ

Healthdirect – การสูบบุหรี่ไฟฟ้า

Quit.org.au

vapingfacts.org.au - ข้อมูลเพื่อช่วยเหลือคุณในการพูดคุยกับเด็กวัยรุ่นเรื่องความเสี่ยงจากการสูบบุหรี่ไฟฟ้า

พึงระลึกว่า เด็กวัยรุ่นจำนวนมากพบว่าตนพยายามเลิกบุหรี่ไฟฟ้าสองถึงสามครั้งจนกว่าจะเลิกได้อย่างเด็ดขาด สิ่งสำคัญคือ การให้กำลังใจเด็กให้พยายามต่อไป ถึงแม้ว่าอาจจะต้องพยายามครั้งแล้วครั้งเล่าจนกว่าจะเลิกได้สำเร็จ

หากต้องการข้อมูลและความช่วยเหลือเพิ่มเติมในการเลิก โปรดไปที่ health.gov.au/vaping, quit.org.au ดาวน์โหลดแอป **My QuitBuddy** หรือปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ

กิตติกรรมประกาศ

เนื้อหาในเอกสารฉบับนี้รวบรวมจากข้อมูลเชิงประจักษ์ที่จัดทำโดย Quit, Vichealth ร่วมกับ Behaviour Change Collaborative, มูลนิธิ Alcohol and Drug Foundation และ HealthDirect

มาร่วมกับคนนับพัน พร้อมใจกัน
เลิกบุหรี่ไฟฟ้า

ค้นหาความช่วยเหลือ



health.gov.au/vaping/translated