

ما تحتاج لمعرفته عن التدخين الإلكتروني

لقد زاد التدخين الإلكتروني (vaping) بشكل سريع في أستراليا، خاصةً بين الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 14 و24 عامًا. هؤلاء الأشخاص هم الجيل الأول الذي يتعرض للنيكوتين من خلال السجائر الإلكترونية بشكل رئيسي بدلاً من السجائر العادية.

هل البخار الناتج من السجائر الإلكترونية مأمون؟

كلا. فتسمية الانبعاثات الناتجة عن السجائر الإلكترونية بـ 'البخار' يعطي الانطباع بأنه مجرد بخار. لكن هذا ليس صحيحًا. و'الغيمة' أو الأيروسول الذي يخرج مع زفير الشخص أثناء التدخين الإلكتروني عبارة عن مزيج من الغازات وقطرات دقيقة من المواد الكيميائية. عندما تقوم بالتدخين الإلكتروني، يدخل رذاذ المواد الكيميائية الدقيق هذا إلى جسمك عبر رئتيك، ويمكن أن تستقر فيها الجزيئات الصغيرة.

تحتوي معظم السجائر الإلكترونية التي تُباع في أستراليا على النيكوتين - حتى عندما يُكتب على العبوة أنها لا تحتوي على النيكوتين. وقد تم العثور على أكثر من 200 مادة كيميائية فريدة في السجائر الإلكترونية غير القانونية، منها مواد ضارة مثل الفورمالديهايد والأسيتون والمعادن الثقيلة.

فما هو التدخين الإلكتروني؟

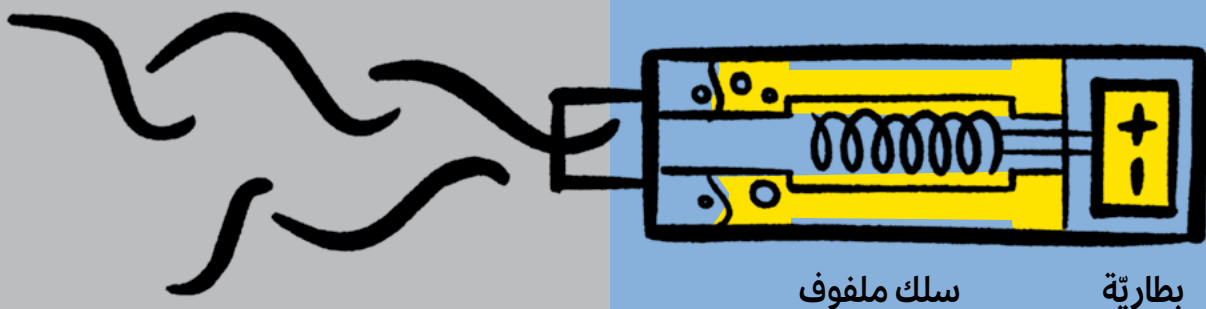
لا تدع الكلمات تشوّش فهمك - vape، mod، أنظمة تخزين، سجائر إلكترونية، أقلام تدخين إلكتروني - هذه كلها أشكال من السجائر الإلكترونية.

والتدخين الإلكتروني هو استخدام سيجارة إلكترونية، أي vape، وهي جهاز يعمل بالبطارية ويمكن أن تبدو مثل السيجارة أو السيجار أو الغليون أو أشياء شائعة الاستخدام مثل أقلام التمييز (highlighters) 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.

أيروسول (ضباب أو بخار) يتم استنشاقه

خزان مع سائل إلكتروني مسخن





التدخين الإلكتروني والصحة الجسدية والنفسية

يشكّل التدخين الإلكتروني على المدى القصير والطويل خطرًا على صحتك.

قد يحصل لك ما يلي:

التهاب الرئة وإثارة الحلق

السعال المستمر والصفير

مشاكل في التنفس

ضيق في التنفس

تلف الرئة بشكل دائم

الغثيان

التسمّم بالنيكوتين

الاعتماد على النيكوتين.

يسبّب النيكوتين الموجود في السجائر الإلكترونية إدمانًا شديدًا، وقد يؤثر أيضًا على صحتك النفسية.

وقد تواجه أعراض انسحاب النيكوتين والتي تشمل ما يلي:

تغيّرات في المزاج

صعوبة في التركيز

شعور بالتوتر و/أو التملل و/أو الإحباط أو الغضب أو القلق.

يمكن أن يسبّب التدخين الإلكتروني الاعتماد على النيكوتين وأن يلحق 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 تسبّب الإدمان.



التدخين الإلكتروني والاعتماد على النيكوتين

تحتوي معظم السجائر الإلكترونية على النيكوتين، وهو مادة تسبّب الإدمان الشديد. ينشّط النيكوتين المستقبلات في الدماغ. وعندما يتم تنشيط هذه المستقبلات، فإنها تطلق مادة كيميائية في الدماغ تسمى دوبامين، مما يجعلك تشعر بالسعادة.

لكن مع تلاشي مستويات النيكوتين في الجسم، يحصل في الدماغ اشتهاً شديداً للحصول على المزيد من الدوبامين. وكلما طالت مدة كونك مدخّنًا إلكترونيًا للحصول على النيكوتين، زادت حاجتك إلى الدوبامين لكي تشعر بالسعادة.

عندما تتوقف عن التدخين الإلكتروني، ينخفض مستوى النيكوتين في الدم. وقد يؤدي اعتمادك على النيكوتين إلى صعوبة في التركيز، وقد تواجه تغيّرات في المزاج، وقد تشعر حتى بالاهتياج أو الإحباط أو الغضب أو القلق. وهذا هو إدمان النيكوتين.

إصلاحات الحكومة الأسترالية

تريد الحكومة الأسترالية حماية الشباب من أضرار التدخين الإلكتروني والاعتماد على النيكوتين.

لقد تمّ تغيير القوانين المتعلقة بالسجائر الإلكترونية.

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.

كيفية الإقلاع عن التدخين

هناك الكثير من الخيارات لمساعدتك في الإقلاع عن التدخين الإلكتروني.

Quitline (خط الإقلاع عن التدخين) (13 7848)

خدمة هاتفية سرّية. يمكنك التحدث مع مستشار محترف عن طرق للإقلاع عن التدخين. وفي بعض الولايات والمقاطعتين، يمكنك الدردشة مع أحد المستشارين عبر الإنترنت.

يمكن لطبيب عام أو اختصاصي صحة موثوق به أن يقدم لك نصائح مفيدة بشأن كيفية الإقلاع عن التدخين.

شارك رحلتك للإقلاع عن التدخين مع الأصدقاء الذين يؤيدون قرارك.

تذكّر أن الكثير من الشباب قد وجدوا أن الأمر يتطلب عدة محاولات قبل أن يتخلصوا تمامًا من التدخين الإلكتروني. لذا فإنه من المهم أن تستمر في المحاولة، حتى لو احتاج الأمر إلى عدة مرات قبل أن تتوقف عن التدخين تمامًا.

للمزيد من المعلومات والمساعدة على الإقلاع عن التدخين، تفضّل زيارة health.gov.au/vaping، أو quit.org.au، أو بتنزيل تطبيق [My QuitBuddy](http://MyQuitBuddy)، أو تحدث إلى أحد اختصاصيي الصحة.

يتضمن تطبيق My QuitBuddy ميزات رائعة لمساعدتك في التخطيط والإقلاع عن التدخين بنجاح. قد يتم تطبيق قيود على عمر المستخدمين - تحقق من هذا الأمر من خلال متجر التطبيقات الخاص بك لمعرفة التفاصيل.

تشمل التغييرات الأخرى لجعل السجائر الإلكترونية أكثر أمانًا الحدّ من تركيز النيكوتين في السجائر الإلكترونية المباعة في الصيدليات دون وصفة طبية إلى 20 ملليغرام/ملييلتر. وسيحتاج الأشخاص الذين يحتاجون إلى سجائر إلكترونية ذات تركيز أعلى من النيكوتين 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 tga.gov.au الموقع tga.gov.au المتعلقة بالسجائر الإلكترونية أو في الموقع tga.gov.au

أسباب الإقلاع عن التدخين

الإقلاع عن التدخين الإلكتروني خطوة كبيرة نحو تحسين صحتك الجسدية والنفسية. إذا كنت تحاول الإقلاع عن التدخين، فقد تحصل لديك رغبة شديدة فيه وتجد صعوبة في التخلي عنه. وهذا امر طبيعي. ذكّر نفسك بالأسباب التي تجعل الإقلاع عن التدخين مفيدًا لك وتذكر أنه لا بأس إذا احتاج الأمر إلى بضع محاولات للتخلص تمامًا من التدخين الإلكتروني - تابع محاولتك!

دعونا ننضم إلى الآلاف
الذين يقومون بالإقلاع عن التدخين الإلكتروني

ابحث عن الدعم

health.gov.au/vaping/translated



My QuitBuddy