



Australian Government

**GIVE UP
FOR GOOD**

**Συχνές
ερωτήσεις** σχετικά με το
άτμισμα για γονείς
και φροντιστές

ΑΣ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΧΙΛΙΑΔΕΣ ΑΛΛΟΥΣ ΠΟΥ

ΣΤΑΜΑΤΟΥΝ ΤΟ ΑΤΜΙΣΜΑ

Τι είναι το άτμισμα;

Άτμισμα (vaping) είναι η χρήση ηλεκτρονικού τσιγάρου, ή «ατμιστήρα» ('vape'), μιας συσκευής που λειτουργεί με μπαταρία και διατίθεται σε όλα τα σχήματα και μεγέθη, και μπορεί να μοιάζει με τσιγάρο, πούρο, πίπα, ή κοινά αντικείμενα όπως μαρκαδόρους ή USB. Οι ατμιστήρες είναι συχνά αρκετά μικροί για να χωρούν σε τσέπη ή θήκη μολυβιών (κασετίνα). Το αεροζόλ (νέφος ή ατμός) από τους ατμιστήρες παράγεται από τη θέρμανση υγρών χημικών ουσιών που εισπνέονται..

Οι ατμιστήρες παρέχουν νικοτίνη στο άτομο που τους χρησιμοποιεί και μιμούνται τις ενέργειες και τις αισθήσεις του καπνίσματος. Αυτό συνήθως αναφέρεται ως «άτμισμα».

Οι ατμιστήρες vapes, mods, tank systems, e-cigs και στυλό vape είναι όλοι μορφές ηλεκτρονικών τσιγάρων.

Τι περιέχουν οι παράνομοι ατμιστήρες;

Το ηλεκτρονικό υγρό (e-liquid) σε παράνομους ατμιστήρες, γνωστό και ως «vape juice», μπορεί να περιέχει πάνω από 200 χημικές ουσίες, συμπεριλαμβανομένων επιβλαβών ουσιών όπως η φορμαλδεΐδη, η νικοτίνη και τα βαρέα μέταλλα.

Οι περισσότεροι ατμιστήρες στην Αυστραλία περιέχουν νικοτίνη – ακόμη και όταν η συσκευασία λέει ότι δεν την περιέχουν.

Οι ατμιστήρες μπορεί να περιέχουν επικίνδυνες ουσίες στα υγρά και τα αεροζόλ. Ορισμένες χημικές ουσίες που βρίσκονται σε ατμιστήρες είναι γνωστό ότι προκαλούν καρκίνο, όπως:

φορμαλδεΐδη (χρησιμοποιείται σε βιομηχανικές κόλλες και για τη διατήρηση πτωμάτων σε νοσοκομεία και γραφεία κηδεϊών)

ακετόνη (το ασετόν που βρίσκεται σε ορισμένα προϊόντα αφαίρεσης βερνικιού νυχιών)

ακεταλδεΐδη (χρησιμοποιείται σε χημικές ουσίες, αρώματα και πλαστικά)

ακρολεΐνη (συχνά απαντάται σε ζιζανιοκτόνα)

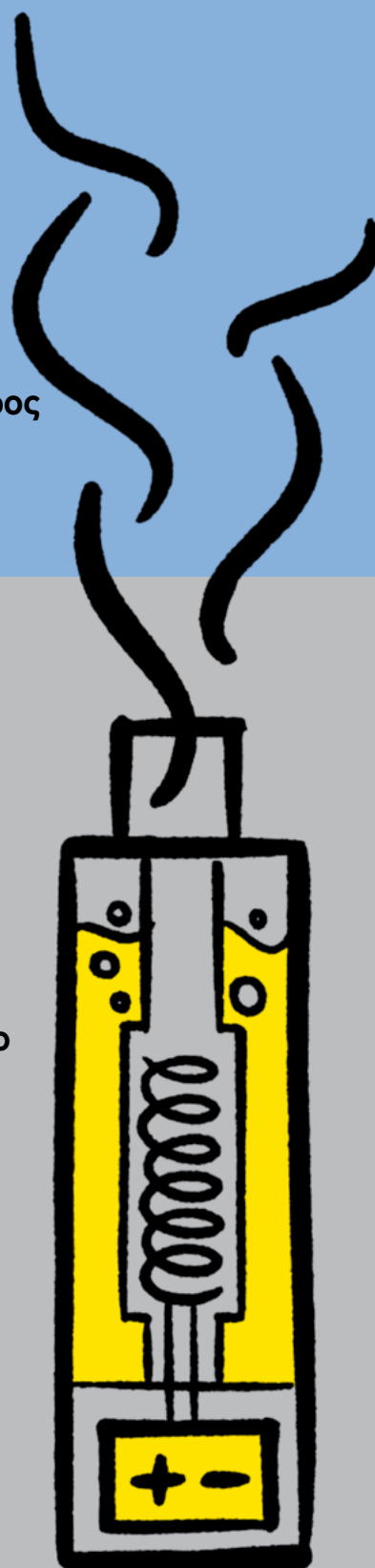
βαρέα μέταλλα όπως το νικέλιο, ο κασσίτερος και ο μόλυβδος.

Αεροζόλ (νέφος ή ατμός) που εισπνέεται

Δεξαμενή με θερμαινόμενο ηλεκτρονικό υγρό

Σύρμα πηνίου

Μπαταρία



Πώς επηρεάζει το άτμισμα τη σωματική υγεία;

Τόσο το βραχυπρόθεσμο όσο και το μακροπρόθεσμο άτμισμα είναι επικίνδυνο για την υγεία σας.

Οι σωματικές επιπτώσεις του ατμίσματος μπορεί να περιλαμβάνουν:

φλεγμονή των πνευμόνων και ερεθισμό του λαιμού

επίμονο βήχα και συριγμό

αναπνευστικά προβλήματα

δύσπνοια

μόνιμη βλάβη των πνευμόνων

ναυτία

δηλητηρίαση από νικοτίνη

εξάρτηση από τη νικοτίνη.

Το άτμισμα σε κοινωνικές περιστάσεις είναι επίσης επιβλαβές για την υγεία σας, καθώς αυτό μπορεί γρήγορα να οδηγήσει σε εξάρτηση από τη νικοτίνη και την επιθυμία να ατμίζετε πιο συχνά.

Είναι ασφαλής ο ατμός που δημιουργείται από ηλεκτρονικά τσιγάρα;

Όχι. Η ονομασία «ατμός» για τις εκπομπές από τα ηλεκτρονικά τσιγάρα δίνει την εντύπωση ότι είναι απλά υδρατμός. Αυτό δεν είναι σωστό. Το «νέφος» ή αεροζόλ που εκπνέεται κατά το άτμισμα είναι ένα μείγμα αερίων και μικροσκοπικών σταγονιδίων χημικών ουσιών. Όταν οι άνθρωποι ατμίζουν, αυτό το λεπτό σπρέι χημικών ουσιών εισέρχεται στο σώμα μέσω των πνευμόνων και μπορεί να προκαλέσει πολλές επιπτώσεις στην υγεία.

Τι μυρωδιά έχουν οι παράνομοι ατμιστήρες;

Οι παράνομοι ατμιστήρες συχνά έχουν γεύσεις που προστίθενται στο ηλεκτρονικό υγρό και αυτό μπορεί να τους κάνει να έχουν γλυκιά μυρωδιά και γεύση. Οι γεύσεις που έχουν σχεδιαστεί για να είναι ελκυστικές στους νέους μπορεί να περιλαμβάνουν τα fairy floss (μαλλί της γριάς), fruit punch (μείγμα ποτών με φρούτα) και κόλα (αλλά ο κατάλογος των γεύσεων είναι εκτεταμένος!).



Γιατί ατμίζει το παιδί μου;

Οι παράνομοι ατμιστήρες συχνά έχουν γλυκές γεύσεις που μπορεί να ελκύουν τους νέους. Διατίθενται επίσης σε φιλικές προς τη νεολαία συσκευασίες που μπορεί να περιλαμβάνουν ζωηρά χρώματα, κόμικς ή να έχουν φτιαχτεί έτσι ώστε να μοιάζουν με καραμέλες.

Η διαφήμιση των ατμιστήρων μπορεί επίσης να δώσει στους νέους την εντύπωση ότι οι ατμιστήρες φτιάχνουν το κέφι, είναι της μόδας και αποτελούν μια επιλογή χαμηλότερου κινδύνου από το κάπνισμα.

Οι έρευνες έχουν δείξει ότι οι έμποροι λιανικής πώλησης ατμιστήρων προωθούν σκόπιμα το άτμισμα στους νέους σε κοινωνικά μέσα δικτύωσης. **Διαβάστε περισσότερα εδώ** για το πώς χρησιμοποιούνται τα κοινωνικά μέσα για την προώθηση του ατμίσματος στους νέους.

Μερικοί από τους λόγους για τους οποίους μπορεί το παιδί σας να δοκιμάσει το άτμισμα περιλαμβάνουν:

περιέργεια

επιθυμία συνταύτισης με τους φίλους του

ελκυστικότητα των διαφορετικών γεύσεων

για να αντιγράψει ηθοποιούς, μοντέλα ή «παράγοντες επιρροής» (influencers) σε κινηματογραφικές ταινίες, βιντεοπαιχνίδια ή μέσα κοινωνικής δικτύωσης

επιθυμία να φαίνεται ότι μεγάλωσε και να διεκδικήσει την ανεξαρτησία του

μίμηση ενηλίκων ή μεγαλύτερων αδελφών που καπνίζουν ή ατμίζουν

μια λανθασμένη άποψη ότι το άτμισμα είναι ασφαλέστερο από το κάπνισμα.

Μπορεί το άτμισμα να οδηγήσει σε εξάρτηση από τη νικοτίνη;

Ναι. Οι περισσότεροι ατμιστήρες περιέχουν νικοτίνη, η οποία είναι εξαιρετικά εθιστική επειδή προκαλεί την απελευθέρωση ντοπαμίνης στον εγκέφαλο, γεγονός που σας κάνει να αισθάνεστε όμορφα.

Καθώς τα επίπεδα νικοτίνης στο σώμα εξασθενίζουν, ο εγκέφαλος «λαχταρά» περισσότερη ντοπαμίνη. Όσο μεγαλύτερο διάστημα ατμίζει κάποιος νικοτίνη, τόσο περισσότερη ντοπαμίνη χρειάζεται για να αισθάνεται όμορφα.

Όταν σταματήσει κάποιος να ατμίζει, το επίπεδο νικοτίνης στο αίμα του μειώνεται. Η εξάρτησή του από τη νικοτίνη μπορεί να του φέρει δυσκολίες στη συγκέντρωση, αλλαγές στη διάθεση καθώς και να τον κάνει να αισθάνεται ευερεθιστότητα, εκνευρισμό, θυμό ή ανησυχία.

Αυτό αποτελεί εθισμό στη νικοτίνη.

Μπορεί το άτμισμα να επηρεάσει την ψυχική υγεία;

Ναι. Η νικοτίνη στους ατμιστήρες είναι εξαιρετικά εθιστική και μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ψυχική υγεία.

Τα συμπτώματα στέρησης της νικοτίνης μπορεί να περιλαμβάνουν:

αλλαγές διάθεσης

δυσκολία συγκέντρωσης

αίσθημα νευρικότητας, ανησυχίας, ευερεθιστότητας ή/και άγχους.

Το άτμισμα κατά τη διάρκεια της εφηβείας μπορεί να προκαλέσει εξάρτηση από τη νικοτίνη και να βλάψει μέρη του εγκεφάλου που ελέγχουν την προσοχή, τη μάθηση και τη μνήμη. Μπορεί επίσης να αυξήσει την πιθανότητα χρήσης άλλων εθιστικών ουσιών.

Είναι οι άνθρωποι που χρησιμοποιούν ατμιστήρες πιο πιθανό να αρχίσουν να καπνίζουν τσιγάρα;

Ναι. Οι έρευνες δείχνουν ότι οι νέοι που ατμίζουν, αλλά δεν έχουν καπνίσει ποτέ, είναι πιο πιθανό να αρχίσουν να καπνίζουν τσιγάρα σε σύγκριση με τους νέους που δεν έχουν ατμίσει ποτέ.



Τι σημαίνουν οι μεταρρυθμίσεις της Αυστραλιανής Κυβέρνησης για το άτμισμα;

Η Αυστραλιανή Κυβέρνηση έχει αλλάξει τους νόμους σχετικά με τους ατμιστήρες και το άτμισμα για να προστατεύσει τους νέους από τις αρνητικές επιπτώσεις του ατμίσματος και της εξάρτησης από τη νικοτίνη.

Από την 1η Ιουλίου 2024, όλοι οι ατμιστήρες μπορούν να πωλούνται μόνο από φαρμακείο. Είναι παράνομο για καταστήματα λιανικής εκτός των φαρμακείων να πωλούν οποιοδήποτε είδος ατμιστήρα.

Από την 1η Οκτωβρίου 2024, τα άτομα 18 ετών και άνω δεν θα χρειάζονται ιατρική συνταγή για να αγοράσουν ατμιστήρες που περιέχουν νικοτίνη, αλλά πρέπει να μιλήσουν με έναν φαρμακοποιό πριν τους αγοράσουν. Άτομα κάτω των 18 ετών θα εξακολουθούν να χρειάζονται ιατρική συνταγή.

Η συγκέντρωση νικοτίνης σε ατμιστήρες που πωλούνται σε φαρμακεία χωρίς ιατρική συνταγή θα περιορίζεται στα 20 mg/mL.

Ο νόμος θέτει στο στόχαστρο την εμπορική και εγκληματική προμήθεια ατμιστήρων. Τα άτομα, συμπεριλαμβανομένων των νέων κάτω των 18 ετών, που φέρουν μαζί τους ατμιστήρα για προσωπική χρήση, δεν θα βρίσκονται στο στόχαστρο σύμφωνα με τις νομοθετικές αλλαγές.

Διαβάστε περισσότερα σχετικά με τους νέους κανονισμούς για τους ατμιστήρες στην ενότητα **Μεταρρυθμίσεις του κανονισμού για τους ατμιστήρες** ή στο tga.gov.au

Τι μπορώ να κάνω ως γονέας ή φροντιστής;

Η συζήτηση με τους νέους σχετικά με τους κινδύνους του ατμίσματος για την υγεία είναι σημαντική.

Το φυλλάδιο **Αποφύγετε το άτμισμα: ένας οδηγός συνομιλίας για γονείς και φροντιστές**, που διατίθεται στο health.gov.au/vaping μπορεί να σας βοηθήσει να ξεκινήσετε τη συζήτηση με το παιδί σας ή με ένα νεαρό άτομο για το οποίο ενδιαφέρεστε.

Βεβαιωθείτε ότι έχετε εξετάσει πώς μπορεί να επηρεάσει η δική σας συμπεριφορά το παιδί σας και πώς μπορεί το οικογενειακό περιβάλλον να επηρεάσει τη συμπεριφορά ενός νεαρού ατόμου. Οι έρευνες έχουν δείξει ότι τα παιδιά των οποίων οι γονείς ατμίζουν είναι 64% πιο πιθανό να ατμίζουν. Εάν ένας γονέας είναι καπνιστής αυτή τη στιγμή, η πιθανότητα του παιδιού του να καπνίζει αυξάνεται κατά 193%.

Όταν μιλάτε στο παιδί σας για το άτμισμα, προσπαθήστε:

να ακούτε και να μιλάτε χωρίς επικρίσεις

να δείχνετε ότι θέλετε να μάθετε και ενδιαφέρεστε για τις σκέψεις και τα συναισθήματα του παιδιού σας

να παρέχετε ένα ασφαλές περιβάλλον για αμφίδρομη συνομιλία – όσο περισσότερη ασφάλεια αισθάνεται το παιδί σας, τόσο καλύτερη θα είναι η συνομιλία σας και τόσο περισσότερο θα μπορείτε να το βοηθήσετε.



Η Quitline μπορεί επίσης να σας καθοδηγήσει σχετικά με αυτές τις συνομιλίες. Οι σύμβουλοι της Quitline μπορούν να μιλήσουν μαζί σας για τις ανησυχίες σας και να σας δώσουν συμβουλές για το τι μπορείτε να κάνετε ως γονέας ή φροντιστής. Μπορούν επίσης να σας καθοδηγήσουν για το πώς μπορείτε να ξεκινήσετε μια συζήτηση με το παιδί σας ή ένα νεαρό άτομο για το οποίο ενδιαφέρεστε.

Πώς να επικοινωνήσετε με την Quitline:

Καλέστε το **13 7848** (Δευτέρα έως Παρασκευή, 8πμ - 8μμ)

Ξεκινήστε μια συνομιλία μέσω **Facebook Messenger** ή **Whatsapp** (VIC, SA, NT και WA)

Ζητήστε να σας τηλεφωνήσουμε εμείς ή επικοινωνήστε με ζωντανή συνομιλία στο quit.org.au



Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος για να σταματήσετε το άτμισμα;

Υπάρχουν πολλές επιλογές υποστήριξης των νέων για να σταματήσουν το άτμισμα.

Η **Quitline** (13 7848) είναι μια εμπιστευτική τηλεφωνική υπηρεσία. Οι νέοι μπορούν να μιλήσουν σε έναν επαγγελματία σύμβουλο για τρόπους να σταματήσουν το άτμισμα. Σε ορισμένες πολιτείες και επικράτειες, μπορούν να κουβεντιάσουν με έναν σύμβουλο στο διαδίκτυο.

Ένας **γιατρός (GP) ή έμπιστος επαγγελματίας υγείας** μπορεί να τους δώσει χρήσιμες συμβουλές για το πώς να το σταματήσουν.

Ενθαρρύνετέ τους να μοιραστούν την πορεία τους προς τη διακοπή του ατμίσματος με φίλους που υποστηρίζουν την απόφασή τους.

Να θυμάστε ότι πολλοί νέοι έχουν διαπιστώσει ότι χρειάζονται λίγες απόπειρες πριν απεξαρτηθούν εντελώς από το άτμισμα. Είναι σημαντικό να τους ενθαρρύνετε να συνεχίσουν την προσπάθεια, ακόμη και αν χρειαστούν λίγες απόπειρες για να το σταματήσουν εντελώς.

Για περισσότερες πληροφορίες και βοήθεια για να κόψετε το άτμισμα, επισκεφθείτε το health.gov.au/vaping, quit.org.au, κατεβάστε την εφαρμογή **My QuitBuddy** ή μιλήστε σε έναν επαγγελματία υγείας.

Η εφαρμογή My QuitBuddy περιλαμβάνει χρήσιμες πληροφορίες και ιδέες για να σας βοηθήσει να προγραμματίσετε και να επιτύχετε τη διακοπή του ατμίσματος. Ενδέχεται να ισχύουν περιορισμοί ηλικίας – ελέγξτε το κατάστημα εφαρμογών σας για λεπτομέρειες.



ΑΣ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΧΙΛΙΑΔΕΣ ΑΛΛΟΥΣ ΠΟΥ
ΣΤΑΜΑΤΟΥΝ ΤΟ ΑΤΜΙΣΜΑ

Βρείτε υποστήριξη



health.gov.au/vaping/translated