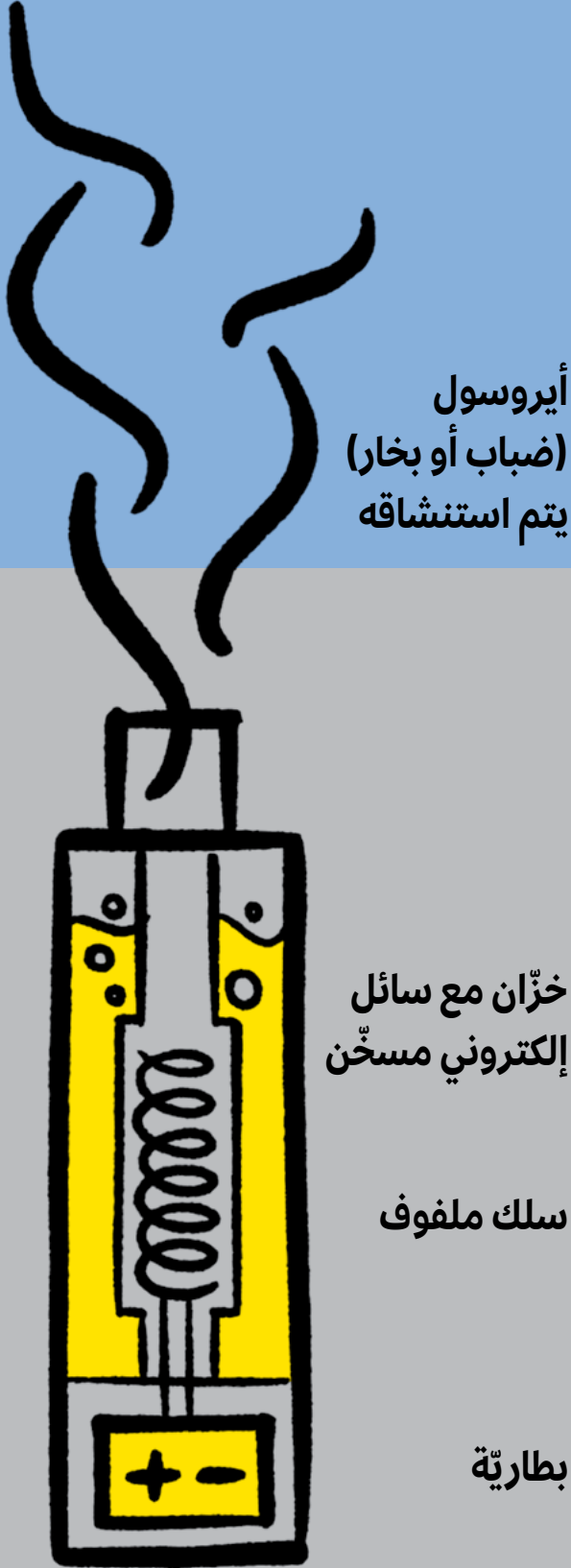




أسئلة شائعة عن التدخين الإلكتروني للوالدين ومقدمي الرعاية

دعونا ننضم إلى الآلاف
الذين يقومون بالإقلاع عن التدخين الإلكتروني



ما هو التدخين الإلكتروني؟

التدخين الإلكتروني هو استخدام سيجارة إلكترونية، أي vape، وهي جهاز يعمل بالبطارية وتكون بأشكال وأحجام كثيرة، ويمكن أن تبدو مثل السيجارة أو السيجار أو الغليون أو أشياء شائعة الاستخدام مثل أقلام التمييز (highlighters) أو USB. وغالبًا ما تكون السجائر الإلكترونية صغيرة إلى درجة أنه يمكن وضعها في الجيب أو مقلمة. 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 200 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 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 عادةً في مزيل 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.

هل البخار الناتج عن 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 يقوم الناس بالتدخين الإلكتروني، يدخل رذاذ المواد الكيميائية الدقيق هذا إلى الجسم عبر الرئتين ويمكن أن يسبب الكثير من التأثيرات على الصحة.

كيف تكون رائحة السجائر الإلكترونية غير القانونية؟

تحتوي السجائر الإلكترونية غير القانونية غالبًا على نكهات مضافة إلى السائل الإلكتروني، وهذا يمكن أن يجعل رائحتها وطعمها حلواً. يمكن أن تشمل النكهات المصممة لجذب الشباب غزل البنات وعصير الفاكهة والكولا (لكن قائمة النكهات واسعة!).

كيف يؤثر التدخين الإلكتروني على الصحة الجسدية؟

يشكل التدخين الإلكتروني على المدى القصير والطويل خطرًا على صحتك.

يمكن أن تشمل الآثار الجسدية للتدخين الإلكتروني ما يلي:

التهاب في الرئة وإثارة الحلق

السعال المستمر والصفير

مشاكل في التنفس

ضيق في التنفس

تلف الرئة الدائم

الغثيان

التسمم بالنيكوتين

الاعتماد على النيكوتين.

كما أن التدخين الإلكتروني في الأوضاع الاجتماعية يضر صحتك أيضًا، إذ إنه يمكن أن يؤدي بسرعة إلى الاعتماد على النيكوتين والرغبة في التدخين الإلكتروني في مزيد من الأوضاع.



هل يمكن أن يؤدي التدخين الإلكتروني إلى الاعتماد على النيكوتين؟

تحتوي السجائر الإلكترونية غير القانونية غالبًا على نكهات حلوة قد تجذب الشباب. كما أنها تكون أيضًا على شكل عبوات يستحسنها الشباب وقد تتضمن ألوانًا زاهية أو رسومًا أو تكون مصنوعة لتبدو وكأنها مصاصات.

لكن مع تلاشي مستويات النيكوتين في الجسم، يحصل في الدماغ رغبة شديدة في الحصول على المزيد من الدوبامين. وكلما طالت مدة كون الشخص مدخنًا إلكترونيًا للحصول على النيكوتين، زادت حاجته إلى الدوبامين لكي يشعر بالسعادة.

وعندما يتوقف الشخص عن التدخين الإلكتروني، ينخفض مستوى النيكوتين في دمه. وقد يؤدي اعتماده على النيكوتين إلى صعوبة التركيز، وقد يواجه تغييرات في المزاج، وقد يشعر حتى بالاهتياج أو الإحباط أو الغضب أو القلق.

وهذا هو إدمان النيكوتين.

هل يمكن أن يؤثر التدخين الإلكتروني على الصحة النفسية؟

نعم. فالنيكوتين الموجود في السجائر الإلكترونية يسبب الإدمان الشديد ويمكن أن يؤثر سلبيًا على الصحة النفسية.

يمكن أن تشمل أعراض انسحاب النيكوتين ما يلي:

تغييرات في المزاج

صعوبة في التركيز

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

يمكن أن يسبب التدخين الإلكتروني خلال فترة المراهقة الاعتماد على النيكوتين وأن يلحق الضرر بأجزاء الدماغ التي تتحكم في الانتباه والتعلم والذاكرة. وهو يمكن أن يزيد أيضًا من احتمالية استخدام مواد أخرى مسببة للإدمان.

هل الأشخاص الذين يستخدمون السجائر الإلكترونية أكثر احتمالاً لاستخدام سجائر التبغ؟

نعم. تظهر الأبحاث أن الشباب الذين يستخدمون السجائر الإلكترونية ولكنهم لم يدخنوا السجائر العادية أبدًا هم أكثر احتمالاً لتدخين التبغ مقارنة بالشباب الذين لم يستخدموا السجائر الإلكترونية مطلقًا.

لماذا يدخن طغلي السجائر الإلكترونية؟

تحتوي السجائر الإلكترونية غالبًا على نكهات حلوة قد تجذب الشباب. كما أنها تكون أيضًا على شكل عبوات يستحسنها الشباب وقد تتضمن ألوانًا زاهية أو رسومًا أو تكون مصنوعة لتبدو وكأنها مصاصات.

قد تعطي إعلانات السجائر الإلكترونية أيضًا انطباعًا لدى الشباب بأن السجائر الإلكترونية ممتعة ورائعة وأنها خيار أقل خطورة للتدخين.

أظهرت الأبحاث أن بائعي السجائر الإلكترونية بالتجزئة يروجون عمدًا التدخين الإلكتروني للشباب على وسائل التواصل الاجتماعي. [اقرأ المزيد هنا](#) عن كيفية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي للترويج للتدخين الإلكتروني بين الشباب.

تتضمن بعض الأسباب التي قد تدفع طفلك إلى تجربة التدخين الإلكتروني ما يلي:

إنه فضولي

الرغبة في الاندماج مع أصدقائه

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 وتأكيد 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.



أظهرت الأبحاث أن الأطفال الذين يستخدم والدوهم السجائر الإلكترونية هم أكثر عرضة بنسبة 64% للتدخين الإلكتروني. إذا كان أحد الوالدين يدخن حاليًا، فإن احتمال تدخين طفله يرتفع بنسبة 193 في المائة.

عندما تتحدث مع طفلك عن التدخين الإلكتروني، حاول ما يلي:

الاستماع والتحدث دون إصدار أحكام.

أن تكون فضوليًا ومهتمًا بأفكار طفلك ومشاعره

توفير بيئة آمنة للمحادثة المتبادلة - مع زيادة شعور طفلك بالأمان، تتحسن المحادثة بشكل وتصبح أكثر فائدة.



يُمكن Quitline إرشادك خلال هذه المحادثات أيضًا. يمكن لمستشاري Quitline التحدث معك بشأن مخاوفك وتقديم المشورة بشأن ما يمكنك القيام به كوالد أو مقدم رعاية. كما يمكنهم إرشادك بشأن كيفية بدء محادثة مع طفلك أو أي شاب تهتم به.

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**

ما هي أفضل طريقة للإقلاع عن التدخين؟

هناك الكثير من الخيارات لدعم الشباب للإقلاع عن التدخين الإلكتروني.

Quitline (خط الإقلاع عن التدخين) (13 7848) هي خدمة هاتفية سرية. يمكنهم التحدث إلى مستشار محترف حول طرق الإقلاع عن التدخين. وفي بعض الولايات والمقاطعتين، يمكنهم الدردشة مع أحد المستشارين على الإنترنت.

يمكن أن يعطيهم **طبيب عام (GP)** أو **اختصاصي صحة موثوق به** نصائح مفيدة بشأن الإقلاع عن التدخين.

ماذا تعني إصلاحات الحكومة الأسترالية بشأن التدخين الإلكتروني؟

لقد قامت الحكومة الأسترالية بتغيير القوانين المتعلقة بالسجائر 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.

سيتم تحديد تركيز النيكوتين في السجائر الإلكترونية التي تباع في الصيدليات دون وصفة طبية بـ 20 ملليغرام/ملييلتر.

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** أو في الموقع **tga.gov.au**

ماذا يمكنني أن أفعل كوالد أو مقدم رعاية؟

من المهم التحدث مع الشباب حول المخاطر الصحية للتدخين الإلكتروني.

يمكن أن يساعدك **التخلص من السيجارة الإلكترونية: دليل محادثة للوالدين ومقدمي الرعاية** المتاح في **health.gov.au/vaping** لبدء المحادثة مع طفلك أو مع أي شاب تهتم به.

تأكد من مراعاتك لكيفية تأثير سلوكك على طفلك وكيف يمكن أن تؤثر البيئة العائلية على سلوك الشاب. فقد



شجعهم على مشاركة رحلة الإقلاع عن التدخين مع الأصدقاء الذين يدعمون قرارهم.

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 مرات 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.

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.



دعونا ننضم إلى الآلاف الذين يقومون بالإقلاع عن التدخين الإلكتروني

ابحث عن الدعم

health.gov.au/vaping/translated



My QuitBuddy