



Australian Government

**GIVE UP
FOR GOOD**



永久远离电子烟：

父母和照顾者对话指南

加入成千上万戒烟者行列
永久远离电子烟

介绍

青少年和电子烟

今天的14至24岁年龄群体是主要通过电子烟而不是烟草香烟接触尼古丁的第一代人。

使用电子烟现在和将来都会损害他们的健康。

研究显示,澳大利亚市场上的绝大多数电子烟都含有尼古丁,即使包装上注明不含尼古丁的产品也是如此。这些产品还可能含有未经测试和不安全的化学物质,包括各种味道添加剂。

每三名青少年中就有一人使用过电子烟,而超过一半使用电子烟的青少年曾试图戒烟。戒烟可能需要尝试多次才会成功,获取各种支持服务有助彻底摆脱烟魔纠缠。



介绍



如何使用本指南

编写本指南的目的是帮助你就与电子烟有关的话题与自己的孩子或你关爱的年轻人展开对话。

谈论电子烟可能令人感到无从下手。但是,进行这方面的讨论大有必要,因为这能改善青少年的生活。研究表明,许多青少年日益担忧电子烟对健康造成的伤害,他们中有相当多的一部分人渴望戒掉烟瘾。这就是为什么不断就电子烟带来的健康风险开展坦率和信息明确的对话是如此至关重要。

在使用本指南时,你应该始终想到自己的行为以及家庭环境将可能对孩子和其他年轻人产生怎样的影响。

研究表明,如果父母吸电子烟,他们的孩子使用电子烟的概率将增加64%;如果父母目前使用烟草制品,他们的孩子将来吸烟的可能性将增加193%。

做好准备:

不加评判地倾听和交谈。

对孩子的想法和感受保持好奇和兴趣。

在一个令人有安全感的环境中对话。你的孩子感觉越安全,你们谈话就越有效果,对他们就越有帮助。

电子烟法律

澳大利亚政府引进的电子烟及其用途规管法律旨在保护青少年免受电子烟和尼古丁依赖症的危害。

年满18岁及以上人士,如果符合规定条件,同时其所在州或领地的法律允许,可在参与销售电子烟的药房购买用于治疗目的的电子烟产品。

18岁以下的人士必须凭处方才能购买治疗性电子烟,以确保他们获得适当的医疗建议和监督。

制定这些法律的目的是打击商业规模和非法贩卖电子烟的行为,不是针对那些持有一个仅供自己使用的电子烟的个人(包括18岁以下的青少年)。

了解更多信息可以浏览澳大利亚医药制品管理局(Therapeutic Goods Administration)

网站: tga.gov.au

目录

关于电子烟

什么是电子烟?.....	5
电子烟油含有哪些成分?.....	5
电子烟与青少年的身心健康	6
什么是尼古丁戒断反应和渴望?.....	6

展开对话

尽早开始对话	7
选择合适的时间和地点	7
不要先入为主	7
避免评判或说教.....	7
开放式提问	7

保持对话畅通

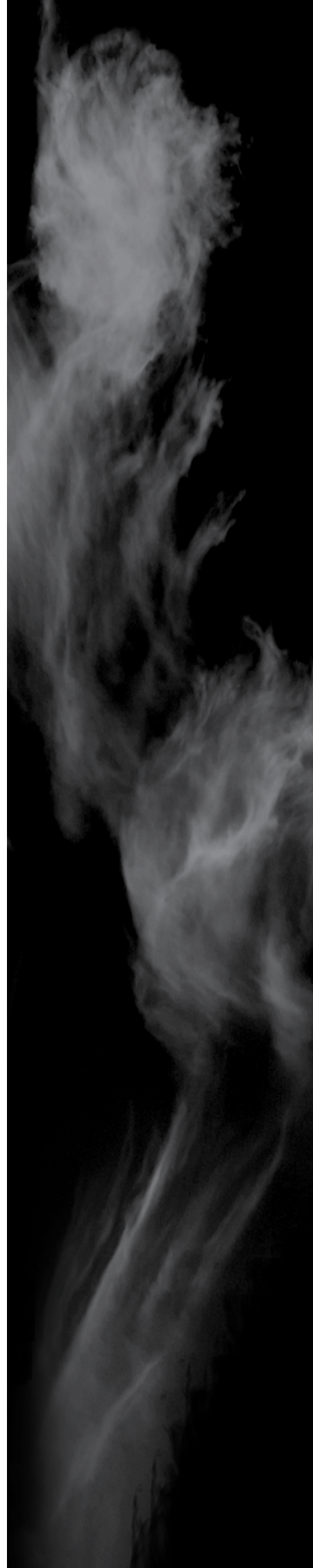
注重倾听	8
提供准确信息, 避免夸大其词	8
讨论同伴压力	8
关注身心健康并解释你的担忧.....	9
与对电子烟不感兴趣或反对吸烟的孩子交谈	9
与希望尝试电子烟或有朋友正在使用电子烟的孩子交谈	9
与偶尔或经常使用电子烟的孩子交谈	10
与电子烟上瘾的孩子交谈	10

坚持不懈保持对话

重点关注	11
强调尼古丁上瘾的关键信息	11

支持和资源

为你的孩子提供的帮助和支持.....	12
为你提供帮助和支持	13



关于电子烟



什么是电子烟？

电子烟的主体是电子加热雾化器，或称“vape”，是一种使用电池的装置，外型类似香烟、雪茄、烟斗或 USB。电子雾化器加热化学液体（电子烟油），使之产生气溶胶（有人称之为“水雾”或“蒸汽”），供使用者吸入体内。

使用者以模仿传统吸烟的行为将电子烟中的尼古丁送入他们的体内，并获得类似吸入香烟的感觉。使用各类电子雾化装置获取尼古丁的方式统称为吸电子烟。

电子烟的别称包括雾化器 (vape)、模块 (mod)、油舱 (tank)、e香烟 (e-cig) 和烟笔 (vape pen)。

治疗性电子烟可在药房购买，但需要由专业医疗人员指导监督使用。这类电子烟仅提供很少的口味选择，并必须达到更为严格的安全标准。

电子烟油含有哪些成分？

电子烟使用电子烟油 (e-liquid)，也称为“电子烟果汁”，含有多种危险物质，其中仅独立化学成分就超过 200 种，包括指甲油去除剂和塑料中含有的相同成分。

澳大利亚市场上的绝大多数电子烟都含有尼古丁，即使包装上注明不含尼古丁的产品也是如此。

非法电子烟的尼古丁含量可能很高，但是产品标签上一般不会注明尼古丁浓度。

电子烟油及其散发的气溶胶中都含有危险物质。非法电子烟中发现的部分化学物质已知或疑似会导致癌症，例如：

甲醛 (用于制造工业胶水、医院和殡仪馆保存尸体)

乙醛 (用于制造化学品、香水和塑料)

丙烯醛 (常见于除草剂中)

镍和铅等重金属

获取电子烟油和治疗性电子烟的更多信息，可以浏览 [澳大利亚医药制品管理局 \(Therapeutic Goods Administration\) 电子烟信息中心网页](#)。

关于电子烟

电子烟与青少年的身心健康

使用电子烟现在和将来都会损害青少年的健康。即使偶尔吸电子烟,也会对你的孩子带来健康危害。

他们可能出现:

肺部炎症和喉咙不适

持续咳嗽

呼吸急促和喘息等呼吸道问题,并导致体能下降

短暂性味觉丧失或改变

恶心

牙龈红肿、出血

引发哮喘

尼古丁中毒

尼古丁依赖症

电子烟和尼古丁也会伤害孩子的身心健康,包括对以下方面的影响:

他们的**情绪**,尤其是当体内尼古丁水平下降时,可能会加剧焦虑和抑郁等心理健康问题。

他们的**大脑**发育一直能持续到20岁中后期,而电子烟会伤害大脑中执行注意力、学习和记忆力功能的部分。

什么是尼古丁戒断反应和渴望?

大多数电子烟含有尼古丁,这是一种极具成瘾性的物质。一个人使用尼古丁的历史越长,他们的大脑和身体就越适应接受尼古丁,导致很快对这种物质产生依赖。

尼古丁能够激活大脑中的受体,使之释放一种名为多巴胺的大脑化学物质。多巴胺能够给人带来快感。

随着人体内尼古丁含量降低,大脑渴望得到更多的多巴胺刺激。

一旦对尼古丁产生依赖,他们在没有获得尼古丁的时候就会出现戒断反应。这使戒烟变得更加困难。当一个人停止使用电子烟时,他们血液中的尼古丁含量就会下降,出现包括以下各种戒断反应:

对尼古丁渴望

烦躁或情绪沮丧

难以集中注意力

紧张或不安

食欲改变

类似感冒的症状

头晕或眩晕

抑郁

难以入睡(失眠)



保持对话畅通



注重倾听

让你的孩子有机会说话，表达他们的想法和感受。以不评判的态度倾听，认可他们的情绪。这将鼓励孩子对你敞开心扉。

提供准确信息，避免夸大其词

分享有关电子烟的事实，包括对身心健康的危害。坦率诚实，同时避免使用吓唬和夸张的语言。

讨论同伴压力

谈论朋友和社会环境对他们做决定带来的影响。帮助你的孩子了解如何抵御同伴压力并做出健康的选择。

帮助他们克服担心失去朋友的心理，强调电子烟不是维持友谊的基础，而且大多数同龄人不使用电子烟。

青少年尝试电子烟的一些原因包括：

他们感到好奇。

为了与朋友合群。

被不同口味吸引。

模仿电影、电子游戏或社交媒体中的演员、模特或“网红”。

渴望长大成人并表现出有主见。

模仿吸烟或吸电子烟的成年人或哥哥姐姐。

错误地认为电子烟比香烟安全。

如果谈话顺利，可以询问你的孩子，以前别人要他们一起吸电子烟时是如何拒绝的。这是一个很好的机会，可以讨论哪些拒绝方法有效果，又有哪些情况让他们不好意思推辞或难以启口说“不要”。

提醒你的孩子，大多数人不使用电子烟，所以不只是他们一个人说“不要”。提出一些如何说“不要”的建议，让他们再次接触电子烟时可以运用，例如：

“不，谢谢。我不喜欢这个。”

“我已经不喜欢这个了。”

“这东西让我头疼。”

“我试过那种味道，不喜欢。”

“我不想浪费钱。”

保持对话畅通

关注身心健康并解释你的担忧

与孩子谈话的重点应该围绕你对他们的关心以及希望他们身心健康。如果他们已经在使用电子烟，解释你对尼古丁及其成瘾性的担忧，以及尼古丁能对身心健康产生哪些方面的危害。

与对电子烟不感兴趣或反对吸烟的孩子交谈

你的孩子目前没有使用电子烟。他们也许曾尝试过，但是并不喜欢。

重申你认可他们不吸电子烟的决定。

提醒他们，大多数年轻人不使用电子烟。

了解他们对电子烟的危害和风险知道多少，询问他们是否有疑问，并为他们填补信息空白。

如果他们承认曾吸过电子烟，避免评判或说教。倾听他们的想法，保持双向对话。

你不需要说服他们接受电子烟的危害，但是你可以强调电子烟的负面影响，并支持他们远离电子烟的决定。

帮助他们应对或支持使用电子烟的朋友。

对孩子的想法和感受保持好奇和兴趣。

与希望尝试电子烟或有朋友正在使用电子烟的孩子交谈

你知道，虽然自己的孩子未尝试过电子烟，但是他们对此有好奇心，或者曾有朋友邀请他们一起吸电子烟。他们可能在收到这样的邀请时不知如何处理。

重申你认可他们不吸电子烟的决定。

提醒他们，大多数年轻人不使用电子烟。

用事实回应他们对电子烟的好奇，不要吓唬他们。

许多青少年其实极其反对吸烟。提醒你的孩子，电子烟与香烟相似，有害健康并会导致咳嗽、体能下降、呼吸急促和恶心等问题。这是因为在澳大利亚可买到的绝大多数非法电子烟都含有尼古丁，即使包装上注明不含尼古丁的产品也是如此。

让他们知道，许多使用电子烟的青少年表示后悔当初的决定，同时电子烟上瘾的速度比他们想象的要快得很多。

如果你的孩子愿意讲述，询问他们以前如何做到在别人给他们电子烟的时候选择拒绝。讨论哪些拒绝方法有效果，又有哪些情况让他们不好意思推辞或难以启口说“不要”。

帮助他们克服担心失去朋友的心理，强调电子烟不是维持友谊的基础。

保持对话畅通



与偶尔或经常使用电子烟的孩子交谈

你的孩子正在尝试电子烟。他们认为不会上瘾。

告诉他们，健康专家说电子烟没有可以安全使用可言。

提醒他们，许多年轻人后悔第一次拿起电子烟的决定，因为这导致他们现在尼古丁成瘾。

提醒他们，即使是偶尔为之或仅是在社交场合使用，电子烟也会伤害他们的肺器官，并导致上瘾。

尝试了解他们使用电子烟的根本原因并予以解决。向他们强调，电子烟不是维持友谊的基础。提醒他们，尼古丁极具成瘾性，一旦经常使用电子烟，就很有可能对尼古丁上瘾。向他们解释尼古丁戒断反应和对尼古丁渴望背后的科学依据。

告诉他们，大多数电子烟都含有尼古丁，即使包装上注明不含尼古丁的产品也是如此。

鼓励他们与同伴展开对话并一起戒烟，这或许能让戒烟之路变得较为顺利。

与电子烟上瘾的孩子交谈

你的孩子已经对电子烟上瘾，但是希望获得帮助戒烟。

鼓励并支持他们的戒烟行为。

如果他们表示以前曾尝试过减少或停止使用电子烟，询问他们做了些什么，为什么戒烟困难，以及可以做些什么让戒烟变得容易一些。

提醒他们，健康专家说电子烟没有可以安全使用可言。

让你的孩子知道，他们可以获得有助于戒烟的资源和支持服务。你的孩子可能抱怨戒烟太难了。不要反驳他们的感受。主动提出支持他们寻求帮助。

鼓励他们与同伴展开对话并一起戒烟，这或许能让戒烟之路变得较为顺利。

提醒他们，烟瘾难忍是正常的，同时戒烟也确实不容易。很多人都有同样经历，必须尝试多次才能彻底摆脱电子烟魔的纠缠。重要的是鼓励他们不断尝试。获得正确和适用的支持，并了解戒烟时可能遇到的情况都将有所帮助。阅读本文“支持和资源”部分，了解有哪些帮助他们戒烟的服务。

坚持不懈 保持对话



坚持不懈地与你的孩子就电子烟展开对话。就像应对任何棘手或具有挑战性的事情一样，熟能生巧。

你可能需要尝试多次，你的孩子才愿意参与，与你讨论这个话题。但是，有了第一次，他们就可能会不断地与你交谈，并且越来越敞开心扉。

重点关注

如果你的孩子与朋友一起使用电子烟，鼓励他们选择更健康的消遣娱乐方式。

如果你认为自己的孩子正在使用电子烟帮助他们应对焦虑、压力或悲伤等情绪问题，应该以关怀态度接受这些触发因素。这同时也是强调电子烟和尼古丁对精神健康造成负面影响的好机会。（阅读本文“支持和资源”部分，了解各类支持服务。）

如果你的孩子目前或曾经拥有电子烟，他们可能会越来越频繁地使用，从而有上瘾风险。

如果你的孩子曾经尝试过电子烟，必须注意他们是否也有可能尝试了香烟或其他尼古丁产品（例如尼古丁口含袋）。用其他尼古丁产品代替电子烟并非没有风险，而且同样有害健康。

这些产品不是尼古丁替代疗法药品，而且通常都含有高浓度尼古丁（即使包装上没有注明），极具成瘾性。此外，这些产品还可能含有其他危害健康的未知和危险成分。

研究初步显示，口服尼古丁产品能够导致：

- 口腔溃疡和异常增生
- 肠胃不适
- 口腔疼痛
- 喉咙疼痛
- 恶心

强调尼古丁上瘾的关键信息

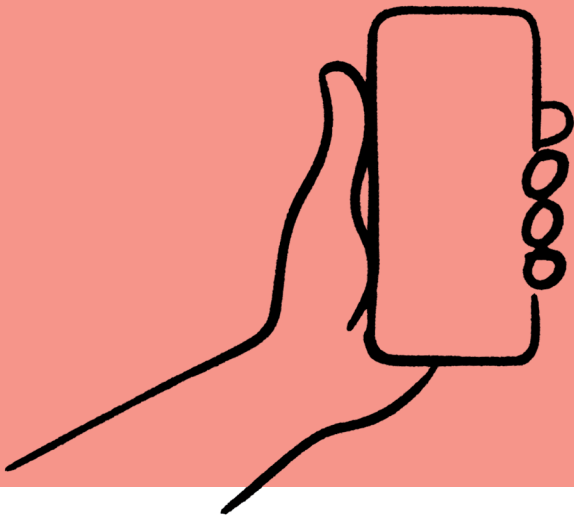
强调尼古丁是一种短期解决方案，一旦经常使用，即意味着十分可能成瘾。向他们解释尼古丁戒断反应和对尼古丁渴望背后的科学依据。

如果你的孩子谈起他们的朋友使用电子烟应对压力或悲伤情绪，你们可以讨论是否可有其他较为健康的方式应对这些问题，例如锻炼、健康饮食以及使用 headspace 心理辅导等支持服务。

你的批评应该针对电子烟，而不是针对电子烟使用者。如果你的孩子觉得你在评判他们吸电子烟的朋友，则有可能不愿继续与你交谈。

支持和资源

获取恰当的支持有助于你的孩子成功戒烟。让他们知道在戒烟路上并非孤军奋战。



如果他们希望彻底摆脱电子烟的控制，可以获得很多选择方案以及资源，支持和激励他们实现目标。

以下是帮助他们开始戒烟的几个快速步骤：

下载 **My QuitBuddy** (我的戒烟宝) 应用，这是你的免费随身带支持团队，帮助你永久戒用电子烟。无论你是刚刚开始戒烟，还是希望持之以恒，这款应用就像是随时陪伴在你身边的好朋友，在需要时向你提供建议、动力和支持。下载时可能有年龄限制，查看应用商店了解详情。



下载 **Pave** (戒烟之路) 应用，免费帮助青少年戒用电子烟。

与医生或可以信赖的健康专家交谈，获得戒断尼古丁的帮助。

为你的孩子提供的帮助和支持

戒烟热线 (Quitline)



联系戒烟热线，获取戒烟或永久远离电子烟的支持服务。致电 **13 7848**，与合格的戒烟热线心理辅导员交谈，帮助你在戒烟之路上走得更远。使用 **Whatsapp** 应用或 **Facebook Messenger** 应用发送信息至 @QuitVic，或访问 quit.org.au 网站开始实时聊天，或是要求辅导员在合适你的时间回电。你并非孤立无援，戒烟热线能够助你一臂之力。

[13 7848](tel:137848)

[Quitline 网站](http://quit.org.au)

儿童帮助热线 (Kids Helpline)



儿童帮助热线为5至25岁的儿童和青年人士提供免费和保密的电话以及在线心理辅导服务，范围覆盖澳大利亚全国，每天24小时工作。

[1800 551 800](tel:1800551800)

[Kids Helpline 网站](http://kids-helpline.org.au)

Beyond Blue



Beyond Blue 精神健康服务提供信息和支持，帮助每一名澳大利亚人，无论他们的年龄和居住地点，都能拥有最佳心理健康。

[1300 22 4636](tel:1300224636)

[Beyond Blue 网站](http://beyondblue.org.au)

headspace



headspace 心理辅导服务专门为年轻人及其家人提供精神健康支持，并重点关注早期干预。年龄在12至25岁之间，面临心理健康问题的儿童和青年人士可以在线或通过电话（澳大利亚东部标准时间上午9:00至次日凌晨1:00，每周7天工作）联系 headspace 或亲临本地 headspace 心理辅导中心获取支持。

[1800 650 890](tel:1800650890)

[headspace 网站](http://headspace.org.au)

支持和资源

为你提供帮助和支持



你也可以与戒烟热线辅导员讨论任何疑虑，并就你作为父母或照顾者可以做些什么以及如何与你的孩子开始对话获得进一步的建议。

联系戒烟热线 (Quitline)：

电话：[13 7848](tel:137848)

使用 [Facebook Messenger](#) 应用或 [Whatsapp](#) 应用开始在线聊天 (仅限维多利亚、南澳州、北领地和西澳州)。

要求回电或通过 quit.org.au 网站开始实时聊天。

其他资源

[戒酒和戒毒基金会 — 与年轻人谈论电子烟](#)

[VicHealth 健康宣传基金会 — 父母如何谈论电子烟](#)

[澳大利亚政府卫生、残障与老龄事务部 — 了解电子烟的真面目](#)

[澳大利亚政府卫生、残障与老龄事务部 — 电子烟和你](#)

[Healthdirect 网站 — 电子烟的危害](#)

Quit.org.au

不要忘记，许多年轻人都是经过了多次努力后才得以成功完全戒掉电子烟。即使摆脱烟魔的控制需要多次尝试，鼓励他们坚持不懈至关重要。

了解更多信息并获取戒烟帮助可以浏览 health.gov.au/vaping、quit.org.au，或下载 [My QuitBuddy](#) (我的戒烟宝) 应用，或向健康专业人员咨询。

鸣谢

本文内容摘自 Quit 机构、VicHealth 健康宣传基金会与行为改变协作机构、戒酒和戒毒基金会以及 HealthDirect 网站合作开发的循证资料。

有朋友支持，戒烟更容易。

获取支持服务：



health.gov.au/vaping