



التخلّص من السيجارة الإلكترونية:

**دليل محادثة للوالدين
ومقدمي الرعاية**

دعونا ننضم إلى الآلاف
الذين يقومون بالإقلاع عن التدخين الإلكتروني

مقدمة

الشباب الصغار والتدخين الإلكتروني

إن الأشخاص الذين تتراوح سنّهم بين 14 و24 عامًا اليوم هم الجيل الأول الذي يتعرّض للنيكوتين من خلال السجائر الإلكترونية إلى حد كبير بدلاً من السجائر العادية.

والتدخين الإلكتروني يمكن أن يلحق الضرر بصحتهم الآن وفي المستقبل.

فقد وجدت الأبحاث أن معظم السجائر الإلكترونية التي تُباع في أستراليا تحتوي على النيكوتين، حتى عندما يكون مكتوبًا على العبوة أنها لا تحتوي عليه. كما أنها يمكن أن تحتوي على مواد كيميائية لم يتم فحصها وليست مأمونة الجانب، بما في ذلك النكهات.

لقد جرّب واحد من كل ثلاثة شباب صغار التدخين الإلكتروني. وقد حاول أكثر من نصف الشباب الصغار الذين يقومون بالتدخين الإلكتروني الإقلاع عنه. يمكن أن يتطلّب الأمر عدة محاولات للإقلاع، وهناك خدمات دعم متاحة للمساعدة.





قوانين التدخين الإلكتروني

تهدف قوانين الحكومة الأسترالية المتعلقة بالسجائر الإلكترونية والتدخين الإلكتروني إلى حماية الشباب الصغار من أضرار التدخين الإلكتروني والاعتماد على النيكوتين.

يمكن للأشخاص الذين في سن 18 عامًا فأكثر شراء سجائر إلكترونية علاجية من الصيدليات المشاركة، بشرط استيفاء شروط معينة وفي الحالات التي تسمح بها قوانين الولاية أو المقاطعة.

يحتاج الأشخاص الذين دون سن 18 عامًا أيضًا إلى وصفة طبية للحصول على السجائر الإلكترونية العلاجية لضمان حصولهم على المشورة الطبية والإشراف المناسبين.

تركّز هذه القوانين على وقف التوريد التجاري والإجرامي للسجائر الإلكترونية. ولن تستهدف هذه القوانين الأفراد الذين تكون في حيازتهم سيجارة إلكترونية للاستخدام الشخصي، بمن فيهم من هم دون سن 18 عامًا.

يتوفر مزيد من المعلومات في موقع
"إدارة السلع العلاجية": tga.gov.au

كيفية استخدام هذا الدليل

هذا الدليل مصمّم للتعامل مع موضوع التدخين الإلكتروني مع طفلك أو مع شاب صغير تهتم لأمره.

وقد يبدو البدء بإجراء محادثة عن التدخين الإلكتروني أمرًا صعبًا، ولكن من المهم القيام بذلك، إذ إنها محادثة يمكن أن تغيّر حياته للأفضل. تشير الأبحاث إلى أن العديد من الشباب الصغار يزداد قلقهم بشأن النتائج الصحية للتدخين الإلكتروني، وأن عددًا كبيرًا ممن يدخلون السجائر الإلكترونية منهم يرغبون في الإقلاع عنها. ولذلك، فإن الاستمرار في الحديث بانفتاح ووضوح عن المخاطر الصحية للتدخين الإلكتروني أمر بالغ الأهمية.

عند استخدام هذا الدليل، تأكد من مراعاتك لكيفية تأثير سلوكك على طفلك وكيف يمكن أن تؤثر البيئة العائلية على سلوك الشاب الصغير.

لقد أظهرت الأبحاث أن الأطفال الذين يستخدم والدوهم السجائر الإلكترونية هم أكثر احتمالًا بنسبة 64 بالمائة لأن يستخدموا التدخين الإلكتروني، وأنه إذا كان أحد الوالدين مدخنًا حاليًا، فإن احتمال تدخين أطفالهم تزيد بنسبة 193 بالمائة.

كن مستعدًا لما يلي:

الإصغاء والتحدث دون إصدار أحكام.

أن تكون فضوليًا ومهتمًا بأفكار طفلك ومشاعره.

توفير بيئة آمنة للمحادثة المتبادلة - كلما شعر طفلك بمزيد من الأمان، سارت المحادثة بشكل أفضل وأصبحت أكثر فائدة.

المحتويات

معلومات عن التدخين الإلكتروني

- 5..... ما هو التدخين الإلكتروني؟
- 5..... ما الذي يوجد في السائل الإلكتروني؟
- 6..... التدخين الإلكتروني وتأثيره على صحة طفلك الجسدية والنفسية
- 6..... ما هي أعراض انسحاب النيكوتين والرغبة الشديدة في أخذه؟

بدء المحادثة

- 7..... ابدأ المحادثة مبكرًا
- 7..... اختر الوقت والمكان المناسبين
- 7..... تجنب الافتراض
- 7..... تجنب إطلاق الأحكام أو التوبيخ
- 7..... اطرح أسئلة مفتوحة

أثناء المحادثة

- 8..... استمع فقط
- 8..... أعط معلومات دقيقة ولا تبالغ
- 8..... ناقش الضغط من الأقران
- 9..... ركز على موضوع الصحة وشرح مخاوفك
- التحدث مع طفلك إذا لم يكن راغبًا في التدخين الإلكتروني أو معارضًا له
- 9.....
- التحدث مع طفلك إذا كان لديه ميل لتجربة التدخين الإلكتروني أو إذا كان أصدقاؤه يستخدمونه
- 9.....
- التحدث مع طفلك إذا كان يستخدم السجائر الإلكترونية أحيانًا أو تكررًا
- 10.....
- التحدث مع طفلك إذا كان مدمنًا على التدخين الإلكتروني
- 10.....

حافظ على استمرار المحادثة

- 11..... الأشياء التي يجب الانتباه لها
- 11..... إدمان النيكوتين - أشياء ينبغي تذكرها

الدعم والموارد

- 12..... المساعدة والدعم لطفلك
- 13..... مساعدة ودعم لك

ما هو التدخين الإلكتروني؟

التدخين الإلكتروني هو استخدام سيجارة إلكترونية، أي vape، وهي جهاز يعمل بالبطارية ويمكن أن يبدو مثل السيجارة أو السيجار أو الغليون أو USB (ناقل تسلسلي عام). 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.

يمكن شراء السجائر الإلكترونية العلاجية من الصيدليات تحت إشراف أحد اختصاصيي الرعاية الصحية. وتتوفر هذه السجائر بنكهات محدودة، ويجب أن تستوفي معايير سلامة أكثر صرامة.

ما الذي يوجد في السائل الإلكتروني؟

يحتوي السائل الإلكتروني المستخدم في السجائر الإلكترونية، والمعروف أيضاً باسم "عصير السجائر الإلكترونية"، على مواد خطيرة. وقد تم اكتشاف أكثر من 200 مادة كيميائية فريدة، بما في ذلك تلك الموجودة في مزيج طلاء الأظافر والبلاستيك.

تحتوي معظم السجائر الإلكترونية في أستراليا على النيكوتين، حتى عندما يكون مكتوباً على العبوة أنها لا تحتوي عليه.

يمكن أن تحتوي السجائر الإلكترونية غير القانونية على مستويات عالية من النيكوتين. ومن غير المرجح أن يذكر الملصق مقدار النيكوتين الذي يحتوي عليه.

يمكن أن تحتوي السجائر الإلكترونية على مواد خطيرة في السوائل والأيروسول. ومن المعروف أو المشتبه به أن بعض المواد الكيميائية الموجودة في السجائر الإلكترونية غير القانونية تسبب السرطان، مثل:

الفورمالديهايد (الذي يُستخدم في صناعة الأصماغ الصناعية وحفظ الجثث في المستشفيات ومراكز ترتيب الجنازات)

الأسيتالديهايد (الذي يُستخدم في المواد الكيميائية والعلطور والبلاستيك)

الأكرويلين (الموجود عادةً في مبيدات الأعشاب غير المرغوب فيها)

المعادن الثقيلة مثل النيكل والرصاص.

للمزيد من المعلومات حول السوائل الإلكترونية والسجائر الإلكترونية العلاجية، تفضل زيارة مركز التدخين الإلكتروني التابع لإدارة السلع العلاجية.

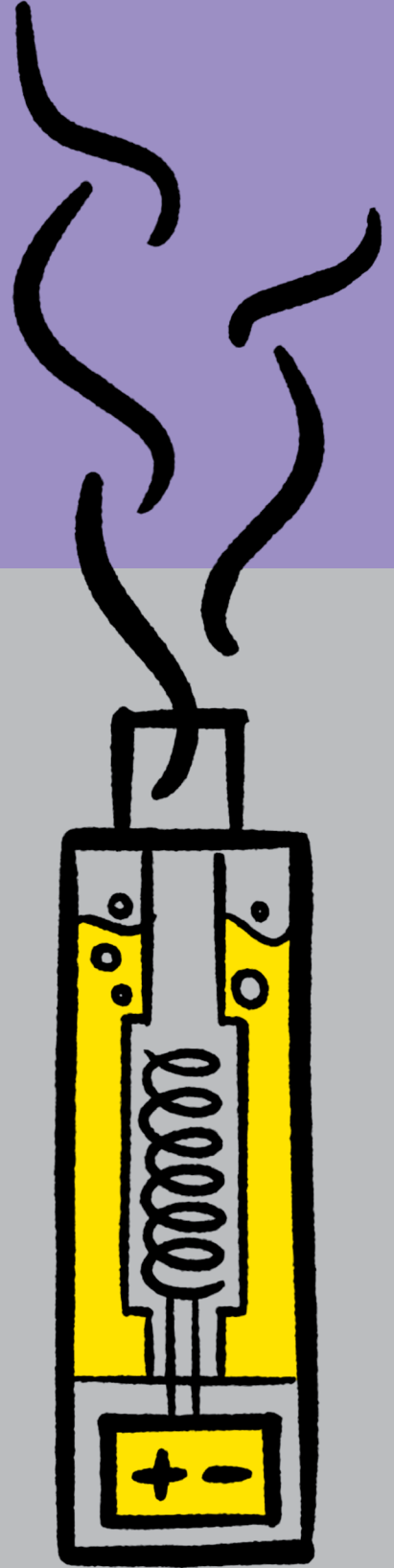
معلومات عن التدخين الإلكتروني

أيروسول
(ضباب أو بخار)
يتم استنشاقه

خزان مع سائل
إلكتروني مسخن

سلك ملفوف

بطارية



ما هي أعراض انسحاب النيكوتين والرغبة الشديدة في أخذه؟

تحتوي معظم السجائر الإلكترونية على النيكوتين الذي يسبب الإدمان. كلما زاد مستوى التدخين الإلكتروني، زاد اعتياد الدماغ والجسم على النيكوتين، ممّا يعني أن الاعتماد على النيكوتين يمكن أن ينمو بسرعة.

ينشط النيكوتين المستقبلات في الدماغ التي تطلق مادة كيميائية في الدماغ تسمى دوبامين، وهي تجعلك تشعر بالسعادة.

ومع تلاشي مستويات النيكوتين في الجسم، يحصل في الدماغ رغبة شديدة في المزيد من الدوبامين.

متى صار الشخص معتمداً على النيكوتين، فإنه سيواجه بدونه أعراض الانسحاب، ممّا قد يجعل الإقلاع عن التدخين أمرًا صعبًا. عندما يتوقف الشخص عن التدخين الإلكتروني، ينخفض مستوى النيكوتين في الدم. تشمل بعض علامات انسحاب النيكوتين ما يلي:

الرغبة الشديدة في النيكوتين

الشعور بسرعة الغضب أو الانفعال

صعوبة في التركيز

الشعور بالتوتر أو القلق

تغيّرات في الشهية

الشعور بأعراض تشبه أعراض الإنفلونزا

الشعور بالدوار أو الدوخة

الاكتئاب

صعوبة النوم (الأرق).

معلومات عن التدخين الإلكتروني

التدخين الإلكتروني وتأثيره على صحة طفلك الجسدية والنفسية

قد يلحق التدخين الإلكتروني الضرر بصحة طفلك الآن وفي المستقبل. حتى التدخين الإلكتروني العرّضي يمكن أن يلحق الضرر بصحة طفلك.

فقد يحصل له ما يلي:

التهاب في الرئة وإثارة الحلق

السعال المستمر

مشاكل في التنفس مثل ضيق التنفس والأزيز، والتي يمكن أن تقلل أيضًا من الأداء البدني

فقدان أو تغيّر مؤقت في حاسة التذوق

الغثيان

تورّم اللثة والنزيف منها واحمرارها

مشاكل تتعلق بحالة الربو التي يشكو منها

التسمّم بالنيكوتين

الاعتماد على النيكوتين.

يمكن أن يؤثر التدخين الإلكتروني والنيكوتين أيضًا على صحة طفلك النفسية والجسدية، بما في ذلك تأثيرات على:

مزاجه، خاصة عندما تنخفض مستويات النيكوتين في جسمه، وقد يؤدي إلى تفاقم مشاكل الصحة النفسية مثل القلق والاكتئاب

دماغه الذي يكون ما يزال في طور النمو حتى منتصف إلى أواخر العشرينات من عمره. ويمكن أن يؤدي ذلك إلى إلحاق الضرر بأجزاء الدماغ التي تتحكّم في الانتباه والتعلّم والذاكرة.



تتضمن بعض الأسباب التي قد تدفع الشباب لتجربة التدخين الإلكتروني ما يلي:

إنهم فضوليون

الرغبة في الاندماج مع أصدقائهم

جاذبية النكهات المختلفة

تقليد الممثلين أو عارضي الأزياء أو المؤثرين في الأفلام أو ألعاب الفيديو أو وسائل التواصل الاجتماعي

الرغبة في الظهور بمظهر الشخص الراشد وتأكيده 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.

إذا كانت المحادثة تسير على ما يرام، اسأل طفلك كيف تجنّب استخدام السجائر الإلكترونية في الماضي عند عرضها عليه، فهذه فرصة لمناقشة ما هو الأسلوب الذي نجح معه وما الذي جعل من الصعب أو المحرج أن يقول "لا".

ذكّر طفلك بأن معظم الناس لا يقومون بالتدخين الإلكتروني وأنه لذلك لن يكون وحيدًا إذا قال "لا". اعرض بعض الاقتراحات لكيفية قول "لا" إذا عُرضت عليه سيجارة إلكترونية مرة أخرى، على سبيل المثال:

"لا، شكرًا، هذه ليست من الأشياء التي تعجبني"

"لم أعد أحبها"

"إنها تسبّب لي الصداع"

"لقد جربت هذه النكهة ولم تعجبني"

"لا أريد أن أبذد مالي"

أثناء المحادثة



استمع فقط

امنح طفلك الفرصة للتحدث والتعبير عن أفكاره ومشاعره. استمع دون إصدار أحكام، وتحقق من صحة مشاعره، إذ سيشجعه ذلك على الانفتاح معك.

اعط معلومات دقيقة ولا تبالغ

شارك الحقائق بشأن التدخين الإلكتروني، بما في ذلك مخاطره على الصحة البدنية والنفسية. وكن صادقًا، ولكن تجنّب استخدام أساليب التخويف والتعليقات المبالغ فيها.

ناقش الضغط من الأقران

تحدث عن تأثير الأصدقاء والمناسبات الاجتماعية على اتخاذ القرارات. ساعد طفلك على فهم كيفية مقاومة ضغط الأقران واتخاذ خيارات صحية.

ساعده على التغلّب على الخوف من فقدان الأصدقاء، وذلك من خلال التأكيد على أن الصداقات تقوم على أكثر من مجرد التدخين الإلكتروني وأن معظم الشباب الصغار لا يستخدمونه.

التحدث مع طفلك إذا كان لديه ميل لتجربة التدخين الإلكتروني أو إذا كان أصدقاؤه يستخدمونه

أنت لا تعتقد أن طفلك قد جرّب التدخين الإلكتروني ولكن لديه فضول بشأنه أو قد عُرضت عليه السجائر الإلكترونية في الماضي. قد لا يعرف ماذا يفعل إذا عُرضت عليه سيجارة إلكترونية.

ادعم قراره بعدم التدخين الإلكتروني.

ذكّره بأن معظم الشباب الصغار لا يستخدمون السجائر الإلكترونية.

استجب لفضوله بشأن التدخين الإلكتروني بالحقائق وليس بالخوف.

إن الكثير من الشباب الصغار يعارضون التدخين بشدة. ذكّر طفلك بأن السجائر الإلكترونية لها آثار صحية ضارة مثل السجائر العادية (بما في ذلك السعال وضعف اللياقة البدنية وضيق التنفس والغثيان). وسبب ذلك هو أن معظم السجائر الإلكترونية غير القانونية التي تُباع في أستراليا تحتوي أيضًا على النيكوتين، حتى لو ذُكر على عبوتها أنها لا تحتوي على النيكوتين.

أخبره أن الكثير من المراهقين الذين يستخدمون التدخين الإلكتروني يتمنون لو أنهم لم يبدأوا ويقولون إنه يؤدي إلى الإدمان أسرع بكثير ممّا كانوا يعتقدون.

إذا كان طفلك منفتحًا، اسأله عن كيفية تمكنه من تجنب استخدام السجائر الإلكترونية عند عرضها عليه. ناقش الأساليب التي نجحت وما هي بعض المواقف التي كان فيها الأمر صعبًا أو محرجًا.

ساعده على التغلّب على الخوف من فقدان الأصدقاء من خلال التأكيد على أن الصداقات تقوم على أكثر من مجرد التدخين الإلكتروني.

ركّز على موضوع الصحة واطرح مخاوفك

ركّز على مدى اهتمامك بطفلك ورغبتك في أن يتمتع بصحة جيدة. إذا كان يستخدم السجائر الإلكترونية، يمكنك توضيح مدى قلقك بشأن النيكوتين والإدمان وتأثير ذلك على صحته الجسدية والنفسية.

التحدث مع طفلك إذا لم يكن راغبًا في التدخين الإلكتروني أو معارضًا له

طفلك لا يستخدم التدخين الإلكتروني. لعلّه جربه في الماضي وقرّر أنه لا يعجبه.

أكّد استحسانك لقراره بعدم التدخين الإلكتروني.

ذكّره بأن معظم الشباب الصغار لا يستخدمون السجائر الإلكترونية.

استكشف مدى معرفته بأضرار ومخاطر التدخين الإلكتروني. اسأله عمّا إذا كانت لديه أسئلة وقم بإعطائه ما ينقصه من معلومات.

إذا اعترف بأنه جرّب التدخين الإلكتروني، تجنّب إصدار الأحكام أو التوبيخ. استمع إليه وحافظ على سير المحادثة بالاتجاهين.

ليس عليك إقناعه بمخاطر التدخين الإلكتروني، ولكن يمكنك التأكيد على آثار التدخين السلبية ودعم قراره بعدم التدخين الإلكتروني.

ساعده في التعامل مع صديق يستخدم السجائر الإلكترونية أو دعمه.

كن فضوليًا ومهتمًا بأفكار طفلك ومشاعره.

التحدث مع طفلك إذا كان مدمناً على التدخين الإلكتروني

طفلك مدمن على التدخين الإلكتروني ويريد المساعدة للتوقف عنه.

شجعه وادعم رحلته للإقلاع عن التدخين.

إذا قال إنه حاول التقليل من تدخين السجائر الإلكترونية أو التوقف عنه من قبل، اسأله عمّا فعله، وما الذي جعل الأمر صعباً، وما الذي يمكن أن يجعله أسهل.

ذكّره بأن خبراء الصحة يقولون إنه لا توجد طريقة آمنة للتدخين الإلكتروني.

أخبره أن هناك موارد وخدمات دعم لمساعدته على الإقلاع عن التدخين. وهو قد يعتقد أن الإقلاع عن التدخين أمر صعب للغاية - لا تتحدى هذه المشاعر. اعرض المساعدة لدعمه في طلب المساعدة.

شجعه على التحدث مع أصدقائه ومحاولة الإقلاع عن التدخين معاً، لأن ذلك يمكن أن يجعل الرحلة أسهل.

ذكّره بأنه من الطبيعي أن تكون لديه رغبة شديدة في التدخين لإلكتروني وأن يجد صعوبة في التخلي عن السجائر الإلكترونية. لقد وجد الكثير من الناس أن الأمر يحتاج إلى عدة محاولات قبل أن يتوقفوا تماماً عن تدخين السجائر الإلكترونية. من المهم تشجيعه على الاستمرار في المحاولة. إن العثور على الدعم المناسب ومعرفة ما يمكن توقعه عند الإقلاع عن التدخين يمكن أن يساعده. راجع قسم "الدعم والموارد" في هذا الدليل للاطلاع على الخدمات التي يمكن أن تساعد الشباب الصغار على الإقلاع عن التدخين.

التحدث مع طفلك إذا كان يستخدم السجائر الإلكترونية أحياناً أو تكررًا

يجرب طفلك التدخين الإلكتروني ولا يعتقد أنه سوف يصبح مدمناً.

أخبره أن خبراء الصحة يقولون إنه لا توجد طريقة آمنة للتدخين الإلكتروني.

ذكّره بأن العديد من الشباب يندمون على بدء استخدام السجائر الإلكترونية بسبب إدمان النيكوتين.

ذكّره أنه حتى الاستخدام "الخفيف أو الاجتماعي" يمكن أن يسبب ضرراً لرئتيه ويؤدي إلى الإدمان.

حاول معالجة سبب تدخينه الإلكتروني. أكد أن الصداقات مبنية على أكثر من مجرد التدخين الإلكتروني. ذكّره بأن النيكوتين يسبب الإدمان وأنه يمكن حصول إدمان النيكوتين متى صار يدخن السجائر الإلكترونية بانتظام. اشرح السبب العلمي لأعراض انسحاب النيكوتين والرغبة الشديدة في التدخين.

أخبره أن معظم السجائر الإلكترونية تحتوي على النيكوتين حتى لو كانت العبوة تقول إنها لا تحتوي عليه.

شجعه على التحدث مع أصدقائه ومحاولة الإقلاع عن التدخين معاً، لأن ذلك يمكن أن يجعل الرحلة أسهل.

إذا كان طفلك يمتلك أو كان لديه سيجارة إلكترونية خاصة به، فمن الممكن أن يتصاعد استخدامه لها، وقد يتعرّض لخطر الإدمان.

إذا كان طفلك قد جرّب التدخين الإلكتروني، فاعلم أنه قد يجرب السجائر العادية أو منتجات النيكوتين الأخرى أيضًا، مثل أكياس النيكوتين. واستخدام منتجات النيكوتين الأخرى ليس جيدًا لصحته، كما أنه ليس بديلًا آمنًا للتدخين الإلكتروني.

لا تُعتبر هذه المنتجات علاجات للاستعاضة عن النيكوتين، وغالبًا ما تحتوي على مستويات عالية من النيكوتين (حتى لو لم يُذكر ذلك على العبوة)، وهو مادة شديدة الإدمان. وقد تحتوي أيضًا على مكوّنات أخرى غير معروفة وخطرة يمكن أن تلحق الضرر بالصحة.

تشير الدراسات الأولية إلى وجود صلة بين منتجات النيكوتين الفموية وما يلي:

- قروح ونمو غير طبيعي في الفم
- اضطراب المعدة
- التهاب الفم
- التهاب الحلق
- الغثيان.

إدمان النيكوتين - أشياء ينبغي تذكّرها

أكد على أن النيكوتين يوفر المتعة للمدى القصير وأنه متى استُخدم بانتظام، من المحتمل جدًا أن يتطوّر الأمر إلى إدمان النيكوتين. اشرح السبب العلمي لانسحاب النيكوتين والرغبة الشديدة فيه.

إذا تحدث طفلك عن استخدام أصدقائه للسجائر الإلكترونية للتعامل مع التوتر أو الحزن، ناقش الطرق الصحية للتعامل مع هذه المشاعر، مثل ممارسة التمارين الرياضية، وتناول الطعام الصحي، واستخدام خدمات الدعم مثل Headspace.

انتقد السجائر الإلكترونية كمنتجات، لكن لا تنتقد من يستخدمها. قد ينسحب الشباب الصغار من المحادثة إذا شعروا أنك تحكّم على أصدقائهم الذين يستخدمون السجائر الإلكترونية.

حافظ على استمرار المحادثة



اعتبر محادثاتك عن التدخين الإلكتروني مع طفلك مستمرة. لكنها مثل أي شيء صعب آخر، سوف تصبح أسهل مع الممارسة.

قد يحتاج الأمر إلى عدة محاولات قبل أن يتفاعل طفلك معك حول هذا الموضوع. ولكن متى فعل ذلك، سيكون من المحتمل أكثر أن يتحدث عن الأمر مرة أخرى ويكون أكثر انفتاحًا معك.

الأشياء التي يجب الانتباه لها

إذا كان طفلك يدخن السجائر الإلكترونية من أجل المتعة مع الأصدقاء، شجعه على التفكير في طرق صحية للمتعة.

إذا كنت تعتقد أن طفلك يستخدم السجائر الإلكترونية للمساعدة في التحكّم بالقلق أو التوتر أو مشاعر الحزن، اعترف بهذه المحفزات بانتباه. فهذه فرصة للتأكيد على التأثير السلبي للسجائر الإلكترونية والنيكوتين على الصحة النفسية. (راجع قسم "الدعم والموارد" للاطلاع على روابط إلى خدمات الدعم).

المساعدة والدعم لطفلك



Quitline
(خط الإقلاع عن التدخين)

للحصول على الدعم للإقلاع عن التدخين العادي أو التدخين الإلكتروني، تواصل مع Quitline. اتصل على الرقم **13 7848** للتحدث مع مستشاري Quitline المؤهلين والمستعدين لدعمك في رحلتك للإقلاع عن التدخين. أو أرسل رسالة على **Whatsapp** أو **Facebook Messenger @QuitVic** أو قم بالردودشة المباشرة عبر **quit.org.au** أو اطلب معاودة الاتصال بك في وقت يناسبك. انت لست وحدك. إن Quitline هنا لتقديم المساعدة.

موقع Quitline

13 7848



Kids Helpline
(خط مساعدة الاطفال)

يقدم Kids Helpline خدمة استشارات مجانية وخاصة وسريّة على الهاتف والإنترنت للشباب الصغار الذين تتراوح سنّهم من 5 أعوام إلى 25 عامًا. هذه الخدمة متاحة على مدار 24 ساعة يوميًا من أي مكان في أستراليا.

موقع Kids Helpline

1800 551 800



Beyond Blue

تقدم Beyond Blue المعلومات والدعم لمساعدة الجميع في أستراليا على تحقيق أفضل صحة نفسية ممكنة، مهما كانت سنّهم وأينما كان مكان سكنهم.

موقع Beyond Blue

1300 22 4636



headspace

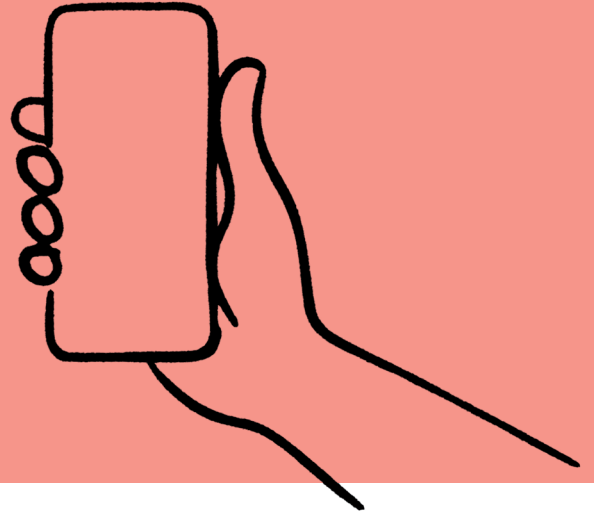
headspace هي خدمة دعم الصحة النفسية للشباب الصغار وعائلاتهم مع التركيز على التدخّل المبكر. يمكن للشباب الصغار الذين تتراوح أعمارهم من 12 إلى 25 عامًا والذين يعانون من مشاكل تتعلق بالصحة النفسية الاتصال بـ headspace على الإنترنت أو الهاتف للحصول على خدمات الدعم من الساعة 9 صباحًا حتى 1 صباحًا بتوقيت شرق أستراليا العادي، 7 أيام في الأسبوع، أو يمكنهم زيارة مركز headspace المحلي.

موقع headspace

1800 650 890

الدعم والموارد

إن العثور على الدعم المناسب يمكن أن يساعد طفلك على الإقلاع عن التدخين بنجاح. ذكره أنه ليس وحده في هذه الرحلة.



وإذا كان يدخن السجائر الإلكترونية ويفكر في الإقلاع عنها، هناك الكثير من الخيارات والموارد لدعمه وتحفيزه.

فيما يلي بعض الخطوات السريعة لمساعدته على البدء:

قم بتنزيل تطبيق **My QuitBuddy** - وهو فريق

دعمك المجاني بحجم الجيب لمساعدتك على الإقلاع عن

التدخين الإلكتروني نهائيًا. وسواء أكنت في بداية الطريق أم تحاول الاستمرار في المسار الصحيح، فهو بمثابة وجود صديقك المقرب في جيبك، إذ يقدم لك النصائح والتحفيز والدعم كلما احتجت إليه. قد يتم تطبيق قيود على أساس سن المستخدم - تحقق من هذا الأمر من خلال متجر التطبيقات على هاتفك لمعرفة التفاصيل.



قم بتنزيل تطبيق **Pave** - وهو تطبيق مجاني لمساعدة الشباب الصغار على الإقلاع عن التدخين الإلكتروني.

تحدث إلى طبيبك أو اختصاصي صحة تثق به للحصول على المساعدة بشأن الاعتماد على النيكوتين.

موارد إضافية

[مؤسسة الكحول والمخدرات - الحديث عن التدخين الإلكتروني مع الشباب](#)

[دائرة الصحة في ولاية فيكتوريا - دليل إلى محادثات التدخين الإلكتروني للوالدين](#)

[دائرة الصحة والإعاقة ورعاية المسنين التابعة للحكومة الأسترالية - معلومات عن التدخين الإلكتروني والسحائر الإلكترونية](#)

[دائرة الصحة والإعاقة ورعاية المسنين التابعة للحكومة الأسترالية - أنت والتدخين الإلكتروني](#)

[Healthdirect - التدخين الإلكتروني](#)

[Quit.org.au](#)

الدعم والموارد

مساعدة ودعم لك



يمكنك أيضًا التحدث إلى أحد مستشاري Quitline عن أي مخاوف تكون لديك والحصول على مزيد من النصائح عمّا يمكنك القيام به كوالد أو مقدم رعاية، أو عن كيفية بدء محادثة مع طفلك.

كيفية الاتصال بـ Quitline:

اتصل على الرقم 13 7848

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](#)

تذكّر أن الكثير من الشباب الصغار 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 محاولات قبل أن يتوقفوا تمامًا.

للمزيد من المعلومات والمساعدة على الإقلاع عن التدخين، تفضّل زيارة [health.gov.au/vaping](#)، أو [quit.org.au](#)، أو تنزيل تطبيق [My QuitBuddy](#)، أو التحدث إلى أحد اختصاصيي الصحة.

تنويه

إن المحتوى الموجود في هذه الوثيقة مستمد من مواد مبنية على الأدلة من إعداد Quit في دائرة الصحة بولاية فيكتوريا بالشراكة مع تعاونية التغييرات السلوكية، ومؤسسة الكحول والمخدرات، و [HealthDirect](#).

يمكن أن يكون الإقلاع عن التدخين أسهل بوجود صديق.

اعثر على الدعم:

[health.gov.au/vaping](#)

