



Australian Government

**GIVE UP
FOR GOOD**

Αποφύγετε το άτμισμα:

**ένας οδηγός συνομιλίας
για γονείς και φροντιστές**

ΑΣ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΧΙΛΙΑΔΕΣ ΑΛΛΟΥΣ ΠΟΥ

ΣΤΑΜΑΤΟΥΝ ΤΟ ΑΤΜΙΣΜΑ

Εισαγωγή

Νέοι και άτμισμα

Οι σημερινοί νέοι ηλικίας 14–24 ετών είναι η πρώτη γενιά που εκτίθεται στη νικοτίνη σε μεγάλο βαθμό μέσω του ατμίσματος αντί των τσιγάρων.

Το άτμισμα μπορεί να βλάψει την υγεία τους τώρα και στο μέλλον.

Από έρευνες έχει διαπιστωθεί ότι οι περισσότεροι ατμιστήρες που πωλούνται στην Αυστραλία περιέχουν νικοτίνη – ακόμη και όταν η συσκευασία αναφέρει ότι δεν την περιέχουν. Μπορεί επίσης να περιέχουν χημικές ουσίες που δεν έχουν περάσει από δοκιμαστικό έλεγχο και είναι ανασφαλείς, συμπεριλαμβανομένων των αρωματικών ουσιών.

Ο ένας στους τρεις νέους έχει δοκιμάσει το άτμισμα. Περισσότεροι από τους μισούς νέους που κάνουν χρήση ηλεκτρονικού τσιγάρου έχουν προσπαθήσει να το σταματήσουν. Μπορεί να χρειαστούν λίγες προσπάθειες μέχρι να το κόψουν και διατίθενται υπηρεσίες υποστήριξης που μπορούν να βοηθήσουν.



Εισαγωγή



Πώς να χρησιμοποιείτε αυτόν τον οδηγό

Αυτός ο οδηγός αποσκοπεί να σας βοηθήσει να προσεγγίσετε το θέμα του ατιμίσματος με το παιδί σας ή με ένα νεαρό άτομο για το οποίο ενδιαφέρεστε.

Μπορεί να νιώθετε δύσκολα όταν αρχίζετε μια συζήτηση για το άτιμισμα, αλλά είναι σημαντικό να την επιχειρείτε – και θα μπορούσε να αλλάξει τη ζωή του προς το καλύτερο. Οι έρευνες δείχνουν ότι πολλοί νέοι ανησυχούν όλο και περισσότερο για τις επιπτώσεις του ατιμίσματος στην υγεία και ένας σημαντικός αριθμός από όσους ατιμίζουν θέλουν να το κόψουν. Γι' αυτό είναι τόσο σημαντικό να συνεχίσετε να μιλάτε ανοιχτά και ξεκάθαρα για τους κινδύνους του ατιμίσματος στην υγεία.

Όταν χρησιμοποιείτε αυτόν τον οδηγό, βεβαιωθείτε ότι λαμβάνετε υπόψη 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 ατιμίζουν είναι 64% πιο πιθανό να ατιμίζουν κι αυτά, και αν ένας γονέας καπνίζει αυτή τη στιγμή, η πιθανότητα να καπνίζει και το παιδί του αυξάνεται κατά 193%.

Ετοιμαστείτε:

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.

Νόμοι για το άτιμισμα

Οι νόμοι της Αυστραλιανής Κυβέρνησης για τους ατιμιστήρες και το άτιμισμα αποσκοπούν να προστατεύσουν τους νέους από τις βλάβες του ατιμίσματος και της εξάρτησης από τη νικοτίνη.

Άτομα 18 ετών και άνω μπορούν να αγοράζουν θεραπευτικούς ατιμιστήρες από συμμετέχοντα φαρμακεία, εφόσον πληρούνται ορισμένες προϋποθέσεις και εφόσον το επιτρέπουν οι νόμοι των πολιτειών και επικρατειών.

Τα άτομα κάτω των 18 ετών χρειάζονται επίσης ιατρική συνταγή για πρόσβαση σε θεραπευτικούς ατιμιστήρες, ώστε να διασφαλίζεται ότι λαμβάνουν κατάλληλες ιατρικές συμβουλές και επίβλεψη.

Αυτοί οι νόμοι εστιάζονται στην κατάργηση της εμπορικής και εγκληματικής προμήθειας ατιμιστήρων. Τα άτομα – συμπεριλαμβανομένων όσων είναι κάτω των 18 ετών – που είναι κάτοχοι ατιμιστήρα για προσωπική χρήση δεν θα βρίσκονται στο στόχαστρο των νόμων.

Περισσότερες πληροφορίες διατίθενται στον ιστότοπο της Υπηρεσίας Θεραπευτικών Αγαθών: tga.gov.au

Περιεχόμενα

Σχετικά με το άτμισμα

Τι είναι το άτμισμα;	5
Τι περιέχει το ηλεκτρονικό υγρό;	5
Το άτμισμα και η σωματική και ψυχική υγεία του παιδιού σας	6
Τι είναι τα συμπτώματα στέρησης και η σφοδρή επιθυμία για νικοτίνη;	6

Αρχίζοντας τη συνομιλία

Ξεκινήστε τη συζήτηση νωρίς	7
Επιλέξτε τον σωστό χρόνο και τόπο	7
Μην κάνετε υποθέσεις	7
Αποφεύγετε τις επικρίσεις ή τα κηρύγματα	7
Κάνετε ανοιχτές ερωτήσεις	7

Κατά τη διάρκεια της συνομιλίας

Απλά ακούστε με προσοχή	8
Δώστε ακριβείς πληροφορίες και μην υπερβάλλετε	8
Συζητήστε την πίεση των συνομηλίκων	8
Επικεντρωθείτε στην υγεία και εξηγήστε τις ανησυχίες σας	9
Μιλώντας στο παιδί σας όταν αυτό δεν ενδιαφέρεται για το άτμισμα ή είναι εναντίον του	9
Μιλώντας στο παιδί σας που έχει μπει στον πειρασμό να δοκιμάσει το άτμισμα ή έχει φίλους που ατμίζουν	9
Μιλώντας στο παιδί σας που ατμίζει περιστασιακά ή συχνά	10
Μιλώντας στο παιδί σας που είναι εθισμένο στο άτμισμα	10

Συνεχίστε να έχετε συνομιλίες

Τι πρέπει να προσέχετε	11
Εθισμός στη νικοτίνη – τι πρέπει να θυμάστε	11

Υποστήριξη και πόροι

Βοήθεια και υποστήριξη για το παιδί σας	12
Βοήθεια και υποστήριξη για εσάς	13



Σχετικά με το άτμισμα



Τι είναι το άτμισμα;

Το άτμισμα είναι η χρήση ενός ηλεκτρονικού τσιγάρου, ή «ατμιστήρα» ('vape'), μιας συσκευής που λειτουργεί με μπαταρία και μπορεί να μοιάζει με τσιγάρο, πούρο, πίπα ή USB. 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» ('vaping').

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

Μπορείτε να αγοράζετε θεραπευτικούς ατμιστήρες από φαρμακεία υπό την καθοδήγηση ενός επαγγελματία υγείας. Οι ατμιστήρες αυτοί έχουν περιορισμένες γεύσεις και πρέπει να πληρούν ενισχυμένα πρότυπα ασφαλείας.

Τι περιέχει το ηλεκτρονικό υγρό;

Το ηλεκτρονικό υγρό (e-liquid) στους ατμιστήρες, γνωστό και ως «vape juice», περιέχει επικίνδυνες ουσίες. Έχουν βρεθεί πάνω από 200 ξεχωριστές χημικές ουσίες, συμπεριλαμβανομένων όσων βρίσκονται στο ξεβαφτικό νυχιών και στα πλαστικά.

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

Οι παράνομοι ατμιστήρες μπορεί να περιέχουν υψηλά επίπεδα νικοτίνης. Η ετικέτα είναι απίθανο να λέει πόση νικοτίνη περιέχουν.

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

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

ακεταλδεΰδη (χρησιμοποιείται σε χημικές ουσίες, αρώματα και πλαστικά)

ακρολεΐνη (συχνά απαντάται σε ζιζανιοκτόνα)

βαρέα μέταλλα όπως το νικέλιο και ο μόλυβδος.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα ηλεκτρονικά υγρά και τους θεραπευτικούς ατμιστήρες, επισκεφθείτε τον [κόμβο ατμίσματος \(vaping hub\) της Υπηρεσίας Θεραπευτικών Αγαθών](#).

Σχετικά με το άτμισμα

Το άτμισμα και η σωματική και ψυχική υγεία του παιδιού σας

Το άτμισμα μπορεί να βλάψει την υγεία του τώρα και στο μέλλον. Ακόμα και η περιστασιακή χρήση ατμίματος μπορεί να είναι επιβλαβής για την υγεία του παιδιού σας.

Μπορεί να εκδηλώσει:

φλεγμονή των πνευμόνων και ερεθισμό του λαιμού

επίμονο βήχα

αναπνευστικά προβλήματα όπως η δύσπνοια και ο συριγμός, τα οποία μπορούν επίσης να μειώσουν τη λειτουργική απόδοση του σώματος

προσωρινή απώλεια ή αλλαγή στη γεύση

ναυτία

πρήξιμο, αιμορραγία και κοκκινίλα στα ούλα

προβλήματα με το άσθμα του

δηλητηρίαση από νικοτίνη

εξάρτηση από τη νικοτίνη.

Το άτμισμα και η νικοτίνη μπορούν επίσης να επηρεάσουν την ευεξία και την ψυχική υγεία του παιδιού σας, συμπεριλαμβανομένων επιπτώσεων:

στη **διάθεσή** του, ιδιαίτερα όταν τα επίπεδα νικοτίνης στο σώμα του μειώνονται, και μπορεί να επιδεινώσουν προβλήματα ψυχικής υγείας όπως το άγχος και η κατάθλιψη

στον **εγκέφαλό** του, ο οποίος εξακολουθεί να αναπτύσσεται έως την ηλικία των 25-30 ετών. Μπορούν να βλάψουν μέρη του εγκεφάλου που ελέγχουν την προσοχή, τη μάθηση και τη μνήμη.

Τι είναι τα συμπτώματα στέρησης και η σφοδρή επιθυμία για νικοτίνη;

Οι περισσότεροι ατμιστήρες περιέχουν νικοτίνη, η οποία είναι εθιστική. Όσο περισσότερο ατμίζουν οι άνθρωποι, τόσο περισσότερο συνηθίζει ο εγκέφαλος και το σώμα τους την παρουσία της νικοτίνης, πράγμα που σημαίνει ότι η εξάρτηση από τη νικοτίνη μπορεί να αναπτυχθεί γρήγορα.

Η νικοτίνη ενεργοποιεί υποδοχείς στον εγκέφαλο, απελευθερώνοντας μια εγκεφαλική χημική ουσία που ονομάζεται ντοπαμίνη, η οποία σας κάνει να αισθάνεστε όμορφα.

Καθώς τα επίπεδα νικοτίνης στο σώμα εξασθενίζουν, ο εγκέφαλος «λαχταρά» περισσότερη ντοπαμίνη.

Μόλις εδραιωθεί η εξάρτηση από τη νικοτίνη, οι άνθρωποι θα βιώνουν συμπτώματα στέρησης χωρίς αυτήν, πράγμα που μπορεί να καταστήσει δύσκολη τη διακοπή του ατμίματος. Όταν σταματήσει κάποιος να ατμίζει, το επίπεδο νικοτίνης στο αίμα μειώνεται. Ορισμένες ενδείξεις στέρησης νικοτίνης περιλαμβάνουν:

έντονη επιθυμία για νικοτίνη

αίσθημα ευερεθιστότητας ή εκνευρισμού

δυσκολία συγκέντρωσης

αίσθημα νευρικότητας ή έλλειψης ηρεμίας

αλλαγές στην όρεξη

αίσθημα σαν να έχουν γρίπη

ζάλη ή ίλιγγο

κατάθλιψη

δυσκολία στον ύπνο (αϋπνία).



Αρχίζοντας τη συνομιλία



Ξεκινήστε τη συζήτηση νωρίς

Ένας από τους πιο συνηθισμένους λόγους για τους οποίους δοκιμάζουν οι νέοι το άτμισμα είναι η περιέργεια. Ξεκινώντας μια συζήτηση νωρίς με το παιδί σας, ή ένα νεαρό άτομο για το οποίο ενδιαφέρεστε, μπορείτε να το βοηθήσετε να νιώθει καλύτερα προετοιμασμένο ώστε να λαμβάνει ενημερωμένες αποφάσεις εάν του προσφερθεί ατμιστήρας.

Επιλέξτε τον σωστό χρόνο και τόπο

Γι' αυτή τη συνομιλία προσπαθήστε να επιλέξετε κάποια στιγμή που το παιδί σας δεν νιώθει βιασύνη και να διεξάγετε τη συζήτηση σε ένα μέρος όπου αισθάνεται χαλαρά. Επιλέγοντας ένα μέρος που κάνει και τους δυο σας να αισθάνεστε άνετα, θα έχετε και οι δύο την τάση να μιλήσετε πιο ανοιχτά.

Μην κάνετε υποθέσεις

Αν νομίζετε ότι το παιδί σας μπορεί να έχει δοκιμάσει το άτμισμα, προσπαθήστε να αποφύγετε να επιρρίψετε κατηγορίες. Δεν συνιστάται να ελέγχετε τον χώρο του παιδιού σας αναζητώντας αποδεικτικά στοιχεία, επειδή αυτό μπορεί να υπονομεύσει την εμπιστοσύνη.

Αποφεύγετε τις επικρίσεις ή τα κηρύγματα

Να είστε έτοιμοι να ακούσετε την άποψή του και να επιτρέψετε μια αμφίδρομη συνομιλία. Μπορεί να βοηθήσει πολύ το να είστε προσεκτικοί, διατηρώντας τον σεβασμό στη γλώσσα του σώματός σας και στον τόνο της φωνής σας.

Κάνετε ανοιχτές ερωτήσεις

Αντί να κάνετε ερωτήσεις που απαντώνται με ένα «ναι» ή «όχι», να κάνετε ανοιχτές ερωτήσεις που ενθαρρύνουν μια συνομιλία. Αν έχετε πραγματικό ενδιαφέρον για τη συζήτηση και δείχνετε ότι θέλετε να μάθετε, το παιδί σας είναι λιγότερο πιθανό να πάρει αμυντική στάση.

Να κάνετε ερωτήσεις όπως:

Τι νομίζεις για το άτμισμα;

Τι νομίζεις αν δεις τους φίλους σου να ατμίζουν;

Ξέρεις τι περιέχει ένας ατμιστήρας;

Ξέρεις πώς μπορεί το άτμισμα να βλάψει την υγεία σου;

Κατά τη διάρκεια της συνομιλίας



Απλά ακούστε με προσοχή

Δώστε στο παιδί σας την ευκαιρία να μιλήσει και να εκφράσει τις σκέψεις και τα συναισθήματά του. Ακούστε χωρίς επικρίσεις και επιβεβαιώστε τα συναισθήματά του. Αυτό θα το ενθαρρύνει να σας μιλήσει ανοιχτά.

Δώστε ακριβείς πληροφορίες και μην υπερβάλλετε

Μοιραστείτε πραγματικές πληροφορίες σχετικά με το άτμισμα, συμπεριλαμβανομένων των κινδύνων για τη σωματική και ψυχική υγεία. Να είστε ειλικρινείς αλλά αποφεύγετε τη χρήση τακτικών εκφοβισμού και υπερβολών στα σχόλιά σας.

Συζητήστε την πίεση των συνομηλίκων

Μιλήστε για την επιρροή των φίλων και του κοινωνικού περιβάλλοντος στη λήψη αποφάσεων. Βοηθήστε το παιδί σας να καταλάβει πώς να αντισταθεί στην πίεση των συνομηλίκων και να κάνει υγιείς επιλογές.

Βοηθήστε το να καταπολεμήσει τον φόβο της απώλειας φίλων, ενισχύοντας την ιδέα ότι οι φίλίες βασίζονται σε κάτι περισσότερο από το άτμισμα και ότι οι περισσότεροι νέοι δεν ατμίζουν.

Μερικοί από τους λόγους για τους οποίους οι νέοι μπορεί να δοκιμάσουν το άτμισμα περιλαμβάνουν:

περιέργεια

επιθυμία συνταύτισης με τους φίλους τους

ελκυστικότητα των διαφορετικών γεύσεων

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

επιθυμία να φαίνονται ότι μεγάλωσαν και διεκδίκηση της ανεξαρτησίας τους

μίμηση ενηλίκων ή μεγαλύτερων αδελφών που καπνίζουν ή ατμίζουν

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

Εάν η συζήτηση πηγαίνει καλά, ρωτήστε το παιδί σας πώς είχε αποφύγει τη χρήση ατμιστήρων στο παρελθόν όταν του προσφέρθηκαν. Αυτή είναι μια ευκαιρία να συζητήσετε τι είχε αποτέλεσμα τότε και τι του προξένησε δυσκολία ή ντροπή να πει «όχι».

Υπενθυμίστε στο παιδί σας ότι οι περισσότεροι άνθρωποι δεν ατμίζουν, οπότε δεν θα αποτελεί εξαίρεση αν πει όχι. Δώστε του μερικές ιδέες για το πώς να πει «όχι» εάν του προσφερθεί ξανά ατμιστήρας, για παράδειγμα:

«Όχι, ευχαριστώ, δεν το συνηθίζω»

«Δεν μου αρέσει πια»

«Μου προκαλεί πονοκέφαλο»

«Έχω δοκιμάσει αυτό το άρωμα και δεν μου αρέσει»

«Δεν θέλω να σπαταλάω τα χρήματά μου»

Κατά τη διάρκεια της συνομιλίας

Επικεντρωθείτε στην υγεία και εξηγήστε τις ανησυχίες σας

Επικεντρωθείτε στο πόσο νοιάζεστε για το παιδί σας και θέλετε να είναι υγιές. Εάν ατμίζει, μπορείτε να εξηγήσετε πόσο ανησυχείτε για τη νικοτίνη και τον εθισμό, καθώς και για τις επιπτώσεις που θα έχει αυτό στη σωματική και ψυχική του υγεία.

Μιλώντας στο παιδί σας όταν αυτό δεν ενδιαφέρεται για το άτμισμα ή είναι εναντίον του

Το παιδί σας δεν ατμίζει. Μπορεί να το έχει δοκιμάσει στο παρελθόν και να έχει αποφασίσει ότι δεν του ταιριάζει.

Τονίστε την επιδοκιμασία σας για την απόφασή του να μην ατμίζει.

Υπενθυμίστε του ότι οι περισσότεροι νέοι δεν ατμίζουν.

Διερευνήστε πόσα γνωρίζει για τις βλάβες και τους κινδύνους του ατμίσματος. Ρωτήστε το αν έχει απορίες και συμπληρώστε τυχόν κενά στις γνώσεις του.

Αν παραδεχτεί ότι έχει δοκιμάσει το άτμισμα, αποφύγετε τις επικρίσεις ή τα κηρύγματα. Ακούστε το με προσοχή και κρατήστε τη συνομιλία αμφίδρομη.

Δεν χρειάζεται να το πείσετε για τους κινδύνους του ατμίσματος, αλλά μπορείτε να τονίσετε τις αρνητικές επιπτώσεις και να υποστηρίξετε την απόφασή του να μην ατμίζει.

Βοηθήστε το με το πώς να αντιμετωπίζει ή να υποστηρίζει έναν φίλο που ατμίζει.

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

Μιλώντας στο παιδί σας που έχει μπει στον πειρασμό να δοκιμάσει το άτμισμα ή έχει φίλους που ατμίζουν

Δεν νομίζετε ότι το παιδί σας έχει δοκιμάσει το άτμισμα, αλλά δείχνει περιέργεια για το άτμισμα ή του έχει προσφερθεί ατμιστήρας στο παρελθόν. Μπορεί να μην ξέρει τι να κάνει αν του προσφερθεί ατμιστήρας.

Ενισχύστε την απόφασή του να μην ατμίζει.

Υπενθυμίστε του ότι οι περισσότεροι νέοι δεν ατμίζουν.

Αντιμετωπίστε την περιέργειά του για το άτμισμα με πραγματικά στοιχεία, όχι με φόβο.

Πολλοί νέοι είναι έντονα κατά του καπνίσματος. Υπενθυμίστε στο παιδί σας ότι οι ατμιστήρες έχουν παρόμοιες επιβλαβείς επιπτώσεις στην υγεία (συμπεριλαμβανομένου του βήχα, της μειωμένης ευρωστίας, της δύσπνοιας και της ναυτίας) με τα τσιγάρα. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι οι περισσότεροι παράνομοι ατμιστήρες που πωλούνται στην Αυστραλία περιέχουν επίσης νικοτίνη, ακόμη και αν η συσκευασία αναφέρει ότι δεν την περιέχουν.

Εξηγήστε του ότι πολλοί έφηβοι που ατμίζουν επιθυμούν να μην το είχαν ξεκινήσει, και λένε ότι προκαλεί εθισμό πολύ πιο γρήγορα από ό,τι νόμιζαν.

Εάν το παιδί σας σας μιλάει ανοιχτά, ρωτήστε το πώς κατάφερε να αποφύγει τη χρήση ατμιστήρων όταν του προσφέρθηκαν. Συζητήστε τι ήταν αποτελεσματικό και ποιες είναι μερικές περιστάσεις όπου βρήκε δυσκολίες ή ένιωθε αμηχανία.

Βοηθήστε το να ξεπεράσει τον φόβο της απώλειας φίλων, τονίζοντας ότι οι φίλοι βασίζονται σε κάτι περισσότερο από το άτμισμα.

Κατά τη διάρκεια της συνομιλίας



Μιλώντας στο παιδί σας που ατμίζει περιστασιακά ή συχνά

Το παιδί σας πειραματίζεται με το άτμισμα. Δεν νομίζει ότι θα αναπτύξει εθισμό.

Πείτε του ότι οι ειδικοί υγείας λένε ότι δεν υπάρχει ασφαλής τρόπος ατμίματος.

Υπενθυμίστε του ότι πολλοί νέοι μετανιώνουν που άρχισαν κάποτε να ατμίζουν λόγω του εθισμού στη νικοτίνη.

Υπενθυμίστε του ότι ακόμη και η «ελαφριά» ή «κοινωνική» χρήση μπορεί να του προκαλέσει βλάβη στους πνεύμονες και να οδηγήσει σε εθισμό.

Προσπαθήστε να αναφερθείτε στο γιατί ατμίζει. Ενισχύστε την ιδέα ότι οι φίλιες βασίζονται σε κάτι περισσότερο από το άτμισμα. Υπενθυμίστε του ότι η νικοτίνη είναι εθιστική και μόλις αρχίσει να ατμίζει τακτικά, είναι πιθανός ο εθισμός στη νικοτίνη. Εξηγήστε την επιστημονική βάση για τη στέρηση της νικοτίνης και τη σφοδρή επιθυμία γι' αυτήν.

Πείτε του ότι οι περισσότεροι ατμιστήρες περιέχουν νικοτίνη – ακόμη και αν η συσκευασία λέει ότι δεν την περιέχουν.

Ενθαρρύνετέ το να μιλήσει στους φίλους του και να προσπαθήσουν μαζί να το κόψουν, καθώς αυτό μπορεί να διευκολύνει την πορεία.

Μιλώντας στο παιδί σας που είναι εθισμένο στο άτμισμα

Το παιδί σας είναι εθισμένο στο άτμισμα και θέλει βοήθεια για να σταματήσει.

Ενθαρρύνετέ το και υποστηρίξτε την πορεία του προς τη διακοπή του ατμίματος.

Αν πει ότι έχει προσπαθήσει να μειώσει ή να σταματήσει το άτμισμα προηγουμένως, ρωτήστε το τι έκανε, τι το δυσκόλεψε τότε και τι θα το διευκόλυε τώρα.

Υπενθυμίστε του ότι οι ειδικοί υγείας λένε ότι δεν υπάρχει ασφαλής τρόπος ατμίματος.

Εξηγήστε του ότι υπάρχουν πόροι και υπηρεσίες υποστήριξης για να το βοηθήσουν να σταματήσει. Μπορεί να νομίζει ότι είναι πολύ δύσκολο να το κόψει – μην αμφισβητήσετε αυτά τα συναισθήματα. Προσφέρετέ του την υποστήριξή σας στην αναζήτηση βοήθειας.

Ενθαρρύνετέ το να μιλήσει στους φίλους του και να προσπαθήσουν μαζί να το κόψουν, καθώς αυτό μπορεί να διευκολύνει την πορεία.

Υπενθυμίστε του ότι είναι φυσιολογικό να νιώθει σφοδρή επιθυμία για άτμισμα και να δυσκολεύεται να το κόψει. Πολλοί έχουν διαπιστώσει ότι χρειάζονται λίγες απόπειρες πριν απεξαρτηθούν εντελώς από το άτμισμα. Είναι σημαντικό να το ενθαρρύνετε να συνεχίσει την προσπάθεια. Η εύρεση της σωστής υποστήριξης και η γνώση του τι να περιμένει όταν κόψει το άτμισμα μπορεί να βοηθήσει. Ελέγξτε την ενότητα «Υποστήριξη και πόροι» στον οδηγό αυτό για υπηρεσίες που μπορούν να βοηθήσουν τους νέους να το κόψουν.

Συνεχίστε να έχετε συνομιλίες



Θεωρήστε τις συνομιλίες σας με το παιδί σας σχετικά με το άτμισμα ως «εν εξελίξει». Όπως και οτιδήποτε δύσκολο ή απαιτητικό, θα καταστεί ευκολότερο με την πρακτική.

Μπορεί να χρειαστούν λίγες προσπάθειες πριν συζητήσει αυτό το θέμα μαζί σας. Αλλά μόλις το κάνει, θα είναι πιο πιθανό να μιλήσει γι' αυτό ξανά και πιο ανοιχτά μαζί σας.

Τι πρέπει να προσέχετε

Αν το παιδί σας ατμίζει για να κάνει κέφι με φίλους, ενθαρρύνετέ το να σκεφτεί πιο υγιείς τρόπους διασκέδασης.

Αν νομίζετε ότι το παιδί σας ατμίζει για να το βοηθήσει στη διαχείριση του άγχους, του στρες ή συναισθημάτων θλίψης, αναγνωρίστε αυτά τα ερεθίσματα δείχνοντας στοργή. Αυτή είναι μια ευκαιρία να τονίσετε τον αρνητικό αντίκτυπο του ατμίσματος και της νικοτίνης στην ψυχική υγεία. (Ανατρέξτε στην ενότητα «Υποστήριξη και πόροι» για συνδέσμους προς υπηρεσίες υποστήριξης).

Εάν το παιδί σας έχει ή είχε δικό του ατμιστήρα, η χρήση του μπορεί να κλιμακωθεί και να διακινδυνεύσει εθισμό.

Εάν το παιδί σας έχει δοκιμάσει το άτμισμα, να γνωρίζετε ότι μπορεί επίσης να δοκιμάσει τσιγάρα ή άλλα προϊόντα νικοτίνης, όπως τα σακουλάκια (rouches). Η χρήση άλλων προϊόντων νικοτίνης δεν κάνει καλό στην υγεία του, και δεν αποτελεί ακίνδυνη εναλλακτική λύση στο άτμισμα.

Αυτά τα προϊόντα δεν θεωρούνται Θεραπείες Υποκατάστασης Νικοτίνης και συχνά περιέχουν υψηλά επίπεδα νικοτίνης (ακόμη και αν η συσκευασία δεν το αναφέρει), η οποία είναι εξαιρετικά εθιστική. Μπορεί επίσης να περιέχουν άλλα άγνωστα και επικίνδυνα συστατικά που μπορεί να είναι επιβλαβή για την υγεία του.

Οι αρχικές έρευνες δείχνουν ότι τα προϊόντα νικοτίνης που λαμβάνονται από το στόμα συνδέονται με:

- άφθες (στοματικά έλκη) και ανώμαλα ογκίδια
- στομαχικές διαταραχές
- στοματικό πόνο
- πονόλαιμο
- ναυτία.

Εθισμός στη νικοτίνη – τι πρέπει να θυμάστε

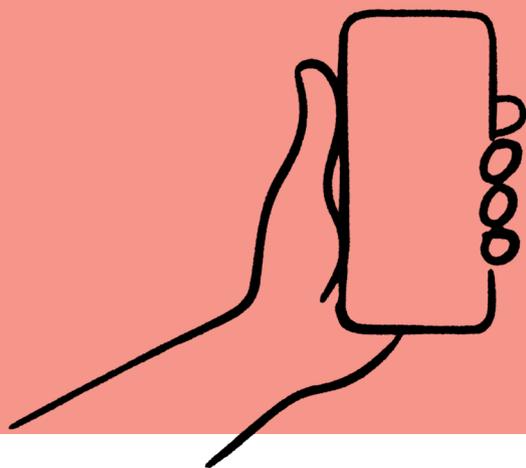
Τονίστε ότι η νικοτίνη είναι μια βραχυπρόθεσμη λύση και αν τη χρησιμοποιεί τακτικά, είναι πολύ πιθανός ένας εθισμός στη νικοτίνη. Εξηγήστε την επιστημονική βάση για τη στέρηση της νικοτίνης και τη σφοδρή επιθυμία γι' αυτήν.

Εάν το παιδί σας μιλάει για τους φίλους του που ατμίζουν για να αντεπεξέλθουν σε άγχος ή θλίψη, συζητήστε υγιέστερους τρόπους αντιμετώπισης αυτών των συναισθημάτων, όπως η άσκηση, η υγιεινή διατροφή και η χρήση υπηρεσιών υποστήριξης όπως η headspace.

Κριτικάρετε τους ατμιστήρες ως προϊόν, μην επικρίνετε τους ανθρώπους που ατμίζουν. Οι νέοι μπορεί να χάσουν το ενδιαφέρον τους στη συζήτηση αν αισθανθούν ότι κρίνετε τους φίλους τους που ατμίζουν.

Υποστήριξη και πόροι

Η εύρεση της σωστής υποστήριξης μπορεί να βοηθήσει το παιδί σας να κόψει το άτμισμα με επιτυχία. Υπενθυμίστε του ότι δεν είναι μόνο του σε αυτό το ταξίδι.



Εάν ατμίζει και σκέφτεται να το κόψει, υπάρχουν πολλές επιλογές και πόροι για να το υποστηρίξουν και να το παρακινήσουν.

Ακολουθούν λίγα γρήγορα βήματα για να το βοηθήσουν να ξεκινήσει:

Κατεβάστε την εφαρμογή **My QuitBuddy** – τη δωρεάν «ομάδα υποστήριξης» σας στην τσέπη σας, που σας βοηθά να σταματήσετε το άτμισμα οριστικά. Είτε αρχίζετε τώρα, είτε συνεχίζετε να ακολουθείτε τη σωστή πορεία, είναι σαν να έχετε τον καλύτερό σας φίλο στην τσέπη σας, προσφέροντάς σας συμβουλές, κίνητρα και υποστήριξη όποτε τη χρειάζεστε. Ενδέχεται να ισχύουν περιορισμοί ηλικίας – ελέγξτε το κατάστημα εφαρμογών σας για λεπτομέρειες.



Κατεβάστε την εφαρμογή **Pave** – μια δωρεάν εφαρμογή που βοηθά τους νέους να σταματήσουν το άτμισμα.

Μιλήστε στον γιατρό σας ή έναν έμπιστο επαγγελματία υγείας για βοήθεια σχετικά με την εξάρτηση από τη νικοτίνη.

Βοήθεια και υποστήριξη για το παιδί σας

Quitline



Για υποστήριξη ώστε να σταματήσετε το κάπνισμα ή το άτμισμα, συνδεθείτε με την Quitline. Καλέστε το **13 7848** για να μιλήσετε με ειδικευμένους συμβούλους της Quitline που είναι έτοιμοι να σας υποστηρίξουν στην πορεία σας προς τη διακοπή του ατμίματος. Ή στείλτε μήνυμα στο **Whatsapp** ή **Facebook Messenger** @QuitVic, κάντε ζωντανή συνομιλία μέσω του **quit.org.au** au ή ζητήστε να σας καλέσουμε εμείς σε χρόνο που σας βολεύει. Δεν είστε μόνοι. Η Quitline είναι στη διάθεσή σας για να σας βοηθήσει.

13 7848

Ιστότοπος Quitline

Kids Helpline



Η Kids Helpline (Γραμμή Βοήθειας Παιδιών) προσφέρει δωρεάν, ιδιωτική και εμπιστευτική συμβουλευτική υπηρεσία μέσω τηλεφώνου και διαδικτύου σε νέους ηλικίας από 5 έως 25 ετών. Η υπηρεσία διατίθεται 24 ώρες το 24ωρο, από οπουδήποτε στην Αυστραλία.

1800 551 800

Ιστότοπος Kids Helpline

Beyond Blue



Η υπηρεσία Beyond Blue προσφέρει πληροφορίες και υποστήριξη για να βοηθήσει όλους στην Αυστραλία να έχουν την καλύτερη δυνατή ψυχική υγεία, ανεξάρτητα από την ηλικία τους, και όπου κι αν ζουν.

1300 22 4636

Ιστότοπος Beyond Blue

headspace



Η headspace είναι υπηρεσία υποστήριξης ψυχικής υγείας για νέους και τις οικογένειές τους που εστιάζεται στην έγκαιρη παρέμβαση. Οι νέοι ηλικίας μεταξύ 12 και 25 ετών που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας μπορούν να επικοινωνήσουν με την headspace μέσω διαδικτύου ή τηλεφώνου για πρόσβαση σε υπηρεσίες υποστήριξης από 9πμ έως 1πμ Κανονική Ώρα Ανατολικής Αυστραλίας, 7 ημέρες την εβδομάδα ή μπορούν να επισκεφθούν το τοπικό τους κέντρο της headspace.

1800 650 890

Ιστότοπος headspace

Υποστήριξη και πόροι

Βοήθεια και υποστήριξη για εσάς



Μπορείτε επίσης να μιλήσετε σε έναν σύμβουλο της Quitline για οποιοσδήποτε ανησυχίες που έχετε και να λάβετε περαιτέρω συμβουλές για το τι μπορείτε να κάνετε ως γονέας ή φροντιστής, ή πώς να ξεκινήσετε μια συνομιλία με το παιδί σας.

Πώς να επικοινωνήσετε με την Quitline:

Καλέστε το [13 7848](tel:137848)

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

Πρόσθετοι πόροι

[Alcohol and Drug Foundation \(Ίδρυμα Αλκοόλ και Ναρκωτικών\)](#) – Μιλώντας για το άτμισμα με τους νέους

[VicHealth](#) – Οδηγός συνομιλίας ατμίματος για γονείς

[Australian Government Department of Health, Disability and Ageing \(Υπουργείο Υγείας, Αναπηρίας και Γήρανσης της Αυστραλιανής Κυβέρνησης\)](#) – Σχετικά με το άτμισμα και τα ηλεκτρονικά τσιγάρα

[Australian Government Department of Health, Disability and Ageing \(Υπουργείο Υγείας, Αναπηρίας και Γήρανσης της Αυστραλιανής Κυβέρνησης\)](#) – Το άτμισμα και εσείς

[Healthdirect](#) – Άτμισμα

Quit.org.au

Να θυμάστε ότι πολλοί νέοι έχουν διαπιστώσει ότι χρειάζονται λίγες απόπειρες πριν απεξηρτηθούν εντελώς από το άτμισμα. Είναι σημαντικό να τους ενθαρρύνετε να συνεχίσουν να προσπαθούν, ακόμη και αν χρειαστούν λίγες απόπειρες πριν 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.

Ευχαριστίες

Το περιεχόμενο αυτού του εγγράφου έχει καταρτιστεί από τεκμηριωμένα μέσα που αναπτύχθηκαν από τις υπηρεσίες Quit, VicHealth σε συνεργασία με τους φορείς Behaviour Change Collaborative, Alcohol and Drug Foundation και HealthDirect.

Μπορεί να είναι πιο εύκολο να το κόψετε με έναν φίλο.

Βρείτε υποστήριξη



health.gov.au/vaping