



Australian Government

**GIVE UP  
FOR GOOD**



**หลีกเลี่ยงบุหรี่ไฟฟ้า**

**คู่มือแนะนำการพูดคุย  
สำหรับพ่อแม่และผู้ดูแล**

มาร่วมกับคนนับพัน พร้อมใจกัน  
**หลีกเลี่ยงบุหรี่ไฟฟ้า**

# บทนำ

## เด็กวัยรุ่นและการสูบบุหรี่ไฟฟ้า

กลุ่มประชากรอายุ 14-24 ปีในปัจจุบันเป็นกลุ่มแรกที่ได้รับสารนิโคตินจากการสูบบุหรี่ไฟฟ้าเป็นหลักแทนการสูบบุหรี่มวน

การสูบบุหรี่ไฟฟ้าเป็นอันตรายต่อสุขภาพทั้งในปัจจุบันและในอนาคต

งานวิจัยพบว่า บุหรี่ไฟฟ้าส่วนใหญ่ที่วางขายในออสเตรเลียมีนิโคตินเป็นส่วนประกอบ ถึงแม้ว่าบรรจุภัณฑ์จะระบุว่าไม่มีก็ตาม บุหรี่ไฟฟ้ายังอาจประกอบด้วยสารเคมีที่ไม่ได้รับการทดสอบและไม่ปลอดภัย ซึ่งรวมถึงสารแต่งกลิ่นรส

เด็กวัยรุ่นหนึ่งในสามรายเคยลองสูบบุหรี่ไฟฟ้า โดยมากกว่าครึ่งหนึ่งของเด็กวัยรุ่นที่สูบบุหรี่ไฟฟ้าเคยพยายามเลิกสูบ การเลิกสูบบุหรี่ไฟฟ้าอาจต้องใช้ความพยายามสองถึงสามครั้งกว่าจะเลิกได้ โปรดทราบว่ามีการบริการที่พร้อมช่วยเหลือ



# บทนำ



## วิธีใช้คู่มือแนะนำนี้

คู่มือแนะนำนี้ออกแบบมาเพื่อให้คุณเปิดประเด็นและพูดคุยเรื่องการสูบบุหรี่ไฟฟ้ากับบุตรหลานหรือเด็กวัยรุ่นที่คุณห่วงใย

การเริ่มต้นพูดคุยเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ไฟฟ้าอาจเป็นเรื่องที่รู้สึกว่ายาก แต่การพูดคุยเรื่องนี้เป็นสิ่งสำคัญและอาจเปลี่ยนชีวิตบุตรหลานให้ดีขึ้นได้ งานวิจัยเผยว่า เด็กวัยรุ่นจำนวนมากเริ่มวิตกกังวลมากขึ้นเกี่ยวกับผลกระทบต่อสุขภาพจากการสูบบุหรี่ไฟฟ้า และมีผู้ที่สูบบุหรี่อยู่เป็นจำนวนไม่น้อยที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่ การพูดคุยต่อเนื่องอย่างเปิดเผยและชัดเจนเกี่ยวกับความเสี่ยงต่อสุขภาพจากการสูบบุหรี่ไฟฟ้าจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง

เมื่อคุณใช้คู่มือแนะนำนี้ ฟังไตร่ตรองว่า พฤติกรรมของคุณอาจส่งผลกระทบต่อบุตรหลานอย่างไร และสภาพแวดล้อมในครอบครัวสามารถส่งผลต่อพฤติกรรมของเด็กวัยรุ่นอย่างไร

งานวิจัยแสดงให้เห็นว่า เด็กที่พ่อแม่สูบบุหรี่ไฟฟ้ามีแนวโน้มสูงกว่าร้อยละ 64 ที่จะสูบบุหรี่ไฟฟ้า และหากพ่อแม่สูบบุหรี่ในขณะนี้ บุตรก็จะมีแนวโน้มที่จะสูบบุหรี่มากขึ้นร้อยละ 193

โปรดเตรียมพร้อมที่จะทำสิ่งต่อไปนี้

รับฟังและพูดคุยโดยไม่ตำหนิตัวตน

อยากรู้และสนใจความรู้สึกนึกคิดของเด็ก

ให้สภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยที่จะพูดคุยและรับฟังซึ่งกันและกันทั้งสองฝ่าย ยิ่งบุตรหลานรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นเพียงใด การพูดคุยกันก็จะราบรื่นขึ้น และคุณก็จะสามารถช่วยเหลือบุตรหลานได้มากยิ่งขึ้นเพียงนั้น

## กฎหมายเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ไฟฟ้า

กฎหมายของรัฐบาลออสเตรเลียเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ไฟฟ้าและการสูบบุหรี่ไฟฟ้ามีจุดมุ่งหมายเพื่อปกป้องเด็กวัยรุ่นจากอันตรายของการสูบบุหรี่ไฟฟ้าและภาวะพึ่งพา นิโคติน

ผู้ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไปสามารถซื้อบุหรี่ไฟฟ้าเพื่อการบำบัดจากร้านขายยาที่เข้าร่วมโครงการ ทั้งนี้ ต้องเป็นไปตามเงื่อนไขที่กำหนดและเป็นไปตามที่กฎหมายของรัฐและเขตปกครองอนุญาต

นอกจากนี้ ผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปีจำเป็นต้องใช้ใบสั่งยาในการเข้าถึงบุหรี่ไฟฟ้าเพื่อการบำบัด เพื่อที่จะได้รับคำแนะนำและการกำกับดูแลทางการแพทย์ที่เหมาะสม

กฎหมายเหล่านี้มุ่งหยุดยั้งการจัดจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้าในเชิงพาณิชย์ที่ผิดกฎหมายอายุ บุคคลทั่วไปซึ่งรวมถึงผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปีที่ครอบครองบุหรี่ไฟฟ้าเพื่อใช้ส่วนตัวจะไม่ตกเป็นเป้าการปราบปรามภายใต้กฎหมายเหล่านี้

ข้อมูลเพิ่มเติมมีเผยแพร่ในเว็บไซต์สำนักงานกำกับดูแลผลิตภัณฑ์เพื่อการบำบัด (Therapeutic Goods Administration) ทาง [tga.gov.au](http://tga.gov.au)

# สารบัญ

---

## เกี่ยวกับการสูบบุหรี่ไฟฟ้า

การสูบบุหรี่ไฟฟ้าคืออะไร?.....	5
น้ำยาบุหรี่ไฟฟ้ามี่อะไรเป็นส่วนประกอบ? .....	5
การสูบบุหรี่ไฟฟ้ากับสุขภาพกายและสุขภาพจิตของบุตรหลาน .....	6
อาการถอนนิโคตินและอาการอยากนิโคตินคืออะไร? .....	6

---

## เริ่มต้นพูดคุย

เริ่มต้นพูดคุยแต่เนิ่น ๆ .....	7
เลือกเวลาและสถานที่ที่เหมาะสม .....	7
อย่าทีกหักไปเอง.....	7
หลีกเลี่ยงตัดสินหรือสั่งสอน .....	7
ถามคำถามปลายเปิด .....	7

---

## ขณะพูดคุย

ตั้งใจฟัง.....	8
ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง ไม่กล่าวเกินจริง .....	8
คุยเรื่องแรงกดดันจากเพื่อน.....	8
เน้นเรื่องสุขภาพ อธิบายข้อกังวลของคุณ .....	9
แนวทางพูดคุยกับบุตรหลาน หากบุตรหลานไม่สนใจหรือต่อต้านบุหรี่ไฟฟ้า .....	9
แนวทางพูดคุยกับบุตรหลาน หากบุตรหลานเคยถูกชวนให้ลองบุหรี่ไฟฟ้า หรือมีเพื่อนสูบบุหรี่ไฟฟ้า.....	9
แนวทางพูดคุยกับบุตรหลาน หากเด็กสูบบุหรี่ไฟฟ้าเป็นครั้งคราวหรือบ่อยครั้ง .....	10
แนวทางพูดคุยกับบุตรหลาน หากเด็กเสพติดบุหรี่ไฟฟ้า .....	10

---

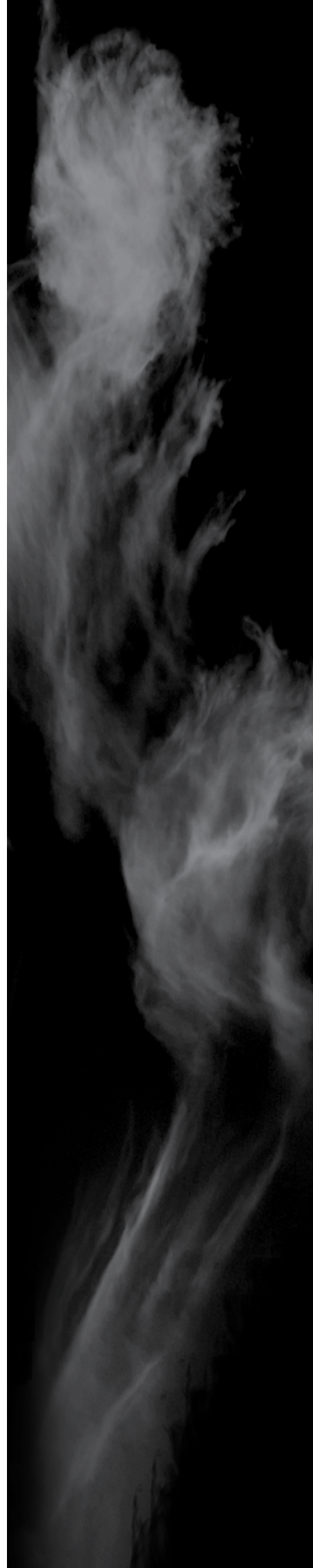
## รักษาบทสนทนาให้ต่อเนื่อง

ข้อควรระวัง .....	11
การเสพติดนิโคติน – ข้อควรจำ.....	11

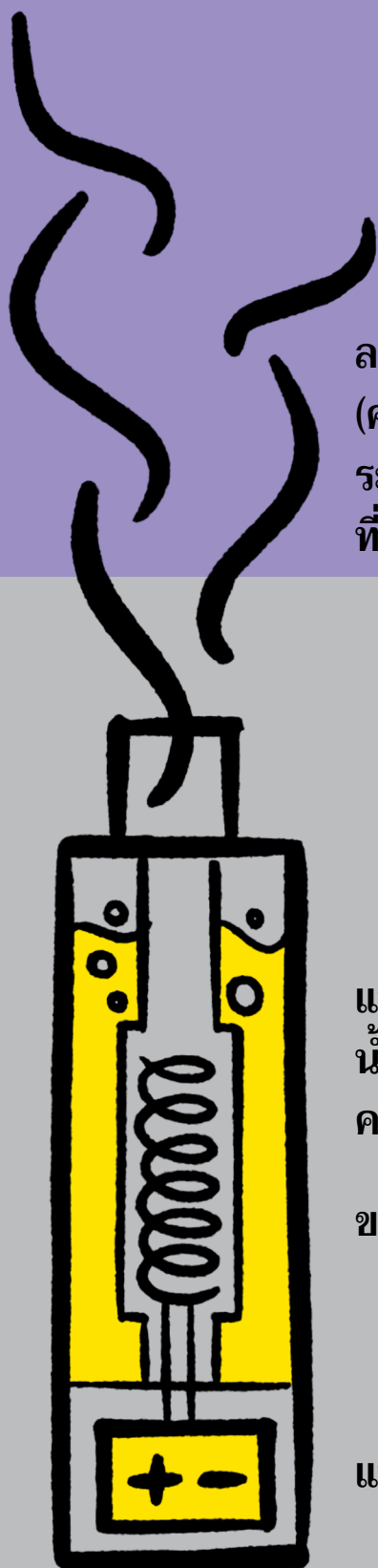
---

## บริการสนับสนุนและแหล่งข้อมูล

ความช่วยเหลือและการสนับสนุนสำหรับบุตรหลานของคุณ .....	12
ความช่วยเหลือและการสนับสนุนสำหรับคุณ .....	13



# เกี่ยวกับการสูบบุหรี่ไฟฟ้า



ละอองลอย  
(ควันหรือไอ  
ระเหย)  
ที่สูบเข้าไป

แท็งก์บรรจุ  
น้ำยาที่ได้รับ  
ความร้อน

ขดลวด

แบตเตอรี่

## การสูบบุหรี่ไฟฟ้าคืออะไร?

การสูบบุหรี่ไฟฟ้า (vaping) คือ การใช้บุหรี่ไฟฟ้า หรือ 'เวป' ('vape') ซึ่งเป็นอุปกรณ์ที่ใช้แบตเตอรี่ อาจมีลักษณะคล้ายคลึงกับบุหรี่แบบมวน ซิการ์ ไปป์ หรือ อุปกรณ์ที่พบได้ทั่วไปอย่างปากกาไฮไลต์หรือยูเอสบีละอองลอย (ควันหรือไอระเหย) จากบุหรี่ไฟฟ้าเกิดจากการให้ความร้อนแก่น้ำยาเคมี ที่ผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้าสูบเข้าไป

บุหรี่ไฟฟ้านำนิโคตินเข้าสู่ร่างกายของผู้สูบ และเลียนแบบปฏิกิริยาและให้ความรู้สึกเหมือนกับการสูบบุหรี่ ซึ่งคนมักเรียกกันโดยทั่วไปว่า 'การสูบบุหรี่ไฟฟ้า' ('vaping')

บุหรี่ไฟฟ้า (vapes), บุหรี่ไฟฟ้าปรับแต่ง (mods), บุหรี่ไฟฟ้าระบบแท็งก์ (tank systems), บุหรี่อิเล็กทรอนิกส์ (e-cigs) และบุหรี่ไฟฟ้าปากกา (vape pens) ล้วนเป็นรูปแบบของบุหรี่ไฟฟ้าทั้งสิ้น

บุหรี่ไฟฟ้าเพื่อการบำบัดสามารถหาซื้อได้ที่ร้านขายยาภายใต้คำแนะนำของบุคลากรด้านสุขภาพ บุหรี่ไฟฟ้าเหล่านี้มีรสชาติจำกัด และต้องเป็นไปตามมาตรฐานความปลอดภัยที่เข้มงวดขึ้น

## น้ำยาบุหรี่ไฟฟ้ามี่อะไรเป็นส่วนประกอบ?

น้ำยาในบุหรี่ไฟฟ้า หรือที่รู้จักในอีกชื่อว่า 'น้ำยาเวป' ('vape juice') มีสารอันตรายเป็นส่วนประกอบ โดยมีการตรวจพบสารเคมีปรุงแต่งกว่า 200 ชนิดในน้ำยาบุหรี่ไฟฟ้า ซึ่งรวมทั้งสารที่พบในน้ำยาล้างเล็บและพลาสติก

บุหรี่ไฟฟ้าส่วนใหญ่ในออสเตรเลียมีนิโคตินเป็นส่วนประกอบ ถึงแม้ว่าบรรจุภัณฑ์จะระบุว่าไม่มีก็ตาม

บุหรี่ไฟฟ้าที่ผิดกฎหมายอาจประกอบด้วยนิโคตินในระดับสูง ทั้งนี้ ฉลากมักไม่ระบุปริมาณนิโคตินที่ผลิตกันบุหรี่ไฟฟ้านั้น ๆ มีเป็นส่วนประกอบ

บุหรี่ไฟฟ้าอาจมีสารอันตรายในน้ำยาและละอองลอย สารเคมีบางชนิดที่พบในบุหรี่ไฟฟ้าที่ผิดกฎหมายเป็นสารซึ่งเป็นที่ทราบกันว่าหรือต้องสงสัยว่าเป็นสารก่อมะเร็ง เช่น

ฟอร์มัลดีไฮด์ (ใช้ในกาวอุตสาหกรรมและน้ำยารักษาสภาพศพในโรงพยาบาลและสถานที่จัดเตรียมศพ)

แอสีทาลดีไฮด์ (ใช้ในสารเคมี น้ำหอม และพลาสติก)

แอโครลีน (มักพบในยากำจัดวัชพืช)

โลหะหนัก เช่น นิกเกิลและตะกั่ว

หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับน้ำยาบุหรี่ไฟฟ้าและบุหรี่ไฟฟ้าเพื่อการบำบัด เชิญไปที่ศูนย์ข้อมูลการสูบบุหรี่ไฟฟ้าของสำนักงานกำกับดูแลผลิตภัณฑ์เพื่อการบำบัด (Therapeutic Goods Administration)

## เกี่ยวกับการสูบบุหรี่ไฟฟ้า

### การสูบบุหรี่ไฟฟ้ากับสุขภาพกายและสุขภาพจิตของบุตรหลาน

การสูบบุหรี่ไฟฟ้าเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้ทั้งในปัจจุบันและในอนาคต แม้กระทั่งการสูบบุหรี่ไฟฟ้าเป็นครั้งคราวก็เป็นอันตรายต่อสุขภาพของบุตรหลานได้

บุตรหลานอาจมีอาการดังต่อไปนี้

ปวดอึดเสบและระคายเคืองคอ

ไอเรื้อรัง

มีปัญหาเกี่ยวกับการหายใจ เช่น หายใจเหนื่อยหอบและมีเสียงหวีด ซึ่งสามารถลดสมรรถภาพร่างกายด้วยเช่นกัน

สูญเสียการรับรู้รสชาติชั่วคราวหรือการรับรู้รสชาติเปลี่ยนไปชั่วคราว

คลื่นไส้

เหงื่ออกวาม มีเลือดออก และเป็นสีแดง

มีปัญหาเกี่ยวกับโรคหอบหืด

มีอาการนิโคตินเป็นพิษ

เกิดภาวะฟังกานิโคติน

การสูบบุหรี่ไฟฟ้าและนิโคตินยังส่งผลต่อสุขภาพและสุขภาพจิตของบุตรหลานได้ ซึ่งรวมถึงผลกระทบต่อ

**อารมณ์** โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อระดับนิโคตินในร่างกายลดลง และอาจทำให้ปัญหาสุขภาพจิตอย่างภาวะวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าแย่ลง

**สมอง** ซึ่งยังคงกำลังพัฒนาจนถึงช่วงอายุ 20 ปี ตอนกลางจนถึง 20 ปลาย ๆ การสูบบุหรี่ไฟฟ้าสามารถก่อให้เกิดอันตรายต่อสมองส่วนที่ควบคุมสมาธิ การเรียนรู้ และความจำ

### อาการถอนนิโคตินและอาการอยากนิโคตินคืออะไร?

บุหรี่ไฟฟ้าส่วนใหญ่มีนิโคตินซึ่งเป็นสารเสพติดเป็นส่วนประกอบ ยิ่งสูบบุหรี่ไฟฟ้าปริมาณมากเท่าใด สมองและร่างกายก็ยิ่งปรับตัวให้เคยชินกับนิโคตินมากขึ้นเท่านั้น ซึ่งหมายความว่า ภาวะฟังกานิโคตินสามารถเกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว

นิโคตินกระตุ้นหน่วยรับความรู้สึกในสมอง ซึ่งปล่อยสารเคมีในสมองที่เรียกว่า โดพามีน ซึ่งทำให้คุณรู้สึกดี

เมื่อระดับนิโคตินในร่างกายลดน้อยลง สมองจะต้องการโดพามีนเพิ่มขึ้น

เมื่อผู้สูบบุหรี่เกิดภาวะฟังกานิโคตินแล้ว หากขาดนิโคตินในร่างกาย ก็จะมีอาการถอนนิโคติน ซึ่งส่งผลให้เลิกสูบบุหรี่ไฟฟ้าได้ยากขึ้น เมื่อผู้สูบบุหรี่หยุดสูบบุหรี่ไฟฟ้า ระดับนิโคตินในเลือดจะลดต่ำลง สัญญาณบางอย่างของอาการถอนนิโคตินมีดังนี้

รู้สึกอยากนิโคติน

รู้สึกหงุดหงิดหรืออารมณ์เสีย

จดจ่อสมาธิได้ยาก

รู้สึกประหม่าหรือกระสับกระส่าย

ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง

รู้สึกคล้ายเป็นไข้หวัดใหญ่

รู้สึกเวียนศีรษะหรือศีรษะหมุน

รู้สึกซึมเศร้า

นอนหลับยาก (โรคนอนไม่หลับ)



# เริ่มต้นพูดคุย



## เริ่มต้นพูดคุยแต่เนิ่น ๆ

หนึ่งในเหตุผลหลักที่เด็กวัยรุ่นเริ่มสูบบุหรี่ไฟฟ้าคือ ความอยากรู้อยากลอง การเริ่มต้นพูดคุยแต่เนิ่น ๆ กับ บุตรหลานหรือเด็กวัยรุ่นที่คุณห่วงใยนั้นช่วยให้เด็กรู้สึก ว่ามีความพร้อมมากขึ้นที่จะตัดสินใจได้อย่างรู้เท่าทัน หากมีผู้เสนอบุหรี่ไฟฟ้าให้

## เลือกเวลาและสถานที่ที่เหมาะสม

พยายามเลือกเวลาพูดคุยเรื่องนี้เมื่อบุตรหลานรู้สึก ว่าไม่มีอะไรต้องเร่งรีบ และคุยกันในสถานที่ที่ทั้งคู่รู้สึก ผ่อนคลาย การเลือกสถานที่ที่ทั้งสองฝ่ายรู้สึกสบายใจ ช่วยให้คุยกับบุตรมีแนวโน้มเปิดใจกันมากขึ้น

## อย่าทีกหักไปเอง

หากคุณคิดว่า บุตรหลานอาจเคยลองบุหรี่ไฟฟ้า พยายามอย่ากล่าวโทษทีเดียว ไม่ควรรื้อค้นพื้นที่ส่วนตัวของเด็กเพื่อหาหลักฐาน เพราะอาจบั่นทอนความ เชื่อใจได้

## หลีกเลี่ยงตัดสินหรือสั่งสอน

เตรียมพร้อมรับฟังมุมมองของเด็ก และเปิดโอกาส ให้การพูดคุยดำเนินไปแบบต่างฝ่ายต่างรับฟังและแลกเปลี่ยนความเห็นกัน ฟังระว่างภาษากายและน้ำเสียงที่ คุณใช้ ภาษากายและน้ำเสียงที่แสดงถึงการให้เกียรติ จะช่วยให้การสนทนาเป็นไปด้วยดี

## ถามคำถามปลายเปิด

แทนที่จะถามคำถามจำกัดคำตอบเพียง “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” ควรเลือกถามคำถามปลายเปิดที่ส่งเสริมให้เกิด การพูดคุย หากคุณสนใจพูดคุยอย่างจริงจังด้วยความ ใคร่รู้ บุตรหลานมักมีแนวโน้มที่จะต่อต้านน้อยลง

## ถามคำถาม เช่น

ลูกคิดยังไงเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้า

ลูกคิดยังไงถ้าเห็นเพื่อนสูบบุหรี่ไฟฟ้า

ลูกรู้ไหมว่าในบุหรี่ไฟฟ้ามีอะไรอยู่บ้าง

ลูกรู้ไหมว่าบุหรี่ไฟฟ้าทำร้ายสุขภาพยังไง

# ขณะพูดคุย



## ตั้งใจฟัง

ให้โอกาสบุตรหลานได้พูดและเผยความคิดและความรู้สึก รับฟังโดยไม่ด่วนตัดสิน เคารพอารมณ์ความรู้สึกของเด็ก ทั้งหมดนี้ล้วนมีส่วนช่วยให้บุตรหลานอยากเปิดใจกับคุณ

## ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง ไม่กล่าวเกินจริง

บอกเล่าข้อเท็จจริงเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้า รวมถึงความเสี่ยงต่อสุขภาพกายและจิต ควรให้ข้อมูลตามความเป็นจริงแต่ควรหลีกเลี่ยงถ้อยคำที่สร้างความหวาดกลัวหรือการกล่าวเกินความเป็นจริง

## คุยเรื่องแรงกดดันจากเพื่อน

พูดถึงอิทธิพลของเพื่อนและสภาพสังคมที่มีต่อการตัดสินใจ ช่วยบุตรหลานทำความเข้าใจถึงวิธีต้านทานแรงกดดันจากเพื่อน เพื่อตัดสินใจอย่างเหมาะสม

ช่วยบุตรหลานจัดการกับความรู้สึกกลัวว่าต้องเสียเพื่อนไป โดยเน้นย้ำว่า มิตรภาพไม่ได้ขึ้นอยู่กับแค่การสูบบุหรี่ไฟฟ้า อีกทั้งวัยรุ่นส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ไฟฟ้า

เหตุผลบางประการที่เด็กวัยรุ่นอาจลองสูบบุหรี่ไฟฟ้า เช่น

อยากรู้อยากลอง

ต้องการกลมกลืนเข้ากับกลุ่มเพื่อน

สนใจลิ้มลองรสต่าง ๆ

เลียนแบบนักแสดง นายแบบนางแบบ หรือผู้ทรงอิทธิพลในภาพยนตร์ วิดีโอเกม หรือโซเชียลมีเดีย

ต้องการให้ตนเองดูเป็นผู้ใหญ่ และแสดงออกว่ามีอิสระ

เลียนแบบผู้ใหญ่หรือพี่ ๆ ที่สูบบุหรี่หรือบุหรี่ไฟฟ้า

เข้าใจผิดว่าการสูบบุหรี่ไฟฟ้าปลอดภัยกว่าการสูบบุหรี่ธรรมดา

หากการสนทนาดำเนินไปด้วยดี ลองถามบุตรหลานว่า ที่ผ่านมา เด็กมีวิธีหลีกเลี่ยงบุหรี่ไฟฟ้าอย่างไรเมื่อมีคนเสนอให้ นี่เป็นโอกาสพูดคุยว่าวิธีใดใช้ได้ผลสำหรับบุตรหลาน และอะไรทำให้การเอ่ยปากปฏิเสธว่า ‘ไม่เอา’ เป็นเรื่องยากหรือน่าอาย

ย้ำกับบุตรหลานว่า คนส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ไฟฟ้า เพราะฉะนั้นจึงไม่ใช่มีแค่เขาคนเดียวที่ปฏิเสธการสูบบุหรี่ไฟฟ้า ให้คำแนะนำวิธีกล่าวปฏิเสธหากมีคนเสนอบุหรี่ไฟฟ้าให้อีก เช่น

“ไม่เอาจ๊ะ ขอขอบคุณนะ ไม่ใช่แนว”

“ตอนนี้ไม่ชอบแล้ว”

“สูบแล้วปวดหัว”

“เคยลองรสนี้แล้ว ไม่ชอบเลย”

“ไม่อยากเปลืองเงินนะ”

## ขณะพูดคุย

### เน้นเรื่องสุขภาพ อธิบายข้อกังวลของคุณ

เน้นว่าคุณห่วงใยในตัวบุตรหลานมากเพียงใด และคุณอยากให้พวกเขามีสุขภาพแข็งแรง หากบุตรหลานสูบบุหรี่ไฟฟ้า คุณอาจอธิบายว่า คุณกังวลมากเพียงใดเกี่ยวกับสารนิโคตินและภาวะเสพติด รวมทั้งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต

### แนวทางพูดคุยกับบุตรหลาน หากบุตรหลานไม่สนใจหรือต่อต้านบุหรี่ไฟฟ้า

บุตรหลานของคุณไม่สูบบุหรี่ไฟฟ้า หรืออาจเคยลองสูบแล้ว และตัดสินใจว่าไม่ใช่สำหรับตัวเอง

ย้ำว่าคุณเห็นด้วยที่บุตรหลานตัดสินใจเลือกไม่สูบบุหรี่ไฟฟ้า

ย้ำเตือนกับเด็กว่า วัยรุ่นส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ไฟฟ้า

สำรวจว่าเด็กรู้เกี่ยวกับอันตรายและความเสี่ยงของบุหรี่ไฟฟ้ามากแค่ไหน ถามเด็กว่ามีอะไรอยากถามหรือไม่ แล้วช่วยเติมเต็มความเข้าใจให้เด็ก

หากเด็กยอมรับว่าเคยลองสูบบุหรี่ไฟฟ้า ควรเลี้ยงตำหนิติเตียนหรือสั่งสอน แต่ให้รับฟังและรักษาการสนทนาให้ดำเนินไปแบบต่างฝ่ายต่างรับฟัง และแลกเปลี่ยนความเห็นกัน

คุณไม่จำเป็นต้องโน้มน้าวเด็กเรื่องความเสี่ยงของการใช้บุหรี่ไฟฟ้า แต่สามารถเน้นย้ำผลเสียและสนับสนุนการที่เด็กตัดสินใจไม่สูบ

ช่วยบุตรหลานรับมือหรือช่วยเหลือเพื่อนที่สูบบุหรี่ไฟฟ้า

มีความใส่ใจใคร่รู้ในความรู้สึกนึกคิดของเด็ก

### แนวทางพูดคุยกับบุตรหลาน หากบุตรหลานเคยถูกชวนให้ลองบุหรี่ไฟฟ้า หรือมีเพื่อนสูบบุหรี่ไฟฟ้า

คุณไม่คิดว่าบุตรหลานเคยลองบุหรี่ไฟฟ้า แต่สนใจอยากรู้เกี่ยวกับเรื่องนี้ หรือเคยมีคนเสนอบุหรี่ไฟฟ้าให้ กรณีนี้ เด็กอาจไม่รู้ว่าจะควรทำอย่างไรหากมีคนเสนอบุหรี่ไฟฟ้าให้

ย้ำว่าคุณเห็นด้วยที่บุตรหลานตัดสินใจเลือกไม่สูบบุหรี่ไฟฟ้า

ย้ำกับบุตรหลานว่า วัยรุ่นส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ไฟฟ้า

ตอบข้อสงสัยใคร่รู้ของเด็กด้วยข้อเท็จจริง ไม่ใช่ข้อให้กลัว

เด็กวัยรุ่นหลายคนต่อต้านการสูบบุหรี่อย่างมาก ควรย้ำกับเด็กว่า บุหรี่ไฟฟ้าส่งผลเสียต่อสุขภาพ เช่นเดียวกับบุหรี่มวน (เช่น ไอ สมรรถภาพร่างกายลดลง หายใจหอบเหนื่อย และคลื่นไส้) เนื่องจากบุหรี่ไฟฟ้าที่ผิดกฎหมายส่วนใหญ่ที่วางจำหน่ายในออสเตรเลียมีสารนิโคตินด้วย แม้บรรจุภัณฑ์จะระบุว่าไม่มีนิโคตินก็ตาม

ให้เด็กรู้ว่า วัยรุ่นหลายคนสูบบุหรี่ไฟฟ้านึกเสียใจที่เริ่มสูบ ทั้งยังบอกอีกว่า เสพติดไวกว่าที่คิดมาก

หากบุตรหลานเปิดใจ ลองถามว่า ที่ผ่านมา เด็กมีวิธีหลีกเลี่ยงบุหรี่ไฟฟ้าอย่างไรเมื่อมีคนเสนอให้ ลองคุยกันว่าวิธีใดใช้ได้ผลสำหรับเด็ก และมีสถานการณ์ไหนบ้างที่รู้สึกว่ายากหรืออับอาย

ช่วยเด็กจัดการกับความรู้สึกกลัวว่าต้องเสียเพื่อนไป โดยเน้นย้ำว่า มิตรภาพไม่ได้ขึ้นอยู่กับแค่การสูบบุหรี่ไฟฟ้า

## ขณะพูดคุย



### แนวทางพูดคุยกับบุตรหลาน หากเด็กสูบบุหรี่ไฟฟ้าเป็นครั้งคราวหรือบ่อยครั้ง

บุตรหลานของคุณกำลังทดลองสูบบุหรี่ไฟฟ้า โดยไม่คิดว่าตัวเองจะเสพติดได้

บอกบุตรหลานว่า ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพระบุว่า ไม่มีวิธีใดที่จะสูบบุหรี่ไฟฟ้าได้อย่างปลอดภัย

ย้ำเตือนว่า เด็กวัยรุ่นหลายคนเสียใจที่เริ่มลองสูบบุหรี่ไฟฟ้า จนสุดท้ายเสพติดสารนิโคติน

ย้ำเตือนว่า แม้แต่การสูบบุหรี่ไฟฟ้า “เพียงเล็กน้อย” หรือ “เพื่อเข้าสังคม” ก็ส่งผลทำลายปอดและทำให้เสพติดได้

พยายามพูดคุยถึงสาเหตุที่เด็กใช้บุหรี่ไฟฟ้า พร้อมเน้นย้ำว่า มิตรภาพไม่ได้ขึ้นอยู่กับแค่การสูบบุหรี่ไฟฟ้า ย้ำเตือนเด็กว่า สารนิโคตินนั้นเสพติดได้ และเมื่อสูบบุหรี่ไฟฟ้าเป็นประจำยังมีแนวโน้มเสพติดนิโคติน อธิบายหลักวิทยาศาสตร์เบื้องหลังอาการถอนและอาการอยากนิโคตินให้เด็กเข้าใจ

บอกบุตรหลานว่า บุหรี่ไฟฟ้าส่วนใหญ่มีสารนิโคติน แม้นบนบรรจุภัณฑ์จะระบุว่าไม่มีนิโคตินก็ตาม

ส่งเสริมบุตรหลานให้พูดคุยกับเพื่อนและพยายามเลิกสูบบุหรี่ไฟฟ้าด้วยกัน เพราะการพร้อมใจกันเลิกสูบจะช่วยทำให้เลิกสูบได้ง่ายขึ้น

### แนวทางพูดคุยกับบุตรหลาน หากเด็กเสพติดบุหรี่ไฟฟ้า

บุตรหลานของคุณเสพติดบุหรี่ไฟฟ้า และต้องการความช่วยเหลือเพื่อเลิกบุหรี่ไฟฟ้า

ให้กำลังใจและสนับสนุนเส้นทางสู่การเลิกบุหรี่ไฟฟ้าของเด็ก

หากเด็กบอกว่าเคยพยายามลดหรือเลิกบุหรี่ไฟฟ้ามาแล้ว ให้ถามเด็กว่า ทำอะไรไปบ้าง อะไรทำให้เลิกยาก อะไรน่าจะช่วยให้ง่ายขึ้นบ้าง

ย้ำกับเด็กว่า ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพระบุว่า ไม่มีวิธีใดที่จะสูบบุหรี่ไฟฟ้าได้อย่างปลอดภัย

บอกให้เด็กรู้ว่า มีแหล่งข้อมูลและบริการสนับสนุนเพื่อช่วยเลิกบุหรี่ไฟฟ้า บุตรหลานของคุณอาจคิดว่าการเลิกบุหรี่ไฟฟ้าเป็นเรื่องยากเหลือเกิน อย่าท้อแท้ ความรู้สึกนี้ ควรเสนอตัวช่วยสนับสนุนเด็กให้ขอความช่วยเหลือ

ส่งเสริมบุตรหลานให้พูดคุยกับเพื่อนและพยายามเลิกสูบบุหรี่ไฟฟ้าด้วยกัน เพราะการพร้อมใจกันเลิกสูบจะช่วยทำให้เลิกสูบได้ง่ายขึ้น

ย้ำกับเด็กว่า ทั้งอาการอยากและความรู้สึกที่บุหรี่ไฟฟ้าเลิกยากนั้นเกิดขึ้นได้เป็นเรื่องปกติ หลายคนพบว่าต้องพยายามสองสามครั้งกว่าจะเลิกบุหรี่ไฟฟ้าได้เด็ดขาด สิ่งสำคัญคือ ควรให้กำลังใจเด็กให้พยายามต่อไป การหาบริการช่วยเหลือที่เหมาะสมและการรู้ว่าจะต้องเผชิญกับอะไรเมื่อเลิกสูบสามารถช่วยได้ โปรดอ่านหัวข้อ ‘บริการสนับสนุนและแหล่งข้อมูล’ ของคู่มือฉบับนี้ สำหรับบริการต่าง ๆ ที่สามารถช่วยเหลือเด็กวัยรุ่นให้เลิกบุหรี่ไฟฟ้า

# รักษาบทสนทนา ให้ต่อเนื่อง



ให้การพูดคุยเรื่องบุหรี่ไฟฟ้กากับบุตรหลาน  
ดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง แน่ใจว่ายิ่งฝึกฝน  
ก็ยิ่งง่ายขึ้น ไม่ต่างกับเรื่องซับซ้อนท้าทายอื่น ๆ

อาจต้องพยายามสักสองถึงสามครั้งกว่าบุตรหลาน  
จะยอมคุยเรื่องนี้กับคุณ แต่เมื่อเด็กยอมเริ่มคุยแล้ว  
ก็มีแนวโน้มว่าจะพูดคุยเรื่องนี้อีก และเปิดใจกับคุณ  
มากขึ้น

## ข้อควรระวัง

หากบุตรหลานสูบบุหรี่ไฟฟ้ากับเพื่อนเพื่อความ  
สนุก ควรส่งเสริมให้บุตรหลานกับกลุ่มเพื่อนลอง  
คิดวิธีหาความบันเทิงที่ดีต่อสุขภาพกว่านี้

หากคุณคิดว่า บุตรหลานสูบบุหรี่ไฟฟ้าเพื่อช่วย  
บรรเทาความวิตกกังวล ความเครียด หรืออารมณ์  
เศร้า ให้รับรู้และยอมรับปัจจัยกระตุ้นเหล่านี้ด้วย  
ความระมัดระวัง นี่คือนโอกาสเน้นย้ำถึงผลกระทบ  
ด้านลบของบุหรี่ไฟฟ้าและสารนิโคตินต่อสุขภาพ  
จิต (โปรดดูหัวข้อ 'บริการสนับสนุนและแหล่ง  
ข้อมูล' สำหรับลิงก์เชื่อมต่อไปยังบริการสนับสนุน)

หากบุตรหลานมีหรือเคยมีบุหรี่ไฟฟ้าของตัวเอง  
ยังมีโอกาสสูบบุหรี่มากขึ้น รวมถึงเสี่ยงเกิดภาวะเสพติด

หากบุตรหลานเคยลองสูบบุหรี่ไฟฟ้าแล้ว ควร  
ระวังว่า เด็กอาจลองสูบบุหรี่มวนหรือผลิตภัณฑ์  
นิโคตินประเภทอื่น เช่น นิโคตินถุง (pouch)  
การใช้ผลิตภัณฑ์นิโคตินประเภทอื่นไม่ใช่สิ่งที่ดีต่อ  
สุขภาพและไม่ใช่วิธีทางเลือกที่ปลอดภัยแทน  
การสูบบุหรี่ไฟฟ้า

ผลิตภัณฑ์เหล่านี้ไม่ถือว่าเป็นการบำบัดทดแทนนิโคติน  
(Nicotine Replacement Therapies) และมักมี  
ปริมาณนิโคตินในระดับสูง (แม้ว่าบนบรรจุภัณฑ์จะไม่  
ระบุเช่นนั้นก็ตาม) ซึ่งทำให้เสพติดได้ง่าย นอกจากนี้ยัง  
อาจมีส่วนผสมอื่นที่ไม่ทราบชนิดและเป็นอันตราย ซึ่ง  
อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้

งานวิจัยในระยะต้นแสดงว่า ผลิตภัณฑ์นิโคตินที่เสพ  
ทางปากมีความเชื่อมโยงกับอาการต่อไปนี้

- มีแผลร้อนในในปากและก้อนเนื้อผิดปกติ
- ท้องไส้ปั่นป่วน
- เจ็บปาก
- เจ็บคอ
- คลื่นไส้

## การเสพติดนิโคติน – ข้อควรจำ

เน้นย้ำว่า สารนิโคตินช่วยให้ตื่นตัวได้เพียงระยะ  
สั้น ๆ หากใช้เป็นประจำยิ่งเป็นไปได้สูงว่าจะเกิด  
ภาวะเสพติดนิโคติน อธิบายหลักวิทยาศาสตร์  
เบื้องหลังอาการถอนและอาการอยากนิโคตินให้  
เด็กเข้าใจ

หากเด็กเล่าเรื่องเพื่อนที่สูบบุหรี่ไฟฟ้าเพื่อบรรเทา  
ความเครียดหรืออารมณ์โศกเศร้า ควรคุยกันถึงวิธี  
ที่ปลอดภัยกว่าในการจัดการความรู้สึกเหล่านี้ เช่น  
ออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์  
และใช้บริการสนับสนุน เช่น องค์กร headspace

วิพากษ์วิจารณ์บุหรี่ไฟฟ้าในฐานะผลิตภัณฑ์ อย่า  
วิจารณ์ตัวบุคคลที่สูบบุหรี่ เด็กวัยรุ่นอาจไม่เปิดใจหาก  
รู้สึกว่าคุณกำลังตำหนิเพื่อนของเขาที่ใช้บุหรี่ไฟฟ้า

# บริการสนับสนุน และแหล่งข้อมูล

การค้นหาคำช่วยเหลือที่เหมาะสมสามารถช่วยให้บุตรหลานของคุณเลิกสูบบุหรี่ไฟฟ้าได้สำเร็จ ย้ำเตือนกับบุตรหลานว่าพวกเขาไม่เดียวดายในเส้นทางความพยายามนี้



หากในปัจจุบัน เด็กสูบบุหรี่ไฟฟ้าและกำลังคิดที่จะเลิก มีทางเลือกและข้อมูลมากมายที่ช่วยเหลือและสร้างแรงบันดาลใจได้

ขั้นตอนที่รวดเร็วที่จะช่วยสนับสนุนให้เด็กเริ่มต้นความพยายามมีดังนี้

## ดาวน์โหลดแอป **My QuitBuddy**

ตัวช่วยเหลือฟรีฉบับพกพาที่จะช่วยให้คุณเลิกสูบบุหรี่ไฟฟ้าถาวร ไม่ว่าจะคุณเพิ่งเริ่มเลิกสูบบุหรี่หรือกำลังพยายามเลิกอยู่ แอปนี้ก็เหมือนเพื่อนสนิทที่อยู่ข้าง ๆ คอยให้คำแนะนำ แรงบันดาลใจ และกำลังใจทุกครั้งที่คุณต้องการความช่วยเหลือ ทั้งนี้ อาจมีข้อจำกัดด้านอายุ โปรดตรวจสอบรายละเอียดในแอปสโตร์



**My QuitBuddy**

ดาวน์โหลดแอป **Pave** แอปฟรีที่จะช่วยเหลือเด็กวัยรุ่นเลิกสูบบุหรี่ไฟฟ้า

ปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพที่หน้าเชื่อถือเพื่อขอความช่วยเหลือเกี่ยวกับภาวะพึ่งพานิโคติน

ความช่วยเหลือและการสนับสนุนสำหรับบุตรหลานของคุณ

## Quitline



หากต้องการความช่วยเหลือในการเลิกบุหรี่หรือบุหรี่ไฟฟ้า โปรดติดต่อ Quitline โทร **13 7848** เพื่อรับคำปรึกษาจากเจ้าหน้าที่ให้คำปรึกษาที่มีคุณวุฒิของ Quitline ที่พร้อมช่วยเหลือคุณตลอดเส้นทางการเลิกบุหรี่ หรือส่งข้อความมาที่ **Whatsapp** หรือ **Facebook Messenger** ที่ @QuitVic, แชตสดผ่านทาง **quit.org.au** หรือขอให้เราติดต่อกลับในช่วงเวลาที่ที่คุณสะดวก คุณจะไม่ได้เดี๋ยวบนเส้นทางนี้ Quitline พร้อมช่วยเหลือคุณ

13 7848

เว็บไซต์ Quitline

## Kids Helpline



Kids Helpline ให้บริการปรึกษาฟรีทางโทรศัพท์ โดยจะรักษาข้อมูลส่วนตัวและเก็บเป็นความลับ พร้อมด้วยบริการให้คำปรึกษาออนไลน์แก่บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 5 ถึง 25 ปี พร้อมให้บริการตลอด 24 ชั่วโมงจากที่ใดก็ได้ในออสเตรเลีย

1800 551 800

เว็บไซต์ Kids Helpline

## Beyond Blue



Beyond Blue ให้บริการข้อมูลและช่วยเหลือทุกคนที่อยู่ในออสเตรเลีย เพื่อให้มีสุขภาพจิตที่ดีที่สุด ไม่ว่าคุณจะมีอายุเท่าใดและอาศัยอยู่ที่ใดก็ตาม

1300 22 4636

เว็บไซต์ Beyond Blue

## headspace



headspace เป็นบริการช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตสำหรับเด็กวัยรุ่นและครอบครัว โดยเน้นที่การรักษาแต่เนิ่น ๆ ผู้ที่มีอายุระหว่าง 12 ถึง 25 ปีที่กำลังประสบปัญหาสุขภาพจิต สามารถติดต่อใช้บริการช่วยเหลือจาก headspace ทางออนไลน์หรือทางโทรศัพท์ทุกวัน 7 วันต่อสัปดาห์ ตั้งแต่เวลา 09:00 - 01:00 น. ตามเวลา AEST หรือสามารถไปที่ศูนย์ headspace ใกล้บ้าน

1800 650 890

เว็บไซต์ headspace

## บริการสนับสนุนและแหล่งข้อมูล

ความช่วยเหลือและการสนับสนุนสำหรับคุณ



คุณยังสามารถพูดคุยกับเจ้าหน้าที่ให้คำปรึกษาของ Quitline เกี่ยวกับข้อกังวลใด ๆ ก็ตาม และรับคำปรึกษาเพิ่มเติมในฐานะพ่อแม่หรือผู้ดูแล หรือวิธีเริ่มต้นสนทนากับบุตรหลานของคุณ

ช่องทางติดต่อ Quitline

โทร 13 7848

เริ่มแชตทาง [Facebook Messenger](#) หรือ [Whatsapp](#) (VIC, SA, NT และ WA)

[ขอให้เราโทรกลับหาคุณ](#) หรือแชตสดทาง [quit.org.au](#)

แหล่งข้อมูลเพิ่มเติม

[มูลนิธิ Alcohol and Drug Foundation – พุดเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ไฟฟ้ากับเด็กวัยรุ่น](#)

[VicHealth – คู่มือการสนทนาเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ไฟฟ้าสำหรับพ่อแม่](#)

[กระทรวงสาธารณสุขและการดูแลผู้สูงอายุ – เกี่ยวกับการสูบบุหรี่ไฟฟ้าและบุหรี่ไฟฟ้า](#)

[กระทรวงสาธารณสุขและการดูแลผู้สูงอายุ – การสูบบุหรี่ไฟฟ้าและคุณ](#)

[Healthdirect – การสูบบุหรี่ไฟฟ้า](#)

[Quit.org.au](#)

พึงระลึกว่า เด็กวัยรุ่นจำนวนมากพบว่าตนพยายามเลิกบุหรี่ไฟฟ้าสองถึงสามครั้งจนกว่าจะเลิกได้อย่างเด็ดขาด สิ่งสำคัญคือ การให้กำลังใจเด็กให้พยายามต่อไป ถึงแม้ว่าอาจจะต้องพยายามครั้งแล้วครั้งเล่าจนกว่าจะเลิกได้สำเร็จ

หากต้องการข้อมูลและความช่วยเหลือเพิ่มเติมในการเลิก โปรดไปที่ [health.gov.au/vaping](#), [quit.org.au](#) ดาวน์โหลดแอป [My QuitBuddy](#) หรือปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ

กิตติกรรมประกาศ

เนื้อหาในเอกสารฉบับนี้รวบรวมจากข้อมูลเชิงประจักษ์ที่จัดทำโดย Quit, Vichealth ร่วมกับ Behaviour Change Collaborative, มูลนิธิ Alcohol and Drug Foundation และ HealthDirect

# เลิกได้ง่ายกว่าเมื่อมีเพื่อนเคียงข้าง

ค้นหาความช่วยเหลือ



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