



Australian Government

**GIVE UP
FOR GOOD**



Thoát khỏi thuốc lá điện tử:

**hướng dẫn trò chuyện
dành cho cha mẹ và
người chăm sóc**

CHÚNG TA HÃY SÁT CẢNH VỚI HÀNG NGÀN NGƯỜI

BỎ HÚT THUỐC LÁ ĐIỆN TỬ

Giới thiệu

Giới trẻ và hút thuốc lá điện tử

Ngày nay, những người từ 14 – 24 tuổi là thế hệ đầu tiên tiếp xúc với nicotine phần nhiều là thông qua thuốc lá điện tử thay vì thuốc lá.

Hút thuốc lá điện tử có thể gây hại cho sức khỏe của họ bây giờ và trong tương lai.

Nghiên cứu đã phát hiện là hầu hết thuốc lá điện tử bán ở Úc có chứa nicotine – ngay cả khi trên bao bì ghi là không có. Thuốc lá điện tử cũng có thể chứa các hóa chất không được kiểm nghiệm và không an toàn, kể cả các chất tạo mùi.

Cứ ba người trẻ thì có một người đã thử thuốc lá điện tử. Hơn một nửa số người trẻ hút thuốc lá điện tử đã cố gắng bỏ hút. Có thể phải thực hiện vài lần thì mới bỏ được và có các dịch vụ hỗ trợ giúp bỏ hút thuốc.



Giới thiệu



Cách dùng bản hướng dẫn này

Hướng dẫn này được thiết kế để giúp quý vị tiếp cận chủ đề thuốc lá điện tử với đứa con hoặc với người trẻ nào mà quý vị quan tâm.

Có thể quý vị thấy khó khăn để bắt đầu trò chuyện về thuốc lá điện tử, nhưng đây là cuộc trò chuyện quan trọng – và nó có thể thay đổi cuộc sống của con em được tốt hơn. Nghiên cứu cho thấy nhiều người trẻ ngày càng lo lắng hơn về tác động của việc hút thuốc lá điện tử đối với sức khỏe, và có rất nhiều người trẻ hút thuốc lá điện tử muốn bỏ hút. Vì thế việc tiếp tục nói chuyện một cách cởi mở và rõ ràng về những rủi ro sức khỏe của việc hút thuốc lá điện tử lại quan trọng đến vậy.

Khi dùng bản hướng dẫn này, hãy chắc chắn là quý vị cân nhắc xem hành vi của chính mình có thể tác động như thế nào đến đứa con và môi trường gia đình có thể ảnh hưởng như thế nào đến hành vi của người trẻ.

Nghiên cứu cho thấy là những đứa trẻ có cha mẹ hút thuốc lá điện tử có khả năng hút cao hơn 64 phần trăm và nếu cha mẹ hiện đang hút thuốc lá thì khả năng con họ sẽ hút tăng lên tới 193 phần trăm.

Hãy sẵn sàng:

Lắng nghe và nói chuyện mà không phán xét.

Hết sức chú ý nghe và quan tâm tới suy nghĩ và cảm xúc của con.

Tạo môi trường an toàn cho cuộc trò chuyện hai chiều – con quý vị càng cảm thấy an toàn thì cuộc trò chuyện sẽ diễn ra càng tốt đẹp hơn, và quý vị càng giúp ích được cho con nhiều hơn.

Luật lệ về hút thuốc lá điện tử

Luật lệ của Chính phủ Úc về hút thuốc lá điện tử nhằm mục tiêu bảo vệ giới trẻ khỏi các tác hại của thuốc lá điện tử và sự lệ thuộc vào nicotine.

Người từ 18 tuổi trở lên có thể mua thuốc lá điện tử trị liệu từ các hiệu thuốc tham gia chương trình, tùy thuộc vào các điều kiện được hội đủ và ở nơi mà luật pháp tiểu bang và vùng lãnh thổ cho phép.

Người dưới 18 tuổi cần phải có đơn thuốc để mua thuốc lá điện tử trị liệu để đảm bảo họ nhận được lời khuyên y tế phù hợp và sự theo dõi.

Các luật lệ này chú trọng vào việc ngăn chặn sự cung cấp thuốc lá điện tử thương mại và phạm pháp. Các cá nhân – bao gồm những người dưới 18 tuổi – sở hữu thuốc lá điện tử để sử dụng cá nhân sẽ không phải là mục tiêu của các luật lệ này.

Có thêm thông tin tại trang mạng của Cơ quan Quản lý Sản phẩm Trị liệu: [tga.gov.au](https://www.tga.gov.au)

Mục lục

Về hút thuốc lá điện tử

Hút thuốc lá điện tử là gì?	5
Trong thuốc lá điện tử có gì?	5
Hút thuốc lá điện tử và sức khỏe thể chất và sức khỏe tâm thần của con quý vị	6
Cảm giác nghiện và thêm nicotine là gì?.....	6

Bắt đầu cuộc trò chuyện

Bắt đầu cuộc trò chuyện sớm.....	7
Chọn đúng thời điểm và đúng chỗ.....	7
Đừng giả định.....	7
Tránh phán xét hoặc lên lớp.....	7
Đặt câu hỏi để ngỏ.....	7

Trong lúc trò chuyện

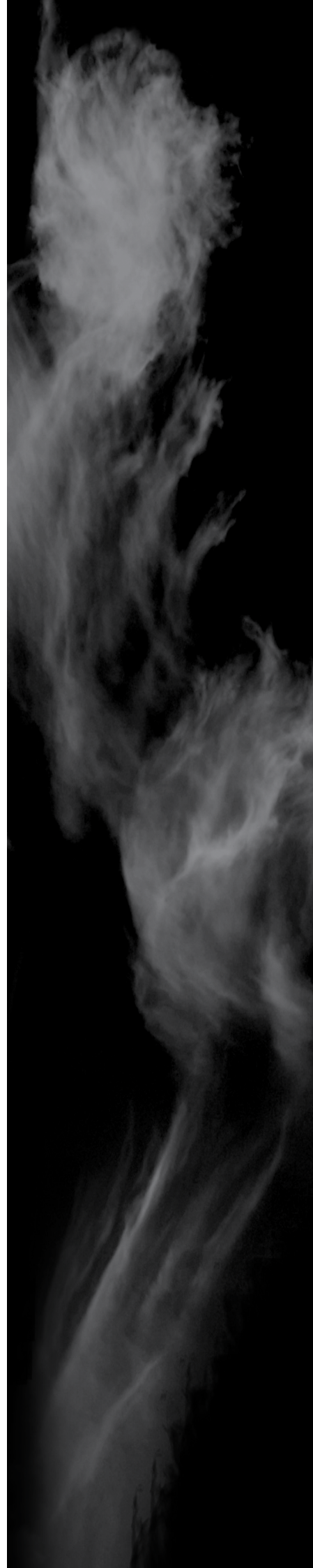
Chỉ lắng nghe	8
Cho con các thông tin chính xác và đừng phóng đại	8
Thảo luận vấn đề áp lực của bạn bè.....	8
Tập trung vào sức khỏe và giải thích sự lo ngại của quý vị	9
Nói chuyện với người con vốn không thích thuốc lá điện tử hoặc phản đối nó.....	9
Nói chuyện với đứa con là người đã từng có ý định muốn thử hoặc bạn bè nó đang hút thuốc lá điện tử.....	9
Nói chuyện với đứa con là người thỉnh thoảng hoặc thường xuyên hút thuốc lá điện tử	10
Nói chuyện với đứa con là người nghiện thuốc lá điện tử	10

Tiếp tục cuộc trò chuyện

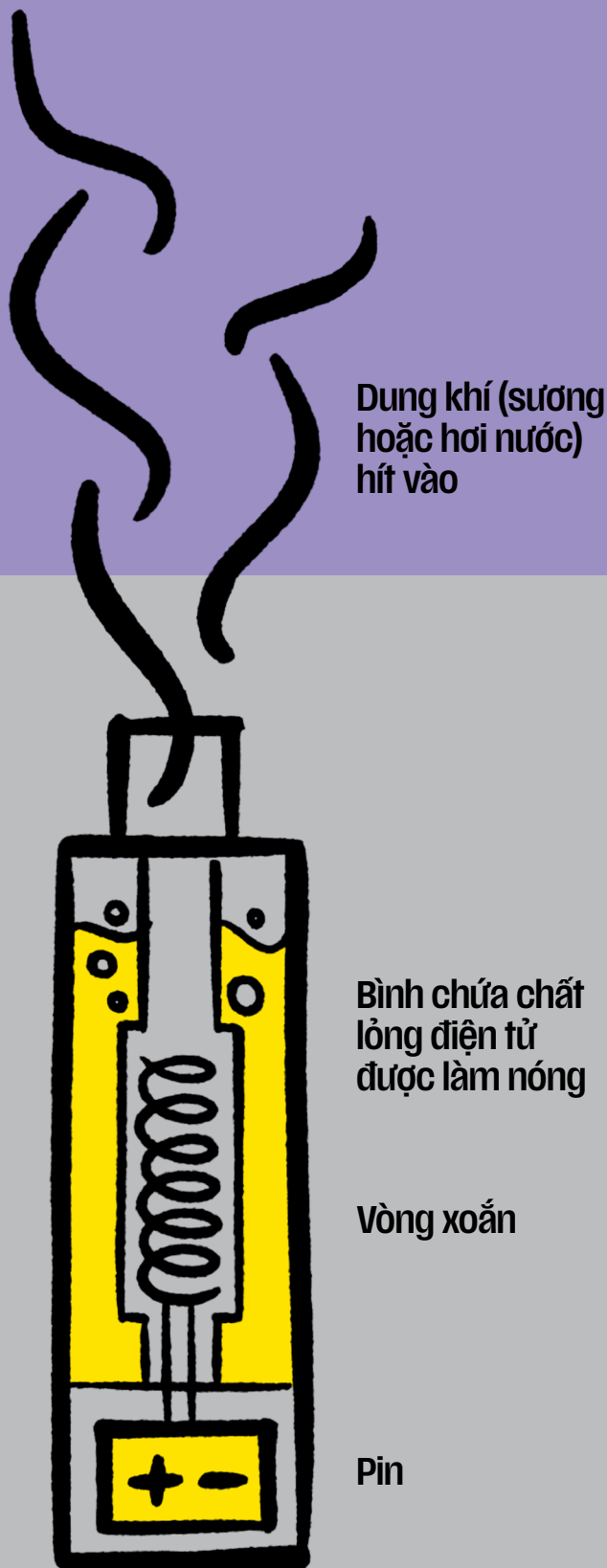
Những điều cần tìm hiểu.....	11
Nghiện nicotine - Những điều cần nhớ	11

Hỗ trợ và tài nguyên

Giúp đỡ và hỗ trợ cho con quý vị	12
Sự giúp đỡ và hỗ trợ cho quý vị	13



Về hút thuốc lá điện tử



Hút thuốc lá điện tử là gì?

Hút thuốc lá điện tử là việc sử dụng e-cigarette, hay còn gọi là ‘vape’, một thiết bị chạy bằng pin có thể có hình dạng giống như điếu thuốc, xì gà, tẩu hoặc cái USB. Dung khí (sương hoặc hơi nước) từ thuốc lá điện tử được tạo ra bằng cách làm nóng hóa chất lỏng để người ta hít vào.

Thuốc lá điện tử cung cấp nicotine cho người hút và mô phỏng hành động và cảm giác của việc hút thuốc. Điều này thường được gọi là ‘vaping’.

Vape, mod, hệ thống bình chứa (tank system), e-cig và bút điện tử, tất cả đều là các dạng của thuốc lá điện tử.

Thuốc lá điện tử trị liệu có thể mua tại hiệu thuốc theo hướng dẫn của chuyên viên y tế. Loại này giới hạn về hương vị và phải đạt tiêu chuẩn an toàn nâng cao.

Trong thuốc lá điện tử có gì?

Chất lỏng điện tử trong thuốc lá điện tử còn được gọi là ‘tinh dầu điện tử’, có chứa các chất nguy hiểm. Có tới hơn 200 hóa chất khác nhau đã được tìm thấy bao gồm cả những chất có trong nước tẩy sơn móng tay và chất nhựa.

Hầu hết các loại thuốc lá điện tử ở Úc đều có chứa nicotine – ngay cả khi trên bao bì ghi là không có.

Thuốc lá điện tử bất hợp pháp có thể chứa hàm lượng nicotine cao. Nhãn thường không ghi rõ có chứa bao nhiêu nicotine.

Các loại thuốc lá điện tử đều có thể có chứa các chất nguy hiểm trong chất lỏng và trong dung khí. Một số hóa chất tìm thấy trong thuốc lá điện tử bất hợp pháp được biết hoặc nghi ngờ là gây ung thư, như là:

formaldehyde (dùng trong keo dán công nghiệp và dùng để bảo quản thi thể trong bệnh viện và nhà quan)

acetaldehyde (dùng trong các hóa chất, nước hoa và nhựa plastic)

acrolein (thường có trong thuốc diệt cỏ)

các kim loại nặng như là nickel và chì.

Để có thêm thông tin về chất lỏng điện tử và thuốc lá điện tử trị liệu, truy cập trang [Trung tâm thuốc lá điện tử của Cơ quan Quản lý Sản phẩm Trị liệu](#).

Về hút thuốc lá điện tử

Hút thuốc lá điện tử và sức khỏe thể chất và sức khỏe tâm thần của con quý vị

Hút thuốc lá điện tử có thể gây hại cho sức khỏe của họ bây giờ và trong tương lai. Ngay cả khi con chỉ thỉnh thoảng mới hút cũng có thể có hại cho sức khỏe của con.

Chúng có thể bị:

viêm phổi và kích ứng họng

ho dai dẳng

các vấn đề về hô hấp như khó thở và thở khò khè, có thể làm giảm khả năng vận động thể chất

mất hoặc thay đổi vị giác tạm thời

buồn nôn

nướu bị sưng, chảy máu và đỏ

gặp vấn đề về hen suyễn

ngộ độc nicotine

lệ thuộc vào nicotine.

Hút thuốc lá điện tử và nicotine có thể ảnh hưởng tới an sinh và sức khỏe tâm thần của con quý vị, bao gồm các tác động đối với:

tâm trạng của chúng, nhất là khi mức nicotine trong cơ thể tụt xuống và có thể khiến cho vấn đề sức khỏe tâm thần như là lo âu và trầm cảm trở nên tệ hơn

bộ não của chúng khi não vẫn còn đang phát triển cho tới giai đoạn từ giữa tới cuối tuổi 20. Thuốc lá điện tử có thể gây hại cho các bộ phận của não kiểm soát sự chú ý, học tập và trí nhớ.

Cảm giác nghiện và thèm nicotine là gì?

Hầu hết thuốc lá điện tử đều chứa nicotine là chất gây nghiện. Người ta hút càng nhiều, thì bộ não và cơ thể của họ càng quen với nicotine, điều đó có nghĩa là sự lệ thuộc vào nicotine có thể phát triển rất nhanh.

Nicotine kích hoạt các thụ thể trong não, làm các thụ thể này tiết ra một hóa chất ở não gọi là dopamine, làm cho quý vị cảm thấy dễ chịu.

Khi nồng độ nicotine trong cơ thể giảm dần, bộ não sẽ thèm nhiều dopamine hơn.

Một khi người ta bị lệ thuộc vào nicotine, họ sẽ bị các triệu chứng nghiện khi cơ thể không có nicotine, làm cho việc từ bỏ bị khó. Khi người ta ngừng hút thuốc lá điện tử, nồng độ nicotine trong máu tụt xuống. Một số dấu hiệu của triệu chứng nghiện bao gồm:

cảm giác thèm nicotine

cảm thấy bực dọc hoặc cáu kỉnh

thấy khó tập trung

cảm thấy lo lắng hoặc bồn chồn

thay đổi sự thèm ăn/ngon miệng

cảm thấy như là họ bị cúm

cảm thấy chóng mặt hoặc choáng váng

trầm cảm

thấy khó ngủ (chứng mất ngủ).



Bắt đầu cuộc trò chuyện



Bắt đầu cuộc trò chuyện sớm

Một trong những lý do phổ biến nhất khiến giới trẻ thử hút thuốc lá điện tử là sự tò mò. Bắt đầu cuộc trò chuyện sớm với con, hoặc với người trẻ mà quý vị quan tâm, có thể giúp họ cảm thấy sẵn sàng hơn để đưa ra quyết định dựa trên hiểu biết nếu chúng được mời hút thuốc lá điện tử.

Chọn đúng thời điểm và đúng chỗ

Cố gắng chọn thời điểm để trò chuyện này khi con không cảm thấy vội vã và trò chuyện ở nơi chúng cảm thấy thoải mái. Bằng cách chọn một nơi mà cả hai đều cảm thấy thoải mái, thì cả hai sẽ có xu hướng cởi mở hơn.

Đừng giả định

Nếu quý vị nghĩ rằng con mình có thể đã thử hút thuốc lá điện tử, hãy cố gắng tránh đưa ra lời buộc tội. Quý vị không nên lục soát không gian riêng của con để tìm bằng chứng bởi vì điều đó có thể làm xói mòn lòng tin.

Tránh phán xét hoặc lên lớp

Hãy sẵn sàng lắng nghe quan điểm của con và làm sao để cuộc trò chuyện là hai chiều. Hãy chú ý giữ ngôn ngữ cơ thể và giọng điệu có sự tôn trọng có thể giúp ích rất nhiều.

Đặt câu hỏi để ngỏ

Thay vì hỏi các câu hỏi 'có' hoặc 'không', hãy hỏi những câu hỏi mở ngỏ nhằm khuyến khích cuộc trò chuyện diễn ra. Nếu quý vị thực lòng muốn có cuộc trò chuyện và muốn biết, thì đứa con sẽ bớt thái độ phòng thủ.

Đặt câu hỏi như là:

Con nghĩ thế nào về hút thuốc lá điện tử?

Con nghĩ thế nào nếu thấy bạn bè con hút thuốc lá điện tử?

Con có biết trong thuốc lá điện tử có gì không?

Con có biết hút thuốc lá điện tử có thể gây hại cho sức khỏe như thế nào không?

Trong lúc trò chuyện



Chỉ lắng nghe

Cho con cơ hội nói và bày tỏ suy nghĩ và cảm xúc. Hãy lắng nghe mà không phán xét và thừa nhận cảm xúc của con. Như thế sẽ động viên con cởi mở với quý vị.

Cho con các thông tin chính xác và đừng phóng đại

Hãy chia sẻ các thực tế về thuốc lá điện tử, kể cả các rủi ro đối với sức khỏe thể chất và tâm thần. Hãy thành thật nhưng tránh dùng các chiến thuật làm cho con sợ hãi và tránh dùng lời lẽ phóng đại.

Thảo luận vấn đề áp lực của bạn bè

Nói chuyện về ảnh hưởng của bạn bè và các tình huống xã giao đối với việc đưa ra quyết định. Giúp con hiểu cách chống lại áp lực từ bạn bè và đưa ra các lựa chọn lành mạnh.

Giúp con vượt qua được nỗi sợ mất bạn bè, bằng cách củng cố là tình bạn không chỉ dựa trên thuốc lá điện tử và hầu hết giới trẻ không hút thuốc lá điện tử.

Một số lý do mà giới trẻ có thể thử hút thuốc lá điện tử bao gồm:

chúng tò mò

mong muốn hòa nhập với bạn bè

sự lôi cuốn của mùi vị khác nhau

bắt chước diễn viên, người mẫu hoặc người có ảnh hưởng trong phim ảnh, trò chơi điện tử và truyền thông xã hội

mong muốn tỏ ra là người lớn và khẳng định sự độc lập

bắt chước người lớn hoặc anh chị em trong gia đình là người hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử

nhận thức sai lạc rằng thuốc lá điện tử an toàn hơn là thuốc lá.

Nếu cuộc trò chuyện diễn ra suôn sẻ, hãy hỏi con quý vị trước đây con đã làm thế nào tránh được thuốc lá điện tử khi được mời. Đây là cơ hội để thảo luận về điều gì đã mang lại hiệu quả cho con và điều gì khiến cho con khó nói hoặc xấu hổ khi nói 'không'.

Nhắc con quý vị rằng hầu hết mọi người không hút thuốc lá điện tử cho nên chúng không đơn độc nếu nói không. Hãy nêu một số gợi ý về cách nói 'không' nếu chúng được mời lần nữa, ví dụ như:

'Không, cảm ơn, nó không hợp với tôi.'

'Tôi không còn thích nữa'

'Nó làm tôi bị đau đầu'

'Tôi đã thử vị đó rồi, mà tôi không thích'

'Tôi không muốn phí tiền'

Trong lúc trò chuyện

Tập trung vào sức khỏe và giải thích sự lo ngại của quý vị

Tập trung vào việc quý vị quan tâm tới con thật nhiều và muốn con khỏe mạnh. Nếu con hút thuốc lá điện tử, thì giải thích cho con rằng quý vị hết sức lo lắng về vấn đề nicotine và bị nghiện, và tác động đối với sức khỏe thể chất và tâm thần của họ.

Nói chuyện với người con vốn không thích thuốc lá điện tử hoặc phản đối nó

Con quý vị không hút thuốc lá điện tử. Chúng có thể đã từng thử hút trước đây và quyết định rằng chúng không muốn hút.

Củng cố sự chấp thuận của quý vị đối với quyết định không hút thuốc lá điện tử của con.

Nhắc con là hầu hết giới trẻ không hút thuốc lá điện tử.

Tìm hiểu xem chúng biết đến mức độ nào về các tác hại và rủi ro của việc hút thuốc lá điện tử. Hỏi xem chúng có thắc mắc gì không và giải đáp các thắc mắc của chúng.

Nếu chúng thừa nhận là đã từng thử, tránh phán xét hoặc lên lớp. Lắng nghe và duy trì cuộc trò chuyện hai chiều.

Quý vị không cần phải thuyết phục chúng về các rủi ro của hút thuốc lá điện tử, nhưng quý vị có thể củng cố các tác động tiêu cực và ủng hộ quyết định không hút của chúng.

Giúp chúng giải quyết hoặc hỗ trợ người bạn hút thuốc lá điện tử.

Hãy để ý và quan tâm tới suy nghĩ và cảm xúc của con.

Nói chuyện với đứa con là người đã từng có ý định muốn thử hoặc bạn bè nó đang hút thuốc lá điện tử

Nếu quý vị không nghĩ rằng con đã thử hút thuốc lá điện tử, nhưng chúng tò mò muốn biết về thuốc lá điện tử hoặc đã từng được mời trước đây. Chúng có thể không biết phải làm gì nếu được mời hút thuốc lá điện tử.

Củng cố quyết định không hút của chúng.

Nhắc chúng là hầu hết giới trẻ không hút.

Đáp ứng sự tò mò của chúng về thuốc lá điện tử bằng các thực tế chứ không phải bằng nỗi sợ hãi.

Nhiều người trẻ rất phản đối việc hút thuốc. Nhắc con mình là hút thuốc lá điện tử gây ra tác động có hại cho sức khỏe (bao gồm bị ho, bị giảm thể lực, bị hụt hơi và buồn nôn) cũng như thuốc lá vậy. Bởi vì hầu hết thuốc lá điện tử bất hợp pháp có bán ở Úc cũng đều chứa nicotine, ngay cả khi trên bao bì ghi là không có.

Để cho con biết là rất nhiều thanh thiếu niên hút thuốc lá điện tử ước gì họ chưa từng bắt đầu, và nói rằng nó khiến họ nghiện nhanh hơn họ nghĩ.

Nếu con cởi mở, hãy hỏi về cách mà con đã tránh được việc hút khi được mời thuốc lá điện tử. Thảo luận về những gì đã mang lại kết quả tốt và các tình huống khó khăn hoặc bị xấu hổ đã từng diễn ra như thế nào.

Giúp con vượt qua nỗi sợ bị mất bạn bè bằng cách củng cố rằng tình bạn không chỉ dựa trên thuốc lá điện tử.

Trong lúc trò chuyện



Nói chuyện với đứa con là người thỉnh thoảng hoặc thường xuyên hút thuốc lá điện tử

Con quý vị đang thử nghiệm việc hút thuốc lá điện tử. Chúng không nghĩ là chúng sẽ bị nghiện.

Nói cho chúng biết là các chuyên gia y tế nói rằng không có cách hút thuốc lá điện tử nào là an toàn.

Nhắc chúng rằng nhiều người trẻ đã ân hận là đã bắt đầu hút vì nay bị nghiện nicotine.

Nhắc chúng rằng ngay cả khi hút 'chút ít' hoặc 'chỉ xã giao' thôi cũng có thể làm tổn thương phổi và dẫn tới bị nghiện.

Cố gắng giải quyết lý do tại sao chúng hút thuốc lá điện tử. Cố gắng rằng tình bạn không chỉ dựa trên hút thuốc lá điện tử. Nhắc chúng rằng nicotine gây nghiện và một khi chúng đã hút thường xuyên thì rất có khả năng sẽ bị nghiện nicotine. Giải thích tính khoa học đằng sau cảm giác nghiện nicotine và cảm giác thèm.

Nói cho chúng biết là hầu hết thuốc lá điện tử có chứa nicotine – ngay cả khi trên bao bì ghi là không có.

Khuyến khích chúng nói chuyện với bạn bè và cùng nhau bỏ hút, vì như thế có thể giúp cho hành trình bỏ hút dễ dàng hơn.

Nói chuyện với đứa con là người nghiện thuốc lá điện tử

Con quý vị nghiện thuốc lá điện tử và muốn được giúp để bỏ hút.

Động viên và hỗ trợ chúng trên hành trình từ bỏ.

Nếu chúng nói là chúng đã từng thử giảm hút hoặc bỏ hút thuốc lá điện tử trước đây, hãy hỏi là chúng đã làm gì, điều gì làm cho việc bỏ hút khó khăn, và điều gì có thể làm cho việc bỏ hút dễ hơn.

Nhắc chúng là các chuyên gia y tế nói rằng không có cách hút thuốc lá điện tử nào là an toàn.

Cho chúng biết là có tài nguyên và các dịch vụ hỗ trợ giúp cho chúng bỏ hút. Chúng có thể nghĩ là việc từ bỏ là quá khó – không nên thách thức những cảm xúc đó. Hãy đề nghị giúp đỡ hỗ trợ chúng trong khi chúng tìm sự giúp đỡ.

Khuyến khích chúng nói chuyện với bạn bè và cùng nhau bỏ hút, vì như thế có thể giúp cho hành trình bỏ hút dễ dàng hơn.

Nhắc chúng là việc thêm thuốc lá điện tử và thấy khó bỏ hút là điều bình thường. Rất nhiều người đã nhận thấy rằng họ phải thử bỏ vài lần trước khi có thể bỏ hẳn. Điều quan trọng là khuyến khích chúng tiếp tục cố gắng. Tìm sự hỗ trợ phù hợp và biết trước quá trình bỏ hút là như thế nào có thể hữu ích. Hãy xem mục 'Hỗ trợ và tài nguyên' trong bản hướng dẫn này để biết các dịch vụ có thể giúp người trẻ bỏ hút.

Tiếp tục cuộc trò chuyện



Hãy coi cuộc trò chuyện về thuốc lá điện tử với con là việc diễn ra thường kỳ. Như bất cứ điều gì gay go hoặc thử thách, sẽ trở nên dễ hơn qua thực hành.

Có thể phải mất một vài lần trước khi chúng tham gia tương tác với quý vị về chủ đề này. Nhưng một khi chúng tham gia, nhiều khả năng là chúng sẽ nói lại về vấn đề đó và sẽ cởi mở hơn với quý vị.

Những điều cần tìm hiểu

Nếu con hút thuốc lá điện tử chỉ để chơi vui với bạn, hãy khuyến khích chúng suy nghĩ về cách chơi vui nào lành mạnh hơn.

Nếu quý vị nghĩ rằng con hút thuốc lá điện tử để giúp giải tỏa lo âu, căng thẳng hoặc cảm xúc buồn bã, hãy cẩn thận thừa nhận những tác nhân này. Đây là dịp để củng cố tác động tiêu cực của hút thuốc lá điện tử và nicotine đối với sức khỏe tâm thần. (Xem mục 'Hỗ trợ và tài nguyên' để có đường dẫn tới các dịch vụ hỗ trợ).

Nếu con quý vị sở hữu hoặc từng sở hữu thuốc lá điện tử của riêng mình, thì việc hút có thể gia tăng và chúng có nguy cơ bị nghiện.

Nếu con quý vị đã từng thử hút thuốc lá điện tử trước đây, hãy nhận thức là họ có khả năng thử hút thuốc lá hoặc các sản phẩm chứa nicotine khác như là túi nicotine. Sử dụng các sản phẩm nicotine khác không tốt cho sức khỏe của chúng và cũng không phải là phương án không có rủi ro so với hút thuốc lá điện tử.

Các sản phẩm này không được coi là các Trị liệu Thay thế Nicotine và thường có chứa liều lượng nicotine cao (ngay cả khi bao bì không ghi vậy), và cũng rất dễ gây nghiện. Chúng cũng có thể chứa các thành phần không được biết đến và nguy hiểm có thể có hại cho sức khỏe của chúng. Các nghiên cứu ban đầu cho thấy hút thuốc lá điện tử có liên quan tới:

- loét miệng hoặc khối u bất thường
- đau dạ dày
- viêm miệng
- viêm họng
- buồn nôn.

Nghiện nicotine - Những điều cần nhớ

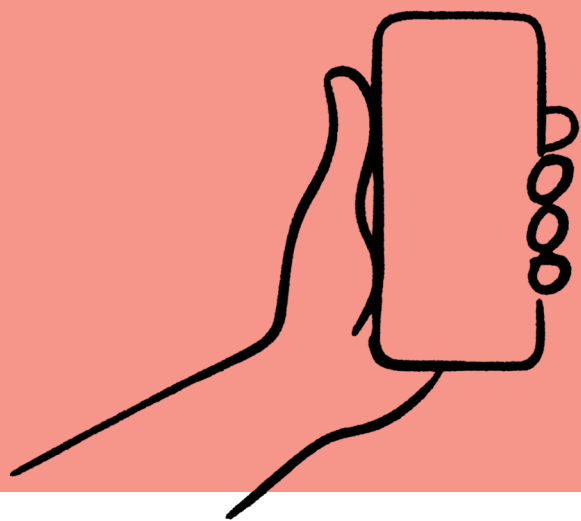
Nhấn mạnh lại rằng nicotine chỉ là một giải pháp ngắn hạn và một khi chúng dùng thường xuyên, thì khả năng nghiện nicotine là rất cao. Giải thích tính khoa học đằng sau cảm giác nghiện và cảm giác thèm nicotine.

Nếu con quý vị kể về bạn bè chúng hút thuốc lá điện tử để giải tỏa căng thẳng hoặc nỗi buồn, hãy thảo luận các cách lành mạnh hơn để giải tỏa các cảm xúc đó như là tập thể dục, ăn uống lành mạnh, và dùng các dịch vụ hỗ trợ như là headspace.

Phê phán thuốc lá điện tử như là một sản phẩm, chứ không chỉ trích người hút. Người trẻ có thể rút lui nếu chúng cảm thấy quý vị phán xét bạn bè của chúng là những người hút thuốc lá điện tử.

Hỗ trợ và tài nguyên

Tìm được sự hỗ trợ thích hợp có thể giúp con quý vị bỏ thành công. Nhắc chúng là chúng không đơn độc trên hành trình này.



Nếu chúng hút thuốc lá điện tử và đang nghĩ cách bỏ, có rất nhiều phương án và tài nguyên để hỗ trợ và cho chúng có động lực.

Đây là một vài các bước nhanh để giúp chúng bắt đầu:

Tải về ứng dụng

My QuitBuddy là nhóm hỗ trợ miễn phí, nhỏ gọn để giúp quý vị bỏ hút vĩnh viễn.

Dù là quý vị mới bắt đầu hoặc đang duy trì thói quen, ứng dụng này như một người bạn thân thiết luôn bên quý vị, cho quý vị các chỉ dẫn, giúp tăng động lực, và cho sự hỗ trợ khi quý vị cần. Giới hạn tuổi có thể áp dụng – kiểm tra với cửa hàng ứng dụng để có thêm chi tiết.



Ứng dụng **Pave** – miễn phí dành cho giới trẻ để giúp họ trên hành trình bỏ hút.

Nói chuyện với **bác sĩ hoặc chuyên viên y tế tin cậy** để giúp giải quyết vấn đề lệ thuộc nicotine.

Giúp đỡ và hỗ trợ cho con quý vị



Quitline

Để được hỗ trợ bỏ hút thuốc hoặc thuốc lá điện tử, hãy liên lạc với Quitline. Gọi số **13 7848** để nói chuyện với nhân viên tư vấn chuyên nghiệp của Quitline sẵn sàng hỗ trợ quý vị trên hành trình từ bỏ. Hoặc là gửi tin nhắn qua **Whatsapp** hoặc **Facebook Messenger @QuitVic**, nói chuyện trực tiếp trực tuyến trên **quit.org.au** hoặc yêu cầu cuộc gọi lại vào thời gian thuận tiện cho mình. Quý vị không đơn độc. Quitline sẵn sàng giúp quý vị.

13 7848

Trang mạng Quitline

Kids Helpline



Kids Helpline cung cấp dịch vụ tư vấn qua điện thoại và trực tuyến miễn phí, riêng tư và bảo mật, dành cho người trẻ từ 5 đến 25 tuổi. Dịch vụ hoạt động 24 giờ một ngày từ bất cứ nơi nào ở Úc.

1800 551 800

Trang mạng Kids Helpline

Beyond Blue



Beyond Blue cung cấp thông tin và hỗ trợ để giúp mọi người ở Úc đạt được sức khỏe tâm thần tốt nhất có thể, bất kể tuổi tác và nơi nào họ cư ngụ.

1300 22 4636

Trang mạng Beyond Blue

headspace



headspace là dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần dành cho người trẻ và gia đình, tập trung vào việc can thiệp sớm. Người trẻ tuổi từ 12 tới 25 bị vấn đề về sức khỏe tâm thần có thể liên lạc với headspace trực tuyến hoặc qua điện thoại để tiếp cận dịch vụ hỗ trợ từ 9 giờ sáng tới 1 giờ sáng theo giờ AEST, 7 ngày một tuần, hoặc có thể tới trung tâm headspace tại địa phương.

1800 650 890

Trang mạng headspace

Hỗ trợ và tài nguyên

Sự giúp đỡ và hỗ trợ cho quý vị



Quý vị cũng có thể nói chuyện với chuyên viên tư vấn Quitline về bất cứ điều gì quý vị lo ngại và để được thêm lời khuyên về những gì quý vị có thể làm với tư cách là cha mẹ hoặc người chăm sóc hoặc cách bắt đầu cuộc trò chuyện với con.

Cách liên lạc với Quitline:

Gọi **13 7848**

Bắt đầu trò chuyện trên **Facebook Messenger** hoặc **Whatsapp** (VIC, SA, NT và WA)

Request a call back hoặc trò chuyện trực tiếp tại **quit.org.au**

Tài nguyên bổ sung

[Tổ chức Rượu và Ma túy – Nói chuyện về thuốc lá điện tử với giới trẻ](#)

[VicHealth – Hướng dẫn trò chuyện về thuốc lá điện tử dành cho cha mẹ](#)

[Bộ Y tế, Khuyết tật và Cao niên Chính phủ Úc – Về thuốc lá điện tử và e-cigarette](#)

[Bộ Y tế, Khuyết tật và Cao niên Chính phủ Úc – Thuốc lá điện tử và quý vị](#)

[Healthdirect – Thuốc lá điện tử](#)

Quit.org.au

Hãy nhớ là rất nhiều người trẻ đã thấy là phải thử vài lần thì họ mới bỏ hẳn được thuốc lá điện tử. Quan trọng là động viên chúng tiếp tục cố gắng ngay cả khi phải mất vài lần mới bỏ hẳn được.

Để có thêm thông tin và được giúp từ bỏ, truy cập **health.gov.au/vaping**, **quit.org.au**, tải về ứng dụng **[My QuitBuddy](#)** hoặc nói chuyện với chuyên viên y tế.

Cảm tạ

Nội dung trong tài liệu này được rút từ các nguồn tư liệu dựa trên bằng chứng được soạn bởi Quit, VicHealth cùng với Chương trình Phối hợp thay đổi hành vi, Tổ chức Rượu và Ma túy và HealthDirect.

Cùng một người bạn bỏ hút có thể dễ dàng hơn.

Tìm sự hỗ trợ:



health.gov.au/vaping