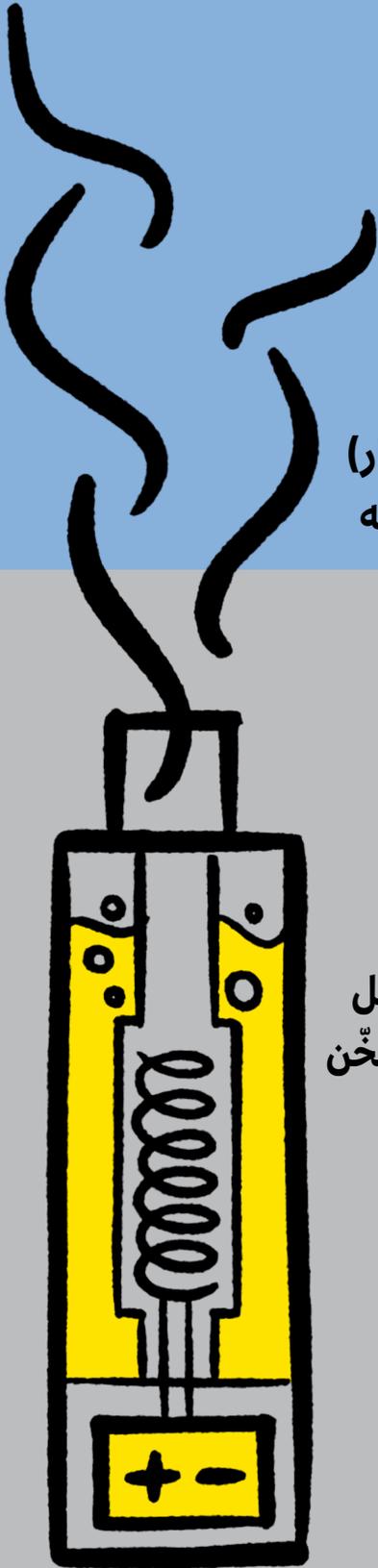




# أسئلة شائعة عن التدخين الإلكتروني للوالدين ومقدمي الرعاية

دعونا ننضم إلى الآلاف  
الذين يقومون بالإقلاع عن التدخين الإلكتروني



أيروسول  
(ضباب أو بخار)  
يتم استنشاقه

خزان مع سائل  
إلكتروني مسخن

سلك ملفوف

بطارية

## ما هو التدخين الإلكتروني؟

التدخين الإلكتروني هو استخدام سيجارة إلكترونية، أي vape، وهي جهاز يعمل بالبطارية وتكون بأشكال وأحجام كثيرة، ويمكن أن تبدو مثل السيجارة أو السيجار أو الغليون أو أشياء شائعة الاستخدام مثل أقلام التمييز (highlighters) أو USB (ناقل تسلسلي عام).

و غالبًا ما تكون السجائر الإلكترونية صغيرة إلى درجة أنه يمكن وضعها في الجيب أو مقلمة. 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.

## ماذا يوجد في السائل الإلكتروني؟

يمكن أن يحتوي السائل الإلكتروني الموجود في السجائر الإلكترونية، والمعروف أيضًا باسم "عصير السيجارة الإلكترونية"، على مواد خطيرة. وقد تم تحديد وجود 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 مكتوبًا على العبوة أنها لا تحتوي عليه.

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

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

الأسيتالديهايد (الذي يُستخدم في المواد الكيميائية والعمود والبلاستيك)

الأكربولين (الموجود عادةً في مبيدات الأعشاب غير المرغوب فيها)

المعادن الثقيلة، مثل النيكل والقصدير والرصاص.

لمزيد من المعلومات حول السوائل الإلكترونية والسجائر الإلكترونية العلاجية، تفضل بزيارة [مركز التدخين الإلكتروني التابع لإدارة السلع العلاجية](#).

كما أن التدخين الإلكتروني في الأوضاع الاجتماعية يضر صحتك أيضًا، إذ إنه يمكن أن يؤدي بسرعة إلى الاعتماد على النيكوتين والرغبة في التدخين الإلكتروني في مزيد من الأوضاع.

## هل البخار الناتج عن السجائر الإلكترونية مأمون؟

كلا. فتسمية الانبعاثات الناتجة عن السجائر الإلكترونية بـ 'البخار' يعطي الانطباع بأنه مجرد بخار. لكن هذا ليس صحيحًا. و'الغيمة' أو الأيروسول الذي يخرج مع زفير الشخص أثناء التدخين الإلكتروني عبارة عن مزيج من الغازات وقطرات دقيقة من المواد الكيميائية. عندما يقوم الناس بالتدخين الإلكتروني، يدخل رذاذ المواد الكيميائية الدقيق هذا إلى الجسم عبر الرئتين ويمكن أن يسبب الكثير من التأثيرات على الصحة.

## كيف تكون رائحة السجائر الإلكترونية غير القانونية؟

تحتوي السجائر الإلكترونية غير القانونية غالبًا على نكهات مضافة إلى السائل الإلكتروني، وهذا يمكن أن يجعل رائحتها وطعمها حلواً. يمكن أن تشمل النكهات المصممة لجذب الشباب الصغار غزل البنات وعصير الفاكهة والكولا (لكن قائمة النكهات واسعة).

## كيف يؤثر التدخين الإلكتروني على الصحة الجسدية؟

قد يلحق التدخين الإلكتروني الضرر بصحتك الآن وفي المستقبل. حتى التدخين الإلكتروني العرضي قد يلحق الضرر بصحتك.

يمكن أن تشمل الآثار الجسدية للتدخين الإلكتروني 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 تغيير مؤقت في حاسة التذوق

الغثيان

تورم اللثة والنزيف منها واحمرارها

مشاكل تتعلق بحالة الربو التي لديك

التسمم بالنيكوتين

الاعتماد على النيكوتين.



## هل يمكن أن يؤدي التدخين الإلكتروني إلى الاعتماد على النيكوتين؟

نعم. تحتوي معظم السجائر الإلكترونية غير القانونية على النيكوتين، وهو مادة تسبب الإدمان الشديد لأنها تحفز إطلاق الدوبامين في الدماغ، مما يجعلك تشعر بالسعادة.

لكن مع تلاشي مستويات النيكوتين في الجسم، يحصل في الدماغ رغبة شديدة في الحصول على المزيد من الدوبامين. وكلما طالت مدة كون الشخص مدخنًا إلكترونيًا للحصول على النيكوتين، زادت حاجته إلى الدوبامين لكي يشعر بالسعادة.

وعندما يتوقف الشخص عن التدخين الإلكتروني، ينخفض مستوى النيكوتين في دمه. وقد يؤدي اعتماده على النيكوتين إلى صعوبة التركيز، وقد يواجه تغيرات في المزاج، وقد يشعر حتى بالاهتياج أو الإحباط أو الغضب أو القلق.

وهذا هو إدمان النيكوتين.

## هل يمكن أن يؤثر التدخين الإلكتروني على الصحة النفسية؟

نعم. يمكن أن يؤثر التدخين الإلكتروني والنيكوتين 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 تتحكم في الانتباه والتعلم والذاكرة.

## هل الأشخاص الذين يستخدمون السجائر الإلكترونية أكثر احتمالاً لاستخدام سجائر التبغ؟

نعم. تظهر الأبحاث أن الشباب الصغار الذين يستخدمون السجائر الإلكترونية ولكنهم لم يدخنوا السجائر العادية أبداً هم أكثر احتمالاً لتدخين التبغ مقارنة بالشباب الصغار الذين لم يستخدموا السجائر الإلكترونية مطلقاً.

## هل منتجات النيكوتين الأخرى ضارة؟

إن استخدام منتجات النيكوتين الأخرى، مثل أكياس النيكوتين، ليس جيداً لصحتك، كما أنه ليس بديلاً آمناً للتدخين الإلكتروني.

## لماذا يدخن طفلي السجائر الإلكترونية؟

تحتوي السجائر الإلكترونية غالباً على نكهات حلوة قد تجذب الشباب الصغار. كما أنها تكون أيضاً على شكل عبات يستحسنها الشباب وقد تتضمن ألواناً زاهية أو رسوماً أو تكون مصنوعة لتبدو وكأنها مصاصات.

قد تعطي إعلانات السجائر الإلكترونية أيضاً انطباعاً لدى الشباب الصغار بأن السجائر الإلكترونية ممتعة ورائعة وأنها خيار أقل خطورة للتدخين.

أظهرت الأبحاث أن بائعي السجائر الإلكترونية بالتجزئة يرؤجون عمداً التدخين الإلكتروني للشباب الصغار على وسائل التواصل الاجتماعي. اقرأ المزيد [هنا](#) عن كيفية استخدام وسائل التواصل الاجتماعي للترويج للتدخين الإلكتروني بين الشباب الصغار.

تتضمن بعض الأسباب التي قد تدفع طفلك إلى تجربة التدخين الإلكتروني ما يلي:

فضولي

الرغبة في الاندماج مع أصدقائه

جاذبية النكهات المختلفة

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

الرغبة في الظهور بمظهر الشخص الناضج وتأکید الاستقلالية

تقليد البالغين أو الأشقاء الأكبر سنًا الذين يدخنون السجائر العادية أو الإلكترونية

وجود وجهة نظر مضللة مفادها أن التدخين الإلكتروني أكثر أماناً من التدخين العادي.



عندما تتحدث مع طفلك عن التدخين الإلكتروني، حاول ما يلي:

الاستماع 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.



يُمكن Quitline إرشادك خلال هذه المحادثات أيضًا. يمكن لمستشاري Quitline التحدث معك بشأن مخاوفك وتقديم المشورة بشأن ما يمكنك القيام به كوالد أو مقدم رعاية. كما يمكنهم إرشادك بشأن كيفية بدء محادثة مع طفلك أو أي شاب صغير تهتم به.

كيفية الاتصال بـQuitline:

اتصل على الرقم **13 7848** (من الإثنين إلى الجمعة، 8 صباحًا - 8 مساءً)

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**

## ما هي أفضل طريقة للإقلاع عن التدخين؟

هناك الكثير من الخيارات لدعم الشباب الصغار للإقلاع عن التدخين الإلكتروني.

**Quitline** (خط الإقلاع عن التدخين) (13 7848) هي خدمة هاتفية سرية. يمكنهم التحدث إلى مستشار محترف حول طرق الإقلاع عن التدخين. وفي بعض الولايات والمقاطعتين، يمكنهم الدردشة مع أحد المستشارين على الإنترنت.

يمكن أن يعطيهم **طبيب أو اختصاصي صحة يثقون به** نصائح مفيدة بشأن الإقلاع عن التدخين.

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.

## ماذا تعني 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**

## ماذا يمكنني أن أفعل كوالد أو مقدم رعاية؟

من المهم التحدث مع الشباب الصغار حول المخاطر الصحية للتدخين الإلكتروني.

يمكن أن يساعدك التخلّص من السيجارة الإلكترونية: دليل محادثة للوالدين ومقدمي الرعاية متاح في **health.gov.au/vaping** لبدء المحادثة مع طفلك أو مع أي شاب تهتم به.

تشير الأبحاث إلى أن العديد من الشباب الصغار يزداد قلقهم بشأن النتائج الصحية للتدخين الإلكتروني، وأن عددًا كبيرًا ممّن يدخلون السجائر الإلكترونية منهم يرغبون في الإقلاع عنها.

تأكّد من مراعاتك لكيفية تأثير سلوكك على طفلك وكيف يمكن أن تؤثر البيئة العائلية على سلوك الشباب الصغير. فقد أظهرت الأبحاث أن الأطفال الذين يستخدمون الدوهم الإلكتروني هم أكثر عرضة بنسبة 64 بالمائة للتدخين الإلكتروني. إذا كان أحد الوالدين يدخن حاليًا، فإن احتمال تدخين طفله يرتفع بنسبة 193 بالمائة.



شجعهم على مشاركة رحلة الإقلاع عن التدخين مع الأصدقاء الذين يدعمون قرارهم.

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 مرات قبل أن يتوقفوا تمامًا.

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

تطبيق My QuitBuddy هو فريق دعمك المجاني بحجم الجيب لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين الإلكتروني نهائيًا. وسواء أكنّت في بداية الطريق أم تحاول الاستمرار في المسار الصحيح، فهو بمثابة وجود صديق 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.

تطبيق Pave هو تطبيق مجاني للشباب الصغار لمساعدتهم في رحلة إقلاعهم عن التدخين.

# يمكن أن يكون الإقلاع عن التدخين أسهل بوجود صديق.

اعثر على الدعم:

[health.gov.au/vaping](http://health.gov.au/vaping)

