



التحدث مع الشباب حول التدخين الإلكتروني (Vaping) دليل إرشادي لأولياء الأمور ومقدمي الرعاية



شكر وتقدير

الناشر

Cancer Institute NSW
Level 4, 1 Reserve Road
St Leonards, NSW 2065
Locked Bag 2030
St Leonards NSW 1590

رقم الهاتف: (02) 8374 5600

البريد الإلكتروني: information@cancer.nsw.gov.au
الموقع الإلكتروني: cancer.nsw.gov.au

SHPN (CI) 260382-1-Arabic
HPRM: E26/12087

الاقتباس المقترح

iCanQuit. التحدث مع الشباب حول التدخين الإلكتروني: دليل إرشادي لأولياء الأمور ومقدمي الرعاية سيدي: Cancer Institute NSW، 2026.

حقوق الطبع والنشر

© Cancer Institute NSW 2026. This work is copyright. It may be reproduced in whole or part for study or training purposes subject to the inclusion of acknowledgement of the source. It may not be reproduced for commercial usage or sale. Reproduction for purposes other than those indicated above requires written permission from the Cancer Institute NSW.

عمل فني من السكان الأصليين بريشة
Carissa Paglino.

المحتويات

2	شكر وتقدير
4	المقدمة
5	1. الغرض من هذا الدليل الإرشادي
6	2. كيفية استخدام هذا الدليل الإرشادي
6	3. نصائح للتحدث مع الشباب
7	4. بدء الحديث
8	5. لماذا قد يجرب الشباب التدخين الإلكتروني
9	6. إذا كان الشاب لا يدخن السجائر الإلكترونية
10	7. حول النيكوتين والإدمان
11	8. النيكوتين والانسحاب
12	9. إذا كان الشاب يدخن السجائر الإلكترونية
13	10. دعم الشباب للتوقف عن التدخين الإلكتروني
14	11. أين يمكن الحصول على المساعدة والدعم
15	12. استمر في المحادثة
15	13. النقاط الرئيسية لأولياء الأمور ومقدمي الرعاية



الإقرار بالبلد

نعترف بالمالكين التقليديين للبلد في جميع أنحاء أستراليا ونعترف بالاتصال المستمر بالأراضي والمياه والمجتمعات. نحن نولي احتراماً لثقافات السكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس، ولشيوخهم في الماضي والحاضر.

تلتزم NSW Quitline بتحقيق نتائج صحية أفضل لمجتمعات السكان الأصليين؛ وتهدف إلى العمل مع السكان الأصليين للحد من معدلات التدخين المرتفعة التي تحدث نتيجة للاستعمار.

نشير إلى أن المورد هذا يحتوي على صور أو أسماء الأشخاص المتوفين في الصور أو المحتوى التاريخي.

التعرف على الأشخاص الذين عاشوا تجربة مع السرطان

من خلال الاستماع إلى أولئك المتأثرين بالسرطان، نجمع المعلومات اللازمة للتحرك نحو نظام السرطان الذي تحتاجه نيو ساوث ويلز. تساعد قصة كل شخص نسمعها، وكل تجربة نشاركها، على تطوير فهمنا لما هو مطلوب لتلبية احتياجات الأشخاص الذين تم تشخيصهم بالسرطان وأحبائهم وفرقهم الصحية على أفضل وجه.

المقدمة

أصبح التدخين الإلكتروني (Vaping) أكثر شيوعًا بين الشباب. يشعر العديد من أولياء الأمور ومقدمي الرعاية بعدم المعرفة بشأن كيفية التحدث عن الأمر.

حقائق سريعة لأولياء الأمور ومقدمي الرعاية

يمكن أن يساعدك هذا الدليل في إجراء محادثات هادئة وبسيطة حول التدخين الإلكتروني مع الشباب في حياتك - سواء كانوا فضوليين بشأن التدخين الإلكتروني أو شاهدوا التدخين الإلكتروني أو يدخنون السجائر الإلكترونية أو لا يدخنون السجائر الإلكترونية.

المواد الكيميائية في السجائر الإلكترونية

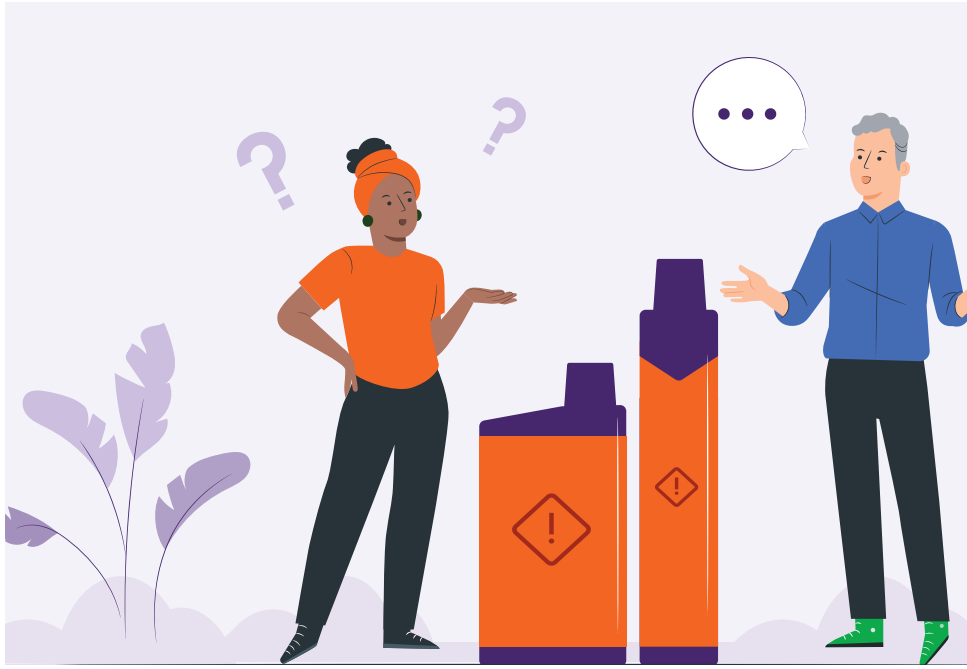
- يمكن أن يؤدي النيكوتين الدماغ أثناء نموه، مما قد يؤثر على التعلم والمزاج
- من المرجح أن يبدأ بعض الشباب الذين يدخنون السجائر الإلكترونية في تدخين السجائر
- يمكن أن يتسبب التدخين الإلكتروني في إصابة الشباب بالمرض، والحاجة إلى الذهاب إلى المستشفى
- لا تزال الأضرار طويلة المدى للتدخين الإلكتروني قيد الدراسة
- تشير الدراسات إلى أن التدخين الإلكتروني قد يزيد من خطر الإصابة بسرطان الرئة والفم.
- التدخين الإلكتروني ليس آمنًا. تحتوي السجائر الإلكترونية على النيكوتين والمواد الكيميائية الضارة.
- النيكوتين يسبب الإدمان بشكل كبير ويوجد في معظم السجائر الإلكترونية
- غالبًا ما يعني الاستخدام المنتظم للنيكوتين أن الناس بحاجة إلى المزيد للحصول على نفس الشعور منه. قد يكون من الصعب الإقلاع عن التدخين
- قد تعادل كمية النيكوتين في سيجارة إلكترونية تحتوي على 6 آلاف "نفخة" ما يقارب 400 سيجارة.

- تحتوي السجائر الإلكترونية على مواد كيميائية يمكن أن تضر الجسم، بما في ذلك:
- المواد الكيميائية التي يمكن أن تضر بالرئتين والقلب والأعضاء الأخرى
- مواد كيميائية موجودة أيضًا في السموم ووراث الحشرات
- المعادن الثقيلة مثل الرصاص والنيكل والكروم.

التدخين الإلكتروني ليس آمنًا. إنه يُدخل النيكوتين والمواد الكيميائية السامة إلى الجسم.

الآثار الصحية الناتجة عن التدخين الإلكتروني

- يمكن أن يسبب التدخين الإلكتروني ضررًا الآن وقد يؤدي إلى المزيد من المشكلات الصحية لاحقًا.
- يُدخل مواد كيميائية ضارة إلى الرئتين، مما يسبب الضرر ومشاكل التنفس



1. الغرض من هذا الدليل الإرشادي

سيعم هذا الدليل الإرشادي أولياء الأمور لإجراء محادثات آمنة وداعمة ومحترمة مع الشباب حول التدخين الإلكتروني.



- يهدف إلى:
- مساعدة أولياء الأمور ومقدمي الرعاية والشباب على التحدث بهدوء عن التدخين الإلكتروني
- منع الشباب من البدء في تدخين السجائر الإلكترونية
- دعم الشباب الذين يريدون التوقف عن التدخين الإلكتروني.

لا يتعلق هذا الدليل الإرشادي بإلقاء اللوم على الشباب أو معاقبتهم. يمكن للشباب اتباع الأصدقاء وما يرونه عبر الإنترنت.

القانون في أستراليا

- تهدف القوانين المتعلقة بالسجائر الإلكترونية إلى حماية الشباب من أضرار التدخين الإلكتروني والإدمان على النيكوتين:
- لا يمكن بيع السجائر الإلكترونية بشكل قانوني إلا في الصيدليات
- يجب بيع السجائر الإلكترونية فقط لمساعدة الأشخاص على الإقلاع عن التدخين أو لإدارة إدمان النيكوتين
- يحتاج الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 18 عامًا إلى وصفة طبية لشراء السجائر الإلكترونية من الصيدلية
- يُحظر على المتاجر مثل تجار التبغ ومحطات الخدمة والمتاجر بيع السجائر الإلكترونية
- لا تستهدف القوانين الأشخاص الذين يمتلكون السجائر الإلكترونية لاستخدامهم الشخصي
- التدخين الإلكتروني محظور في الأماكن التي يُحظر فيها التدخين.

2. كيفية استخدام هذا الدليل الإرشادي

يقدم هذا المورد أفكارًا حول كيفية ووقت التحدث مع الشباب حول التدخين الإلكتروني. استخدمها بطريقة تناسب عائلتك وثقافتك والشباب.

يمكنك:

- استخدام النكات إذا كان ذلك مناسبًا لعائلتك
- مشاركة قصص حقيقية من عائلتك أو مجتمعك
- جعل المحادثات قصيرة
- التحدث قليلًا في كل مرة.

الهدف الرئيسي من هذا الدليل الإرشادي هو خلق بيئة آمنة وداعمة للتحدث، حتى لو كان ذلك صعبًا.

- لا تحتاج إلى قراءة هذا الدليل الإرشادي دفعة واحدة
- قد يتم الحديث تدريجيًا مع مرور الوقت
- استخدم الأجزاء التي تناسب عائلتك وثقافتك
- لا بأس إذا لم تشعر بأنها سهلة
- الهدف هو إبقاء المحادثات مفتوحة وداعمة.

تجد بعض العائلات أنه من السهل التحدث عن هذه الأشياء. بينما يجد البعض صعوبة في ذلك. كلاهما مقبول.

4. بدء الحديث

قبل أن تبدأ الحديث عن التدخين الإلكتروني، فكر في الزمان والمكان. إذا استعجلت أو حكمت، فقد يمتنع عن الكلام.

الأوقات الجيدة للتحدث:

- "هل رأيت أو سمعت الكثير عن السجائر الإلكترونية؟"
- "هل فكرت في التدخين الإلكتروني؟"
- حافظ على هدوء صوتك. كن فضوليًا وليس غاضبًا. يمكنك أن تقول: "أنا أهتم بصحتك. أريد أن أفهم حتى أتمكن من المساعدة".
- عندما تكونا جنبًا إلى جنب بدلاً من الجلوس مقابل بعضكما البعض، على سبيل المثال أثناء الأنشطة اليومية (مثل القيادة والطهي والمشي)
- عند ظهور موضوع التدخين الإلكتروني على التلفاز أو عبر الإنترنت
- عندما يبدأ الشباب الحديث عن هذا الأمر.

يمكنك البدء بالقول:

- "أرى أن التدخين الإلكتروني يكثر الآن. ما رأيك في ذلك؟"
- "هل يتحدث الأطفال في عمرك عن ذلك في المدرسة؟"

3. نصائح للتحدث مع الشباب

عندما تتحدث عن التدخين الإلكتروني، فمن المفيد:

يستمتع الشباب بشكل أفضل عندما يشعرون بأن هناك من يصغي إليهم. فهم يريدون الاحترام.

حاول إظهار الاهتمام، حتى لو كنت لا توافق. يمكنك أن تقول: "مشاعرك مهمة، وأريد أن أفهمها".

- المحافظة على هدوئك
- عدم اللوم أو إطلاق الأحكام
- الاستماع أكثر من التحدث
- طرح الأسئلة أولاً
- تقديم النصائح في وقت لاحق
- تقبل مشاعرهم.



6. إذا كان الشاب لا يدخن السجائر الإلكترونية

قد ترغب في التحدث عن كيفية رفض التدخين الإلكتروني:

- "لا شكرًا، أنا لا أستخدم السجائر الإلكترونية"
- "أحاول البقاء بصحة جيدة"
- "لدي رياضة لاحقًا".

اقترح أنه من الجيد بالنسبة له الابتعاد أو تغيير الموضوع أو قضاء بعض الوقت مع الأصدقاء الذين لا يدخنون السجائر الإلكترونية.

يمكن أن تساعد هذه المحادثات الشباب على الشعور بالقوة والاستعداد والثقة في قرارهم بعدم التدخين الإلكتروني.

إذا كان الشاب لا يدخن السجائر الإلكترونية، فلا يزال من المهم التحدث وإبقاء قنوات التواصل مفتوحة.

يمكنك:

- دعم اختياره لعدم تدخين السجائر الإلكترونية
- سؤاله عما إذا كان يشاهد التدخين الإلكتروني في المدرسة أو عبر الإنترنت
- التحدث عن كيفية التعامل مع ضغط الأقران
- إخباره أنه يستطيع التحدث إليك في أي وقت.

يمكنك أن تقول:

- "أنا سعيد لأنك لا تدخن السجائر الإلكترونية. كيف تشعر عندما يفعل الآخرون ذلك؟"
- "ماذا ستفعل إذا عرض عليك شخص ما سيجارة إلكترونية؟"



5. لماذا قد يجرب الشباب التدخين الإلكتروني

تدخين السجائر الإلكترونية لا يعني أن الشاب "سيء". فهمك لأسباب التدخين قد تساعدك على دعم الآخرين.

يمكن للشباب مشاهدة التدخين الإلكتروني أو الشيشة في الحفلات. قد يرون ذلك عندما يكونون مع الأصدقاء. عندما يفعل الآخرون ذلك، يمكن أن يبدو التدخين الإلكتروني أمرًا طبيعيًا. حتى لو حدث ذلك في بعض الأحيان فقط، فإنه لا يزال من الممكن أن يضر بالصحة ويؤدي إلى الإدمان.

قد يجرب الشباب التدخين الإلكتروني (أو الشيشة أو منتجات النيكوتين الأخرى) بسبب:

- الفضول أو الرغبة في التجربة
- ضغط الأقران أو الرغبة في الاندماج مع الآخرين
- النكهات والروائح - النكهات الحلوة أو نكهات الفواكه يمكن أن تجعلها تبدو غير ضارة
- الإجهاد أو المشاعر القوية - يعتقد بعض الناس أن التدخين الإلكتروني يساعدهم على التأقلم
- مشاهدة السجائر الإلكترونية على وسائل التواصل الاجتماعي يجعل الأمر يبدو طبيعيًا.



7. حول النيكوتين والإدمان

عندما يدمن الشباب النيكوتين، قد يشعرون أنهم بحاجة إلى التدخين الإلكتروني. هذا يمكن أن يجعل من الصعب التوقف عن التدخين الإلكتروني أو الاستغناء عنه. يمكن أن تساعدك معرفة علامات إدمان النيكوتين في دعمهم.

تشمل العلامات التي تشير إلى أن شخصًا ما قد يكون مدمنًا على النيكوتين:

- الشعور بالغضب أو القلق عندما لا يستطيع تدخين السجائر الإلكترونية
- الرغبة في التدخين الإلكتروني بمجرد استيقاظه
- الرغبة في التوقف ولكن عدم الشعور بالقدرة على ذلك
- مشكلة في التركيز والذاكرة.

تحتوي السجائر الإلكترونية على النيكوتين. يجعل النيكوتين الدماغ يشعر بشعور جيد لفترة قصيرة. هذا يمكن أن يؤدي إلى الإدمان.

إذا كان الشخص يدخل السجائر الإلكترونية كثيرًا، فإن دماغه وجسمه يعتادان على النيكوتين. قد يحتاج إلى المزيد من النيكوتين، وقد يكون من الصعب إيقافه. المزيد من التدخين الإلكتروني يعني المزيد من المواد الكيميائية الضارة في الجسم.

يمكن أن يؤدي الاستخدام المنتظم للسجائر الإلكترونية من قبل المراهقين والشباب إلى تغيير طريقة نمو الدماغ. يمكن أن يؤثر النيكوتين على التعلم والمزاج والعواطف والانتباه والذاكرة.



8. النيكوتين والانسحاب

يمكن أن يساعد الشاب على تجاوز الأمر. قد تستمر الرغبة في التدخين الإلكتروني لفترة أطول. هذا لأن الدماغ يتعلم التأقلم بدون النيكوتين.

إذا كنت تدخن السجائر أو السجائر الإلكترونية:

الصدق يمكن أن يساعد الشاب. فهو يُظهر أنك تعرف مدى صعوبة التوقف. محاولة التمتع بصحة جيدة هي مثال جيد. كن لطيفًا مع نفسك. فالتغيير يستغرق وقتًا، والحصول على مساعدة لنفسك يمكن أن يساعد الشاب أيضًا.

يحدث الانسحاب عندما لا يحصل الجسم على النيكوتين الذي اعتاد عليه. يمكن أن يحدث ذلك عندما يتوقف شخص ما عن التدخين الإلكتروني، أو في أي وقت لا يمكنه فيه التدخين، كما هو الحال في المدرسة أو في رحلة طويلة.

علامات الانسحاب:

- الشعور بالتوتر أو القلق
- الشعور بالتعب أو عدم النوم جيدًا
- إيجاد صعوبة في التركيز
- الشعور بالتوتر أو القلق.

الخبر السار هو أن هذا يتحسن. تزول معظم هذه العلامات بعد أسبوع إلى أسبوعين. إن معرفة ذلك



9. إذا كان الشاب يدخل السجائر الإلكترونية

إذا اكتشفت أن الشاب يدخل السجائر الإلكترونية، فمن الطبيعي أن تشعر بالقلق. قد تشعر بالضيق. طريقة رد فعلك مهمة.

التدخين الإلكتروني لأنه يبدو أن الجميع يفعلون ذلك

يمكن أن يبدو التدخين الإلكتروني شائعًا جدًا، خاصة على وسائل التواصل الاجتماعي.

يمكنك إخبارهم أن حوالي 80% من الشباب في نيو ساوث ويلز لا يدخلون السجائر الإلكترونية. يختار الكثيرون عدم استخدامها لأنها ليست خالية من الأذى.

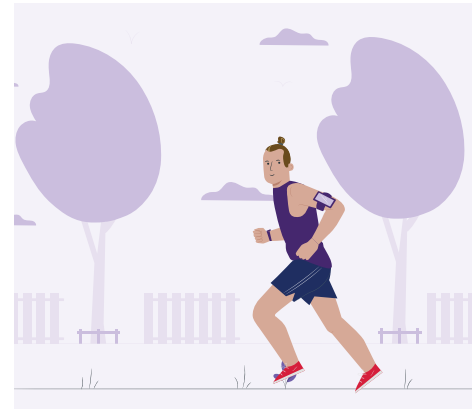
مساعدة الشاب على الشعور بالرضا أو الاستمتاع بطرق أخرى

يمكن أن يؤدي القيام بالأشياء معًا إلى تسهيل الأمر. يمكنك تجربة ما يلي:

- ممارسة النشاط، مثل المشي أو ممارسة الرياضة
- الاستماع إلى الموسيقى أو الرسم
- التحدث إلى شخص يثق به.

إذا كنت تدخل السجائر أو السجائر الإلكترونية

لا بأس في التحدث عن عاداتك الخاصة. يمكنك القول إنك تحاول التوقف أيضًا. هذا يُظهر أن التوقف صعب ولكنه ممكن. إنه يساعد الشاب على الشعور بأنك تفهمه.



• حاول أن تبقى هادئًا

• اشكره على صدقه

• ركّز على صحته وليس على العقاب.

يمكنك أن تسأل:

- "ما الذي يعجبك في التدخين الإلكتروني؟"
- "هل فكرت في التوقف عن التدخين الإلكتروني أو تقليل التدخين؟"
- "هل تريد المساعدة في هذا؟"

استمع دون إطلاق الأحكام. قد تعرف سبب تدخين السجائر الإلكترونية.

الأسباب الأخرى التي قد تجعل الناس يدخلون السجائر الإلكترونية، وكيفية الاستجابة:

التدخين الإلكتروني للتعامل مع الإجهاد

بعض الشباب يدخلون السجائر الإلكترونية لأنهم يعتقدون أنها تساعد على تخفيف التوتر.

يمكنك مساعدتهم في العثور على طرق أخرى لإدارة الإجهاد التي لا تتضمن النيكوتين، مثل ممارسة النشاط أو القيام بشيء إبداعي أو التحدث عن شعورهم.

التدخين الإلكتروني للاندماج

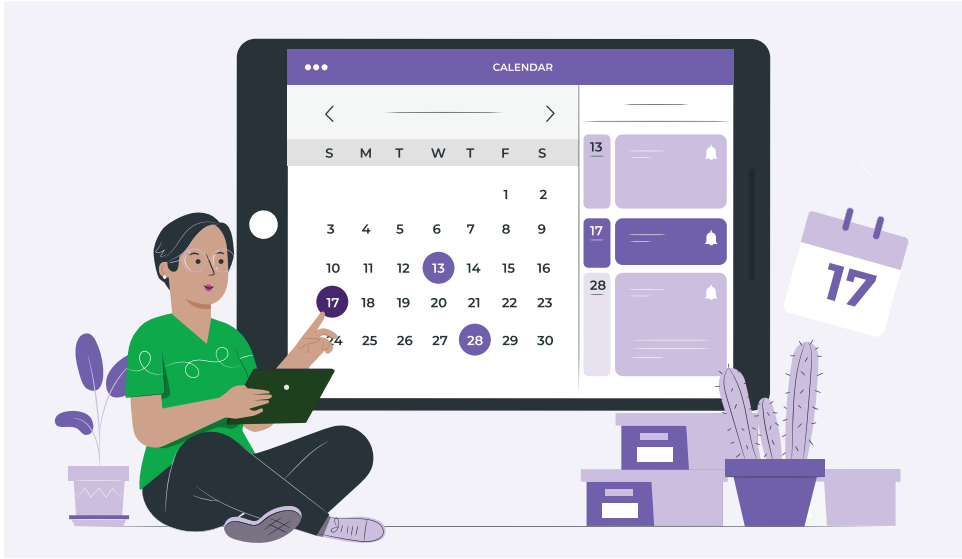
بعض الشباب يدخلون السجائر الإلكترونية لأن أصدقائهم يفعلون.

يمكنك أن تسألهم عما يعتقدون أنهم سيفقدونه إذا توقفوا عن التدخين الإلكتروني. يمكنك تذكيرهم بأن الصداقات هي أكثر من مجرد تدخين السجائر الإلكترونية.

التدخين الإلكتروني بدافع الفضول

يرغب العديد من الشباب في تجربة أشياء جديدة.

يمكنك الاعتراف بذلك وتوضيح أن النيكوتين الموجود في السجائر الإلكترونية يسبب الإدمان الشديد. يمكن أن تؤدي تجربة التدخين الإلكتروني مرة واحدة إلى التدخين الإلكتروني أكثر مما كان مخطط له.



10. دعم الشاب للتوقف عن التدخين الإلكتروني

التغيير يستغرق وقتًا، ويمكن أن يحدث الانتكاس. هذا لا يعني الفشل. يمكن أن يساعده دعمك وثقتك في المحاولة مرة أخرى.

التعامل مع عواطفك

• من الطبيعي أن تشعر بالصدمة أو التوتر إذا كان الشاب يدخل السجائر الإلكترونية. حاول التعامل مع مشاعرك بعيدًا عنه.

• يمكن أن تؤدي ردود الفعل القوية إلى امتناعه عن التحدث بالموضوع. حافظ على هدوئك حتى تتمكن من إبقائه يتحدث ومنفتحًا على مساعدتك.

• إذا كنت تدخل السجائر أو السجائر الإلكترونية، فإن الحصول على الدعم يمكن أن يساعدك أنت والشاب.

يمكن أن يكون التوقف صعبًا خاصة مع النيكوتين.

يمكنك المساعدة من خلال:

- تشجيع الخطوات الصغيرة
- مساعدته على التعرف على المحفزات والتعامل مع الرغبة الشديدة
- عدم إطلاق الأحكام عليه
- مدح التقدم الذي يحرزه.

إذا لم يكن الشاب مستعدًا للتوقف:

- أخبره أنك موجود عندما يكون جاهزًا
- حافظ على المحادثات مفتوحة
- ركّز على صحته
- تحدث عن الحد من الضرر، مثل تقليل التدخين الإلكتروني والابتعاد عن الآخرين.

11. أين يمكن الحصول على المساعدة والدعم

المساعدة متاحة للشباب والعائلات. وهذا يشمل: المساعدة من الأطباء والمرضات وغيرهم من المهنيين الصحيين وخدمات صحة المجتمع.

خدمات الدعم للإقلاع عن التدخين:

تطبيق Pave

Pave هو تطبيق مجاني. تم اعداده من قبل Cancer Institute NSW. يساعد Pave الشباب على التوقف عن التدخين الإلكتروني. يساعد التطبيق في:

- فهم الرغبة الشديدة في التدخين والتعامل معها
- الشعور بالقوة والتحفيز
- البقاء على المسار الصحيح.

يمكن للشباب استخدام التطبيق بأنفسهم. يمكنهم أيضًا استخدامه مع مساعدة أخرى.

قم بتنزيل Pave من متجر تطبيقات Apple أو Google Play.

تنزيل Pave

iCanQuit

iCanQuit هو موقع إلكتروني يساعد الأشخاص على التوقف عن التدخين أو التدخين الإلكتروني. إنه يوفر الوسائل لمساعدتك والتي يمكنك اختيارها لتكون مناسبة لك. يساعد الموقع الإلكتروني على:

- وضع خطة للإقلاع عن التدخين
- البقاء متحمسًا
- تتبع تقدمك
- التغلب على الرغبة الشديدة.

يمكنك استخدام iCanQuit بنفسك أو مع دعم آخر.

iCanQuit.com.au

Quitline

Quitline على الرقم (13 78 48) مجاني ويمكنه مساعدة:

- أولياء الأمور ومقدمي الرعاية
- الأشخاص الذين يدخنون السجائر والسجائر الإلكترونية.

يمكنك التحدث إلى موظف مدرب، يستمع ولا يطلق الأحكام، ويمكنه مساعدتك في:

- التحدث مع الشاب
- التعامل مع المحادثات الصعبة
- معرفة ما يجب قوله إذا كان يدخن السجائر الإلكترونية.

المساعدة خاصة. يتوفر مترجمون شفهيون.

اتصل بالرقم 13 7848

NSW Health Vaping Toolkit

تحتوي مجموعة أدوات التدخين الإلكتروني Vaping Toolkit على معلومات موثوقة لمساعدة أولياء الأمور ومقدمي الرعاية والمعلمين والموظفين الصحيين على التحدث إلى الشباب حول التدخين الإلكتروني. هناك موارد بلغات مختلفة لأولياء الأمور ومقدمي الرعاية.

health.nsw.gov.au/vaping

Shisha No Thanks

Shisha No Thanks هو موقع إلكتروني يساعد البالغين على التعرف على تدخين الشيشة (الترجيلة). يساعد الموقع على:

- شرح الأضرار الصحية
- تبديد الخرافات
- دعم المحادثات مع الشباب حول الشيشة.

ShishaNoThanks.org.au

12. استمر في الحديث

- حوار واحد لا يكفي
 - تحدث مرة أخرى لاحقًا
 - استمر في الاستماع
 - استمر في تقديم المساعدة.
- تساعد المحادثات المستمرة الشباب على الشعور بالدعم. هذا يمكن أن يقلل الضرر.

13. رسائل رئيسية لأولياء الأمور ومقدمي الرعاية

- يقدم هذا الدليل الإرشادي الأفكار والدعم. هناك العديد من الطرق الصحيحة للتحدث.
- ليس عليك معرفة كل شيء عن التدخين الإلكتروني
- علاقتك مع الشاب هي الأكثر أهمية
- المحادثات المفتوحة والهادئة تساعد
- استمع أكثر مما تتحدث
- إذا كنت تدخن السجائر أو السجائر الإلكترونية، فالمساعدة متوفرة لك أيضًا.



iCanQuit.com.au