

صحبت کردن با جوانان درباره ویپ (Vaping) راهنما برای والدین و سرپرستان



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

تلفون: (02) 8374 5600

ایمیل: information@cancer.nsw.gov.au

وبسایت: cancer.nsw.gov.au

SHPN: (CI) 260382-4-Dari
HPRM: E26/12086

نحوه ارجاع پیشنهادی

iCanQuit: صحبت کردن با جوانان درباره ویپ کشیدن: راهنمایی برای والدین و سرپرستان. Sydney: Cancer Institute NSW, 2026.

حق نشر

© 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.

اثر هنری بومیان توسط Carissa Paglino.

2	سپاس‌گزاری‌ها
4	مقدمه
5	1. هدف این راهنما
6	2. چگونه از این راهنما استفاده کنید
6	3. نکاتی برای صحبت کردن با جوانان
7	4. آغاز نمودن گفت‌وگو
8	5. چرا جوانان ممکن است ویپ کشیدن را امتحان کنند
9	6. اگر جوان شما ویپ <u>نمی‌کشد</u>
10	7. در باره نیکوتین و اعتیاد
11	8. نیکوتین و علایم ترک
12	9. اگر جوان شما ویپ <u>می‌کشد</u>
13	10. حمایت از یک جوان برای ترک ویپ
14	11. از کجا کمک و حمایت دریافت کنیم
15	12. به گفت‌وگو ادامه دهید
15	13. پیام‌های کلیدی برای والدین و سرپرستان



به رسمیت‌شناسی صاحبان سنتی سرزمین

ما از صاحبان سنتی سرزمین‌ها در سراسر استرالیا قدردانی می‌کنیم و پیوند مداوم آنان با سرزمین‌ها، آب‌ها و جوامع را به رسمیت می‌شناسیم. ما به فرهنگ‌های بومیان استرالیا و جزیره‌نشینان تنگه تورس و نیز به بزرگان گذشته و حال آنان احترام می‌گذاریم.

NSW Quitline متعهد به بهبود نتایج صحت برای جوامع بومی استرالیا می‌باشد و تلاش می‌کند با همکاری مردم بومی، میزان بلند سگرت کشیدن را که در نتیجه استعمار به وجود آمده است کاهش دهد.

ممکن است این منبع شامل تصاویر یا نام‌های افرادی باشد که فوت کرده‌اند و در عکس‌ها یا محتوای تاریخی ذکر شده‌اند.

قدردانی از افرادی که تجربه واقعی زندگی با سرطان را داشته‌اند

ما از طریق گوش دادن به افرادی که تحت تأثیر سرطان قرار گرفته‌اند، معلومات لازم را برای حرکت به سوی نظام خدمات سرطان مورد نیاز نپو ساوت ولز به دست می‌آوریم. هر داستانی که می‌شنویم و هر تجربه‌ای که با ما شریک ساخته می‌شود، به ما کمک می‌کند تا بهتر درک کنیم برای رسیدگی به نیازهای افرادی که سرطان برای آنان تشخیص داده شده است، عزیزان‌شان و تیم‌های صحت‌آنها چه چیزهایی لازم است.

مقدمه

استفاده از ویپ در میان جوانان رایج‌تر شده است. بسیاری از والدین و سرپرستان مطمئن نیستند که چگونه در مورد آن صحبت کنند.

حقایق مهم برای والدین و سرپرستان

این راهنما می‌تواند به شما کمک کند تا گفت‌وگوهای آرام و ساده‌ای درباره ویپ کشیدن با جوانان در زندگی خود داشته باشید؛ چه نسبت به ویپ کنجاو باشند، چه ویپ را دیده باشند، چه ویپ بکشند و چه ویپ نکنند.

مواد کیمیای موجود در ویپ



ویپ کشیدن بی‌خطر نیست. ویپ‌ها حاوی نیکوتین و مواد کیمیای مضر هستند.

- نیکوتین می‌تواند هنگام رشد و تکامل مغز به آن آسیب برساند و بر یادگیری و خلق‌وخو تأثیر بگذارد
- برخی جوانانی که ویپ می‌کشند، بیشتر در معرض شروع سگرت کشیدن قرار دارند
- ویپ می‌تواند باعث مریض شدن جوانان شود و ممکن است نیاز به مراجعه به شفاخانه پیدا کنند
- آسیب‌های درازمدت ویپ کشیدن هنوز در حال بررسی و پژوهش است
- مطالعات نشان می‌دهد که ویپ کشیدن ممکن است خطر ابتلا به سرطان شش و سرطان دهان را افزایش دهد.

- نیکوتین بسیار اعتیادآور است و در بیشتر ویپ‌ها وجود دارد
- استفاده منظم از نیکوتین معمولاً باعث می‌شود افراد برای به‌دست آوردن همان احساس، به مقدار بیشتری از آن نیاز داشته باشند. ترک کردن آن می‌تواند دشوار باشد
- مقدار نیکوتین موجود در یک ویپ 6,000 پُف می‌تواند معادل نیکوتین موجود در 400 سگرت باشد.

قوانین در استرالیا



- قوانین مربوط به ویپ برای محافظت از جوانان در برابر آسیب‌های ویپ و اعتیاد به نیکوتین وضع شده‌اند:
- ویپ‌ها به‌صورت قانونی تنها در دواخانه‌ها فروخته می‌شوند
- ویپ‌ها باید فقط برای کمک به ترک سگرت یا مدیریت وابستگی به نیکوتین فروخته شوند
- افراد زیر 18 سال برای خرید ویپ از دواخانه به نسخه داکتر نیاز دارند
- فروشگاه‌هایی مانند دخانیات‌فروشی‌ها، پمپ‌بنزین‌ها و فروشگاه‌های کوچک از فروش ویپ منع شده‌اند
- افرادی که ویپ را برای استفاده شخصی خود نگهداری می‌کنند، هدف این قوانین قرار نمی‌گیرند
- ویپ کشیدن در مکان‌هایی که سگرت کشیدن ممنوع است، ممنوع می‌باشد.

ویپ‌ها حاوی مواد کیمیای هستند که می‌توانند به بدن آسیب برسانند، از جمله:

- مواد کیمیای که می‌توانند به شش‌ها، قلب و سایر اعضای بدن آسیب برسانند
- مواد کیمیایی که در زهرها و اسپری‌های حشره‌کش نیز یافت می‌شوند
- فلزات سنگین مانند سرب، نیکل و کروم.

ویپ کشیدن بی‌خطر نیست. این کار نیکوتین و مواد کیمیایی سمی را وارد بدن می‌کند.

تأثیرات صحت ویپ کشیدن



ویپ می‌تواند اکنون به بدن آسیب برساند و در آینده باعث مشکلات صحت بیشتری شود.

- مواد کیمیایی مضر را وارد شش‌ها می‌کند و باعث آسیب و مشکلات تنفسی می‌شود



1. هدف این راهنما

این راهنما به والدین کمک می‌کند تا گفت‌وگوهای امن، حمایتی و محترمانه‌ای درباره ویپ کشیدن با جوانان داشته باشند.

هدف این راهنما این است که:

- به والدین، سرپرستان و جوانان کمک کند درباره ویپ کشیدن به‌گونه‌ای آرام صحبت کنند
- مانع آغاز ویپ کشیدن توسط جوانان شود
- از جوانانی که می‌خواهند ویپ کشیدن را ترک کنند حمایت نماید.

این راهنما درباره سرزنش یا مجازات کردن جوانان نیست. جوانان ممکن است تحت تأثیر دوستان خود و آنچه در اینترنت می‌بینند قرار بگیرند.



2. چگونه از این راهنما استفاده کنید

این منبع پیشنهادها و راهکارهایی را درباره این که چگونه و چه زمانی با جوانان درباره ویپ کشیدن صحبت کنید، ارائه می‌دهد. از این راهنما به شیوه‌ای استفاده کنید که با خانواده، فرهنگ و جوان شما سازگار باشد.

- ضروری نیست تمام این راهنما را یک‌باره بخوانید
- این گفت‌وگوها می‌توانند به مرور زمان انجام شوند
- از بخش‌هایی استفاده کنید که با خانواده و فرهنگ شما سازگار است
- اگر این گفت‌وگوها آسان به نظر نمی‌رسند، مشکلی نیست
- هدف این است که گفت‌وگوها باز و حمایتی باقی بمانند.
- شما می‌توانید:
- اگر با شرایط خانواده شما سازگار است، از شوخی استفاده کنید
- داستان‌های واقعی از خانواده یا جامعه خود را شریک سازید
- گفت‌وگوها را کوتاه نگه دارید
- هر بار کمی صحبت کنید.

هدف اصلی این راهنما ایجاد فضایی امن و حمایت‌کننده برای گفت‌وگو است، حتی اگر صحبت کردن درباره این موضوع دشوار به نظر برسد.

برخی خانواده‌ها صحبت کردن درباره این موضوعات را آسان می‌دانند. برای برخی دیگر این کار دشوار است. هر دو حالت طبیعی است.



4. شروع نمودن گفت‌وگو

پیش از آن که درباره ویپ صحبت کنید، به زمان و مکان مناسب فکر کنید. اگر عجله کنید یا قضاوت نمایید، ممکن است آن‌ها دیگر تمایلی به صحبت نداشته باشند.

- زمان‌های مناسب برای صحبت:
- زمانی که به جای روبه‌روی هم نشستن، در کنار یکدیگر هستید؛ (برای مثال هنگام فعالیت‌های روزمره مانند رانندگی، آشپزی یا پیاده‌روی)
- وقتی موضوع ویپ در تلویزیون یا اینترنت مطرح می‌شود
- زمانی که جوان شما خودش درباره آن صحبت را آغاز می‌کند.
- می‌توانید گفت‌وگو را با این جملات شروع کنید:
- «این روزها خیلی ویپ می‌بینم. تو درباره آن چه فکر می‌کنی؟»
- «آیا نوجوانان هم‌سن تو در مکتب درباره آن صحبت می‌کنند؟»
- «آیا درباره ویپ‌ها چیزهای زیادی دیده یا شنیده‌ای؟»
- «آیا تا حالا ویپ کشیدن برای تو پیش آمده است؟»
- لحن صدای خود را آرام نگه دارید. با کنجکاوی صحبت کنید، نه با خشم. می‌توانید بگویید: «سلامتی تو برایم مهم است. می‌خواهم بهتر درکت کنم تا بتوانم کمکت کنم.»

3. نکاتی برای صحبت با جوانان

جوانان زمانی بیشتر گوش می‌دهند که احساس کنند حرف‌شان شنیده می‌شود. آن‌ها خواهان احترام هستند.

حتی اگر با آن‌ها موافق نیستید، تلاش کنید توجه و دلسوزی خود را نشان دهید. می‌توانید بگویید: «احساساتم برایم مهم است و می‌خواهم تو را درک کنم.»

وقتی درباره ویپ صحبت می‌کنید، بهتر است:

- آرامش خود را حفظ کنید
- سرزنش یا قضاوت نکنید
- بیشتر گوش دهید و کمتر صحبت کنید
- ابتدا سوال پرسید
- بعداً مشوره و راهنمایی ارائه کنید
- احساسات آن‌ها را به رسمیت بشناسید.



6. اگر جوان شما ویپ نمی‌کشد

ممکن است بخواهید درباره راه‌های نه گفتن به ویپ صحبت کنید:

- «نه، تشکر، من ویپ نمی‌کشم»
- «من تلاش می‌کنم سالم بمانم»
- «بعداً برنامه ورزشی دارم.»

به او پیشنهاد کنید که مشکلی ندارد از آن موقعیت دور شود، موضوع صحبت را تغییر دهد یا با دوستانی وقت بگذراند که ویپ نمی‌کشند.

این گفت‌وگوها می‌تواند به جوانان کمک کند احساس توانمندی و آمادگی بیشتری داشته باشند و به تصمیم خود برای ویپ نکشیدن اطمینان پیدا کنند.

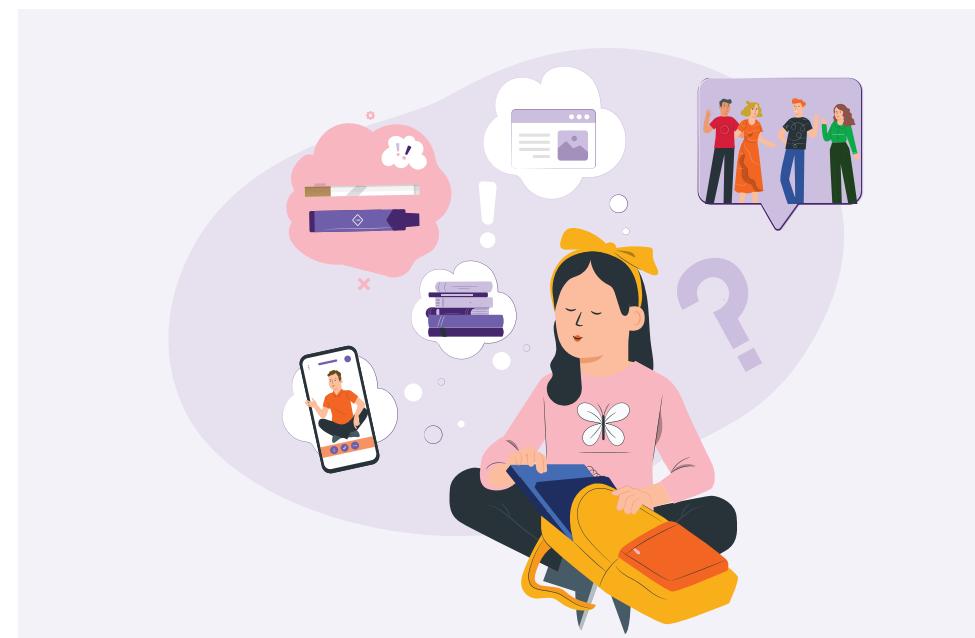
اگر جوان شما ویپ نمی‌کشد، باز هم مهم است که با او صحبت کنید و ارتباط خود را حفظ نمایید.

شما می‌توانید:

- از تصمیم او برای ویپ نکشیدن حمایت کنید
- از او بپرسید که آیا در مکتب یا در شبکه‌های اجتماعی ویپ را می‌بیند
- درباره روش‌های مقابله با فشار همسالان صحبت کنید
- به او بگویید که هر زمان بخواهد می‌تواند با شما صحبت کند.

می‌توانید بگویید:

- «خوشحالم که ویپ نمی‌کشی. وقتی دیگران این کار را انجام می‌دهند، چه احساسی داری؟»
- «اگر کسی به تو ویپ تعارف کند، چه کار می‌کنی؟»



5. چرا جوانان ممکن است ویپ را امتحان کنند

ویپ کشیدن به این معنا نیست که یک جوان «بد» است. دانستن دلایل آن‌ها می‌تواند به شما کمک کند بهتر از آن‌ها حمایت نمایید.

جوانان ممکن است در مهمانی‌ها ویپ یا قلیان را ببینند. ممکن است زمانی که با دوستان خود هستند نیز با آن روبه‌رو شوند. وقتی دیگران این کار را انجام می‌دهند، ویپ ممکن است عادی به نظر برسد، حتی اگر فقط گاهی اوقات انجام شود، باز هم می‌تواند به صحت آسیب برساند و باعث اعتیاد شود.

جوانان ممکن است به دلایل زیر ویپ (یا قلیان و سایر محصولات حاوی نیکوتین) را امتحان کنند:

- کنجکاوی یا علاقه به تجربه کردن چیزهای جدید
- فشار همسالان یا تمایل به پذیرفته شدن در جمع دیگران
- طعم‌ها و بوها - طعم‌های شیرین یا میوه‌ای ممکن است باعث شوند ویپ بی‌ضرر به نظر برسد
- استرس یا احساسات شدید - برخی افراد فکر می‌کنند ویپ کشیدن به آن‌ها کمک می‌کند با شرایط کنار بیایند
- دیدن ویپ در شبکه‌های اجتماعی باعث می‌شود این کار عادی به نظر برسد.

7. نیکوتین و اعتیاد

ویپ‌ها حاوی نیکوتین هستند. نیکوتین برای مدت کوتاهی باعث ایجاد احساس خوشایند در مغز می‌شود. این موضوع می‌تواند به اعتیاد منجر شود.

اگر فردی بیشتر ویپ بکشد، مغز و بدن او به نیکوتین عادت می‌کند. در نتیجه ممکن است به نیکوتین بیشتری نیاز پیدا کند و ترک آن دشوارتر شود. ویپ بیشتر به معنای ورود مواد کیمیای مضر بیشتری به بدن است.

استفاده منظم از ویپ توسط نوجوانان و جوانان می‌تواند شیوه رشد و تکامل مغز آنان را تغییر دهد. نیکوتین می‌تواند بر یادگیری، خلق و خو و احساسات، تمرکز و حافظه تأثیر بگذارد.

وقتی جوانان به نیکوتین وابسته شوند، ممکن است احساس کنند که باید ویپ بکشند. این موضوع می‌تواند ترک ویپ یا حتی مدتی بدون ویپ ماندن را دشوار سازد. شناخت نشانه‌های وابستگی به نیکوتین می‌تواند به شما کمک کند از آن‌ها حمایت کنید.

نشانه‌های وابستگی به نیکوتین می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- عصبانی یا نگران شدن زمانی که نمی‌توانند ویپ بکشند
- تمایل به ویپ کشیدن بلافاصله پس از بیدار شدن از خواب
- تمایل به ترک ویپ کشیدن، اما احساس ناتوانی در انجام آن
- مشکل در تمرکز و حافظه.



8. نیکوتین و علایم ترک

کند این دوره را بهتر پشت سر بگذارد. تمایل به ویپ کشیدن ممکن است برای مدت طولانی‌تری باقی بماند. این به این دلیل است که مغز در حال یادگیری سازگاری بدون نیکوتین می‌باشد.

اگر شما سگرت یا ویپ می‌کشید:

صادق بودن می‌تواند به جوان شما کمک کند. این نشان می‌دهد که شما می‌دانید ترک کردن چقدر دشوار است. تلاش برای داشتن یک زندگی سالم، الگوی خوبی برای دیگران است. با خودتان مهربان باشید. تغییر زمان می‌برد. کمک گرفتن برای خودتان نیز می‌تواند به جوان شما کمک کند.

علایم ترک زمانی به وجود می‌آید که بدن نیکوتینی را که به آن عادت کرده دریافت نکند. این حالت می‌تواند زمانی رخ دهد که فرد ویپ کشیدن را ترک کند یا هر زمانی که نتواند ویپ بکشد؛ مانند زمانی که در مکتب است یا در یک سفر طولانی قرار دارد.

نشانه‌های ترک نیکوتین:

- احساس استرس یا نگرانی
- احساس خستگی یا خوب نخوابیدن
- دشواری در تمرکز
- احساس بی‌قراری یا اضطراب.

خبر خوب این است که این علایم بهبود پیدا می‌کنند. بیشتر این علایم پس از 1 تا 2 هفته کاهش می‌یابند. دانستن این موضوع می‌تواند به جوان شما کمک



9. اگر جوان شما ویپ می‌کشد

اگر متوجه شوید که جوان شما ویپ می‌کشد، طبیعی است که نگران شوید. ممکن است احساس ناراحتی یا نگرانی کنید. نحوه واکنش شما اهمیت زیادی دارد.

ویپ کشیدن به این دلیل که به نظر می‌رسد همه این کار را انجام می‌دهند

ویپ کشیدن ممکن است بسیار رایج به نظر برسد، به ویژه در شبکه‌های اجتماعی.

می‌توانید به آن‌ها بگویید که حدود 80 درصد از جوانان در NSW ویپ نمی‌کشند. بسیاری از جوانان تصمیم می‌گیرند ویپ نکشند، زیرا می‌دانند که این کار بی‌ضرر نیست.

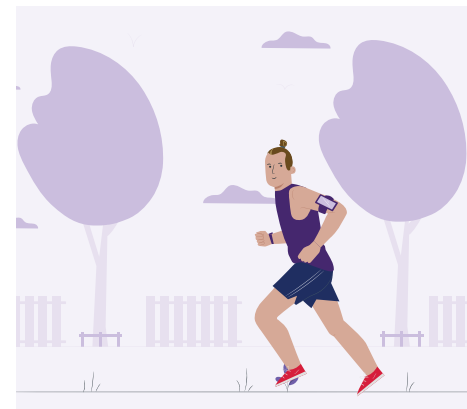
کمک به جوان شما برای احساس بهتر یا سرگرم شدن به روش‌های دیگر

انجام فعالیت‌ها به صورت مشترک می‌تواند این کار را آسان‌تر کند. می‌توانید موارد ذیل را امتحان کنید:

- فعالیت بدنی، مانند پیاده‌روی یا ورزش کردن
- گوش دادن به موسیقی یا نقاشی کشیدن
- صحبت کردن با فردی که به او اعتماد دارند.

اگر خودتان سگرت می‌کشید یا ویپ می‌کشید

صحبت کردن درباره عادت‌های خودتان مشکلی ندارد. می‌توانید بگویید که شما نیز در تلاش برای ترک کردن هستید. این نشان می‌دهد که ترک کردن دشوار است، اما امکان‌پذیر می‌باشد. این کار به جوان شما کمک می‌کند احساس کند درک می‌شود.



• سعی کنید آرامش خود را حفظ کنید

• از او به خاطر صادق بودنش تشکر کنید

• روی سلامتی او تمرکز کنید، نه مجازات کردن او. می‌توانید بپرسید:

• «در ویپ کشیدن چه چیزی را دوست داری؟»

• «آیا تا حالا به ترک کردن یا کمتر ویپ کشیدن فکر کرده‌ای؟»

• «آیا می‌خواهی در این مورد کمک کنم؟»

بدون قضاوت کردن گوش دهید. ممکن است متوجه شوید چرا او ویپ می‌کشد.

دلایل دیگر ویپ کشیدن و نحوه جواب به آن‌ها:

ویپ کشیدن برای مقابله با استرس

برخی جوانان ویپ می‌کشند چون فکر می‌کنند این کار به آن‌ها کمک می‌کند کمتر استرس داشته باشند.

شما می‌توانید به آن‌ها کمک کنید راه‌های دیگری برای مدیریت استرس پیدا کنند که شامل نیکوتین نباشد؛ مانند فعالیت بدنی، انجام کارهای خلاقانه یا صحبت کردن درباره احساسات خود.

ویپ کشیدن برای پذیرفته شدن در جمع

برخی جوانان ویپ می‌کشند چون دوستانشان ویپ می‌کشند.

می‌توانید از آن‌ها بپرسید اگر ویپ کشیدن را ترک کنند، فکر می‌کنند چه چیزی را از دست خواهند داد. می‌توانید به آن‌ها یادآوری کنید که دوستی‌ها بسیار فراتر از ویپ کشیدن هستند.

ویپ کشیدن از روی کنجکاوی

بسیاری از جوانان دوست دارند چیزهای جدید را امتحان کنند.

می‌توانید این را تایید کنید و توضیح دهید که نیکوتین موجود در ویپ‌ها بسیار اعتیادآور است. حتی یک بار امتحان کردن ویپ ممکن است باعث شود فرد بیشتر از آنچه در نظر داشته ویپ بکشد.

10. حمایت نمودن از یک جوان برای ترک ویپ

تغییر زمان می‌برد. ممکن است فرد دوباره به ویپ کشیدن برگردد. این به معنای شکست نیست. حمایت و اعتماد شما می‌تواند به او کمک کند دوباره تلاش کند.

مدیریت احساسات خودتان

• اگر متوجه شوید جوان شما ویپ می‌کشد، طبیعی است که شوکه یا نگران شوید. تلاش کنید احساسات خود را دور از او مدیریت کنید.

• واکنش‌های شدید ممکن است باعث شود او دیگر تمایلی به صحبت نداشته باشد. آرامش خود را حفظ کنید تا او همچنان با شما صحبت کند و برای دریافت کمک از شما آمادگی داشته باشد.

• اگر شما سگرت یا ویپ می‌کشید، دریافت حمایت و کمک می‌تواند هم به شما و هم به جوان شما کمک کند.

ترک کردن می‌تواند دشوار باشد، به ویژه زمانی که نیکوتین در میان باشد.

شما می‌توانید با این کارها کمک کنید:

- تشویق کردن گام‌های کوچک
- به آن‌ها کمک کنید عوامل محرک را شناسایی کنند و با هوس ویپ کشیدن مقابله نمایند
- قضاوت نکردن آن‌ها
- پیشرفت‌های آن‌ها را تشویق کنید.

اگر جوان شما آماده ترک ویپ نیست:

- به آن‌ها اطمینان دهید که هر زمان آماده باشند، شما در کنارشان هستید
- راه گفت‌وگو را باز نگه دارید
- بر سلامتی او تمرکز کنید
- درباره کاهش آسیب صحبت کنید؛ مانند کمتر ویپ کشیدن و ویپ نکشیدن در نزدیکی دیگران.

11. از کجا کمک و حمایت دریافت کنیم

برای جوانان و خانواده‌ها کمک و حمایت در دسترس است. این خدمات شامل کمک از سوی داکتران، نرس‌ها، سایر متخصصان صحتی و خدمات صحتی جامعه می‌شود.

خدمات کمک برای ترک:

اپلیکیشن Pave

Pave یک اپلیکیشن رایگان است. این اپلیکیشن توسط Cancer Institute NSW تهیه شده است. Pave به جوانان کمک می‌کند و پیپ را ترک کنند. این اپلیکیشن در موارد زیر کمک می‌کند:

- درک و مدیریت هوس و پیپ کشیدن
- احساس قدرت و حفظ انگیزه
- در مسیر درست باقی ماندن.

جوانان می‌توانند به‌تنهایی از این اپلیکیشن استفاده کنند. همچنین می‌توانند در کنار سایر حمایت‌ها از آن بهره ببرند.

اپلیکیشن Pave را از App Store اپل یا Google Play دانلود کنید.

دانلود Pave

iCanQuit

iCanQuit یک وب‌سایت است که به افراد کمک می‌کند سگرت یا پیپ کشیدن را ترک کنند. این وب‌سایت ابزارهایی را در اختیار شما قرار می‌دهد که می‌توانید مطابق نیاز خود انتخاب کنید. این وب‌سایت به شما کمک می‌کند:

- برای ترک کردن برنامه‌ریزی کنید
- انگیزه خود را حفظ کنید
- پیشرفت خود را پیگیری کنید
- بر هوس و پیپ کشیدن غلبه کنید.

شما می‌توانید از iCanQuit به‌تنهایی یا همراه با سایر خدمات حمایتی استفاده کنید.

iCanQuit.com.au

Quitline

Quitline (13 78 48) رایگان است و می‌تواند به این افراد کمک کند:

- والدین و سرپرستان
- افرادی که سگرت یا پیپ می‌کشند.

شما می‌توانید با یک مشاور آموزش‌دیده صحبت کنید. آن‌ها به صحبت‌های شما گوش می‌دهند، قضاوت نمی‌کنند و می‌توانند در موارد زیر به شما کمک کنند:

- صحبت کردن با جوان خود
- مدیریت گفت‌وگوهای دشوار
- بدانید اگر جوان شما پیپ می‌کشد، چه بگویید.

این خدمات محرمانه است. ترجمانان نیز در دسترس هستند

با شماره 13 7848 تماس بگیرید

NSW Health Vaping Toolkit

راهنمای ویپ NSW Health معلومات معتبر و قابل اعتماد را در اختیار والدین، سرپرستان، آموزگاران و کارمندان صحتی قرار می‌دهد تا بتوانند درباره ویپ با جوانان صحبت کنند.

منابع و معلومات به زبان‌های مختلف برای والدین و سرپرستان موجود است.

health.nsw.gov.au/vaping

Shisha No Thanks

Shisha No Thanks یک وب‌سایت است که به بزرگسالان کمک می‌کند درباره قلیان (پایپ آبی) معلومات بیشتری به دست آورند. این وب‌سایت به موارد زیر کمک می‌کند:

- توضیح دادن آسیب‌های صحتی
- برطرف کردن باورهای نادرست و افسانه‌ها
- از گفت‌وگو با جوانان درباره قلیان حمایت می‌کند.

ShishaNoThanks.org.au

12. به گفت‌وگو ادامه دهید

- یکبار گفت‌وگو کافی نیست
- بعداً دوباره درباره این موضوع صحبت کنید
- به گوش دادن ادامه دهید
- به ارائه کمک ادامه دهید.

گفت‌وگوهای مداوم باعث می‌شود جوانان احساس حمایت کنند. این کار می‌تواند آسیب‌ها را کاهش دهد.

13. پیام‌های کلیدی برای والدین و سرپرستان

- این راهنما پیشنهادها و حمایت‌های مفیدی ارائه می‌کند. راه‌های درست زیادی برای صحبت کردن وجود دارد.
- گفت‌وگوهای آرام و باز کمک‌کننده هستند
- بیشتر گوش دهید و کمتر صحبت کنید
- اگر شما سگرت یا پیپ می‌کشید، برای شما نیز کمک و حمایت در دسترس است.
- ضروری نیست همه چیز را درباره ویپ بدانید
- رابطه شما با جوان‌تان از هر چیز دیگری مهم‌تر است



