

صحبت با جوانان در مورد ویپ کشیدن راهنمایی برای والدین و مراقبان



تقدیر و تشکر

ناشر

موسسه سرطان نیو ساوت ولز
Level 4, 1 Reserve Road
St Leonards, NSW 2065
Locked Bag 2030
St Leonards NSW 1590

تلفن: (02) 8374 5600

ایمیل: information@cancer.nsw.gov.au

وبسایت: cancer.nsw.gov.au

SHPN (CI) 260382-5-Farsi
HPRM: E26/12085

منبع پیشنهادی

iCanQuit. صحبت با جوانان در مورد ویپ: راهنمایی
برای والدین و مراقبان. سیدنی: موسسه سرطان نیو
سایت ولز، 2026.

حق چاپ

© 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 بومی اثر کاریسا پاگلینو.



قدردانی از سرزمین

ما از مالکان سنتی این سرزمین در سراسر
استرالیا قدردانی می‌کنیم و ارتباط مداوم
با زمین‌ها، آب‌ها و جوامع را به رسمیت
می‌شناسیم. ما به فرهنگ‌های بومیان و
جزیره‌نشینان تنگه تورس و بزرگان گذشته
و حال احترام می‌گذاریم.

خط ترک سیگار نیو ساوت ولز به نتایج
بهداشتی بهتر برای جوامع بومی متعهد
است؛ و هدف آن همکاری با بومیان برای
کاهش نرخ بالای سیگار کشیدن است که
در نتیجه استعمار رخ می‌دهد.

ما اعلام می‌کنیم که این منبع ممکن است
حاوی تصاویر یا نام افراد فوت‌شده در
عکس‌ها یا محتوای تاریخی باشد.

قدردانی از افرادی که تجربه زندگی با

سرطان داشته‌اند

از طریق گوش دادن به افراد مبتلا به سرطان
است که ما اطلاعات لازم را برای حرکت به
سمت نیازهای سیستم سرطان نیو ساوت
ولز جمع‌آوری می‌کنیم. داستان هر فردی را
که می‌شنویم و هر تجربه‌ای که با ما در میان
گذاشته می‌شود، به ما کمک می‌کند تا درک
بهتری از آنچه برای پاسخ‌گویی هرچه بهتر به
نیازهای افراد مبتلا به سرطان، عزیزانشان
و تیم‌های درمانی آن‌ها لازم است، به دست
آوریم.

فهرست مطالب

۲	تشکر و قدردانی
۴	مقدمه
۵	۱. هدف این راهنما
۶	۲. نحوه استفاده از این راهنما
۶	۳. نکاتی برای صحبت با جوانان
۷	۴. شروع صحبت
۸	۵. چرا جوانان ممکن است ویپ کشیدن را امتحان کنند
۹	۶. اگر جوان شما ویپ نمی‌کشید
۱۰	۷. درباره نیکوتین و اعتیاد
۱۱	۸. نیکوتین و ترک آن
۱۲	۹. اگر جوان شما ویپ می‌کشد
13	10. حمایت از یک جوان برای ترک ویپ
14	11. از کجا می‌توان کمک و پشتیبانی دریافت کرد
15	12. گفتگو را ادامه دهید
15	13. پیام‌های کلیدی برای والدین و مراقبان

مقدمه

ویپ کشیدن در بین جوانان رایج‌تر شده است. بسیاری از والدین و مراقبان در مورد نحوه صحبت در مورد آن مطمئن نیستند.

حقایق سریع برای والدین و مراقبان

این راهنما می‌تواند به شما کمک کند تا مکالمات آرام و ساده‌ای در مورد ویپ کشیدن با جوانان در زندگی خود داشته باشید - چه آنها در مورد ویپ کشیدن کنجاکو باشند، ویپ کشیدن را دیده باشند، ویپ بکشند یا نکشند.

مواد شیمیایی موجود در ویپ



ویپ کشیدن ایمن نیست. ویپ‌ها حاوی نیکوتین و مواد شیمیایی مضر هستند.

- نیکوتین می‌تواند به مغز در حال رشد آسیب برساند که می‌تواند بر یادگیری و خلق و خو تأثیر بگذارد
- برخی از جوانانی که ویپ می‌کشند، بیشتر احتمال دارد که سیگار کشیدن را شروع کنند
- ویپ می‌تواند جوانان را بیمار کند و ممکن است نیاز به بستری شدن در بیمارستان داشته باشند
- مضرات طولانی مدت ویپ هنوز در دست بررسی است
- مطالعات نشان می‌دهد که ویپ ممکن است خطر ابتلا به سرطان ریه و دهان را افزایش دهد.

- نیکوتین بسیار اعتیادآور است و در اکثر ویپ‌ها یافت می‌شود
- استفاده منظم از نیکوتین اغلب به این معنی است که افراد برای به دست آوردن همان احساس به مقدار بیشتری نیاز دارند. ترک نیکوتین می‌تواند سخت باشد
- نیکوتین در یک ویپ ۶۰۰۰ «پُکی» می‌تواند معادل ۴۰۰ نخ سیگار باشد.

ویپ دارای مواد شیمیایی است که می‌تواند به بدن آسیب برساند، از جمله:

- مواد شیمیایی که می‌توانند به ریه‌ها، قلب و سایر اندام‌ها آسیب برسانند
- مواد شیمیایی که در سم و اسپری حشرات نیز یافت می‌شوند
- فلزات سنگین مانند سرب، نیکل و کروم.

ویپ کشیدن ایمن نیست. این کار نیکوتین و مواد شیمیایی سمی را وارد بدن می‌کند.

اثرات ویپ کشیدن بر سلامتی



ویپ کشیدن می‌تواند در هنگام استفاده باعث آسیب شود و ممکن است بعداً منجر به مشکلات سلامتی بیشتری شود.

- مواد شیمیایی مضر را وارد ریه‌ها می‌کند و باعث آسیب و مشکلات تنفسی می‌شود



1. هدف از این راهنما

این راهنما به والدین کمک می‌کند تا گفتگوهای ایمن، حمایتی و محترمانه‌ای با جوانان در مورد ویپ کشیدن داشته باشند.

اهداف آن عبارتند از:

- کمک به والدین، مراقبان و جوانان برای صحبت آرام در مورد ویپ کشیدن
- جلوگیری از شروع ویپ کشیدن توسط جوانان
- حمایت از جوانانی که می‌خواهند ویپ کشیدن را ترک کنند.

این راهنما در مورد سرزنش یا تنبیه جوانان نیست. جوانان ممکن است دوستانشان و آنچه را که آنلاین می‌بینند دنبال کنند.



2. نحوه استفاده از این راهنما

این منبع ایده‌هایی در مورد نحوه و زمان صحبت با جوانان در مورد ویپ کشیدن ارائه می‌دهد. از آن به روشی استفاده کنید که متناسب با خانواده، فرهنگ و فرد جوان شما باشد.

- نیازی نیست که این راهنما را به طور یکجا بخوانید
- گفتگوها می‌توانند به مرور زمان اتفاق بیفتند
- از بخش‌هایی استفاده کنید که با خانواده و فرهنگ شما سازگار است
- اشکالی ندارد اگر آسان به نظر نرسد
- هدف این است که گفتگوها را باز و حمایتی نگه دارید.
- شما می‌توانید:
- اگر برای خانواده‌تان مناسب است از شوخی استفاده کنید
- داستان‌های واقعی از خانواده یا جامعه خود را به اشتراک بگذارید
- گفتگوها را کوتاه نگه دارید
- هر بار یک صحبت کوتاه داشته باشید.

هدف اصلی این راهنما ایجاد مکانی امن و دلسوزانه برای صحبت است، حتی اگر سخت به نظر برسد.

برخی از خانواده‌ها صحبت در مورد این چیزها را آسان می‌دانند. برخی آن را سخت می‌دانند. هر دو خوب هستند.

3. نکاتی برای صحبت با جوانان

جوانان وقتی احساس می‌کنند شنیده می‌شوند بیشتر گوش می‌دهند. آنها احترام می‌خواهند.

وقتی در مورد ویپ کشیدن صحبت می‌کنید، موارد زیر کمک می‌کند:

سعی کنید توجه نشان دهید، حتی اگر موافق نیستید. می‌توانید بگویید: "احساسات تو مهم است و من می‌خواهم درک کنم."

- آرام باشید
- سرزنش یا قضاوت نکنید
- بیشتر از آنچه صحبت می‌کنید گوش دهید
- ابتدا سؤال پرسید
- بعداً نصیحت کنید
- احساسات آنها را بپذیرید.



4. شروع صحبت

قبل از شروع صحبت در مورد ویپ کشیدن، به زمان و مکان آن فکر کنید. اگر عجله کنید یا قضاوت کنید، ممکن است آنها صحبت را قطع کنند.

زمان‌های مناسب برای صحبت:

- «آیا زیاد در مورد ویپ دیده‌ای یا شنیده‌ای؟»
- «آیا تا به حال موضوع ویپ کشیدن برایت پیش آمده است؟»
- زمانی که به جای نشستن روبروی یکدیگر، کنار هم هستید، مثلاً در فعالیت‌های روزمره (مانند رانندگی، آشپزی، پیاده‌روی)
- وقتی ویپ در تلویزیون یا فضای آنلاین مطرح می‌شود
- وقتی فرزند جوان شما شروع به صحبت در مورد آن می‌کند.

می‌توانید با این جمله شروع کنید:

- «الان زیاد ویپ کشیدن می‌بینم. نظر تو در مورد آن چیست؟»
- «آیا با بچه‌های همسن خود در مدرسه صحبت می‌کنی؟»

۶. اگر فرزند شما ویپ نمی‌کشد

ممکن است دوست داشته باشید در مورد چگونگی نه گفتن به ویپ صحبت کنید:

- «نه ممنون، من ویپ نمی‌کشم»
- «من سعی می‌کنم سالم بمانم»
- «بعداً تمرین ورزشی دارم»

به آنها پیشنهاد دهید که اشکالی ندارد که از بحث خارج شوند، موضوع را عوض کنند یا با دوستانی که ویپ نمی‌کشند وقت بگذرانند.

این گفتگوها می‌تواند به جوانان کمک کند تا احساس قدرت و آمادگی کنند و در تصمیم خود برای ویپ نکشیدن اعتماد به نفس داشته باشند.

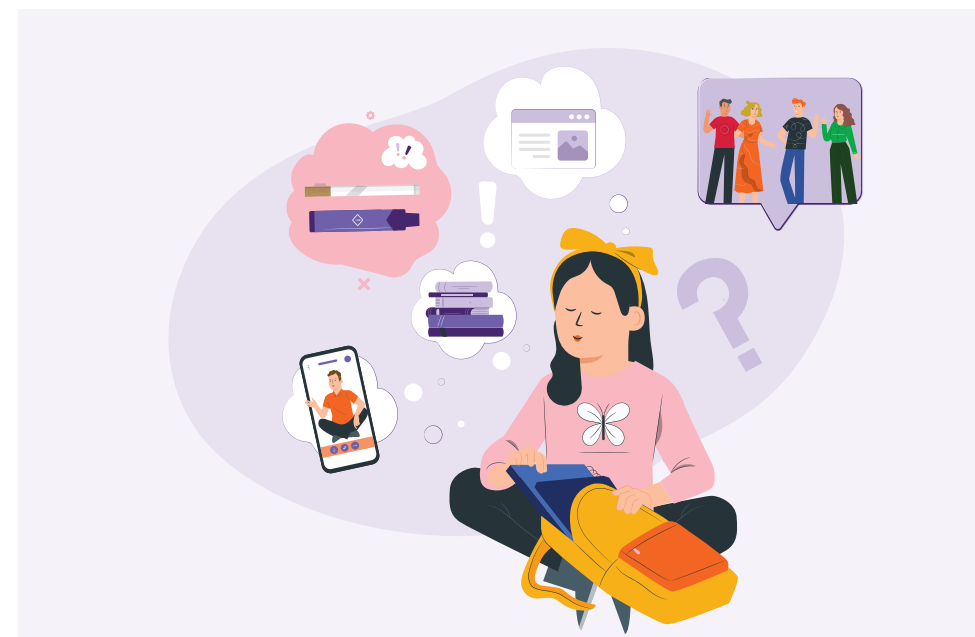
اگر فرزند شما ویپ نمی‌کشد، هنوز هم صحبت کردن و ارتباط برقرار کردن مهم است.

شما می‌توانید:

- از انتخاب او برای ویپ نکشیدن حمایت کنید
- بپرسید که آیا در مدرسه یا فضای آنلاین ویپ کشیدن می‌بیند یا خیر
- در مورد نحوه مدیریت فشار همسالان صحبت کنید
- به او بگویید که می‌تواند هر زمان با شما صحبت کند.

می‌توانید بگویید:

- "خوشحالم که ویپ نمی‌کشی. وقتی دیگران این کار را می‌کنند چه احساسی داری؟"
- «اگر کسی به تو ویپ بدهد چه می‌کنی؟»



۵. چرا جوانان ممکن است ویپ را امتحان کنند

جوانان ممکن است به دلایل زیر اقدام به ویپ کشیدن (یا قلیان یا سایر محصولات نیکوتین) کنند:

- کنجکاوی یا تمایل به آزمایش
- فشار همسالان یا تمایل به هم‌رنگ شدن با دیگران
- طعم‌ها و بوها - طعم‌های شیرین یا میوه‌ای می‌تواند آنها را بی‌ضرر جلوه دهند
- استرس یا احساسات قوی - برخی افراد فکر می‌کنند ویپ کشیدن به آنها کمک می‌کند تا با این مشکل کنار بیایند
- دیدن ویپ کشیدن در رسانه‌های اجتماعی آن را عادی جلوه می‌دهد.

ویپ کشیدن به این معنی نیست که او یک جوان "بد" است. آگاهی از دلایل آنها می‌تواند به شما در حمایت از آنها کمک کند.

جوانان ممکن است ویپ کشیدن یا قلیان را در مهمانی‌ها ببینند. ممکن است وقتی با دوستانشان هستند آن را ببینند. وقتی دیگران این کار را انجام می‌دهند، ویپ کشیدن می‌تواند عادی به نظر برسد. حتی اگر فقط گاهی اوقات اتفاق بیفتد، باز هم می‌تواند به سلامتی آسیب برساند و منجر به اعتیاد شود.



۷. درباره نیکوتین و اعتیاد

ویپ‌ها نیکوتین دارند. نیکوتین باعث می‌شود مغز برای مدت کوتاهی احساس خوبی داشته باشد. این می‌تواند منجر به اعتیاد شود.

اگر فردی بیشتر ویپ بکشد، مغز و بدن او به نیکوتین عادت می‌کند. ممکن است به نیکوتین بیشتری نیاز داشته باشد و ترک آن دشوارتر باشد. ویپ کشیدن بیشتر به معنای مواد شیمیایی مضر بیشتر در بدن است.

استفاده منظم از ویپ توسط نوجوانان و بزرگسالان جوان می‌تواند نحوه رشد مغز آنها را تغییر دهد. نیکوتین می‌تواند بر یادگیری، خلق و خو و احساسات، توجه و حافظه تأثیر بگذارد.

وقتی جوانان به نیکوتین معتاد می‌شوند، ممکن است احساس کنند که باید ویپ بکشند. این می‌تواند ترک یا ادامه دادن بدون ویپ را دشوار کند. دانستن علائم اعتیاد به نیکوتین می‌تواند به شما در حمایت از آنها کمک کند.

علائمی که نشان می‌دهد کسی ممکن است به نیکوتین معتاد باشد عبارتند از:

- احساس عصبانیت یا نگرانی وقتی نمی‌تواند ویپ بکشد
- تمایل به ویپ کشیدن به محض بیدار شدن
- تمایل به ترک اما عدم توانایی
- مشکل در تمرکز و حافظه



۸. نیکوتین و ترک اعتیاد

این موضوع می‌تواند به جوان شما کمک کند تا از آن عبور کند. تمایل به مصرف ویپ ممکن است بیشتر طول بکشد. دلایل این است که مغز در حال یادگیری کنار آمدن با عدم دسترسی به نیکوتین است.

اگر سیگار یا ویپ می‌کشید:

صادق بودن می‌تواند به جوان شما کمک کند. این نشان می‌دهد که می‌دانید ترک سیگار چقدر سخت است. تلاش برای سالم بودن، الگوی خوبی است. با خودتان مهربان باشید. تغییر زمان می‌برد. کمک گرفتن برای خودتان نیز می‌تواند به فرزند نوجوان شما کمک کند.

علائم محرومیت زمانی اتفاق می‌افتد که بدن نیکوتینی را که به آن عادت کرده است دریافت نمی‌کند. این می‌تواند زمانی اتفاق بیفتد که کسی ویپ کشیدن را متوقف کند یا هر زمان که نتواند ویپ بکشد، مانند مدرسه یا در یک سفر طولانی.

علائم محرومیت:

- احساس استرس یا نگرانی
- احساس خستگی یا بدخوابی
- مشکل در تمرکز
- احساس بی‌قراری یا اضطراب.

خبر خوب این است که این علائم بهتر می‌شوند. اکثر این علائم پس از ۲-۱ هفته کاهش می‌یابند. دانستن



9. اگر فرزند شما ویپ می‌کشد

اگر متوجه شدید که فرزند جواتان ویپ می‌کشد، طبیعی است که نگران شوید. ممکن است احساس ناراحتی کنید. نحوه واکنش شما مهم است.

ویپ کشیدن چون حس می‌شود همه این کار را می‌کنند

ویپ کشیدن می‌تواند بسیار رایج به نظر برسد، به خصوص در رسانه‌های اجتماعی.

می‌توانید به آنها اطلاع دهید که حدود ۸۰٪ از جوانان در نیو ساوت ولز ویپ نمی‌کشند. بسیاری از آنها به دلیل مضر بودن آن، این کار را نمی‌کنند.

کمک به فرزند نوجوانتان برای داشتن احساس خوب یا تفریح به روش‌های دیگر

انجام کارها با هم می‌تواند این کار را آسان‌تر کند. می‌توانید موارد زیر را امتحان کنید:

- فعال بودن، مانند پیاده‌روی یا ورزش
- گوش دادن به موسیقی یا نقاشی
- صحبت کردن با کسی که به او اعتماد دارند.

- سعی کنید آرامش خود را حفظ کنید
- از آنها به خاطر صداقتشان تشکر کنید
- روی سلامت آنها تمرکز کنید، نه تنبیه. می‌توانید بپرسید:
- «از چه چیزی در مورد ویپ کشیدن خوش می‌آید؟»
- «آیا به ترک کردن یا کاهش ویپ کشیدن فکر کرده‌ای؟»
- «در این مورد کمک می‌خواهی؟»

بدون قضاوت گوش دهید. ممکن است دریابید که چرا آنها ویپ می‌کشند.

دلایل دیگری که افراد ممکن است از ویپ استفاده کنند و نحوه واکنش به آنها:

ویپ کشیدن برای مقابله با استرس

بعضی از جوانان ویپ می‌کشند چون فکر می‌کنند به آنها کمک می‌کند استرس کمتری داشته باشند.

شما می‌توانید به آنها کمک کنید تا راه‌های دیگری برای مدیریت استرس پیدا کنند که شامل نیکوتین نباشد، مانند فعال بودن، انجام کاری خلاقانه یا صحبت کردن در مورد احساساتشان.

ویپ کشیدن برای پذیرفته شدن در جمع

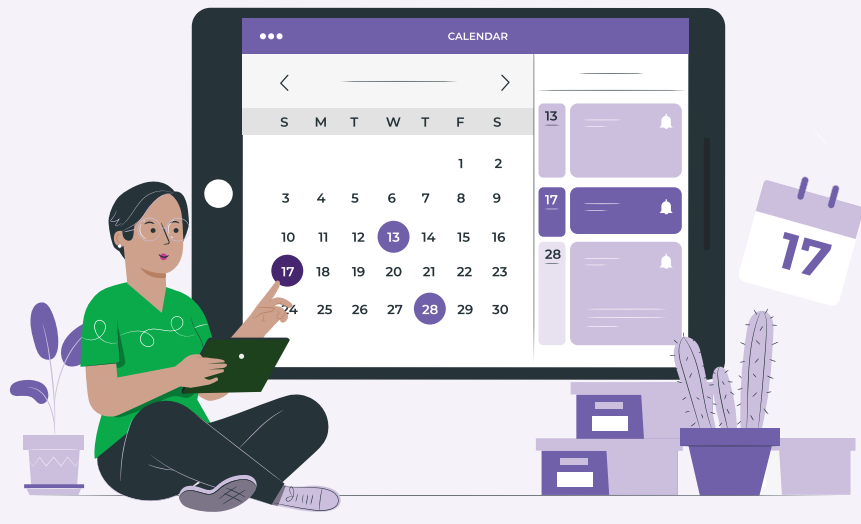
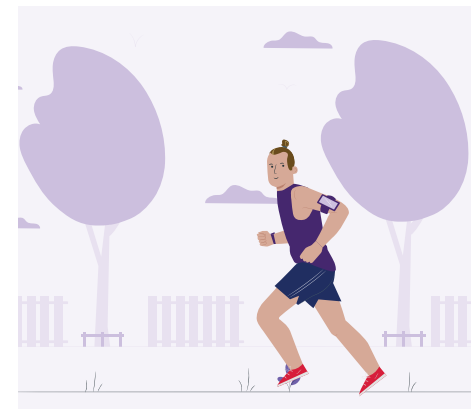
بعضی از جوانان به خاطر اینکه دوستانشان ویپ می‌کشند، آن را مصرف می‌کنند.

می‌توانید از آنها بپرسید که اگر ویپ را کنار بگذارند، چه چیزی را از دست می‌دهند. می‌توانید به آنها یادآوری کنید که دوستی‌ها چیزی فراتر از ویپ کشیدن هستند.

ویپ کشیدن از روی کنجکاوی

بسیاری از جوانان می‌خواهند چیزهای جدید را امتحان کنند.

شما می‌توانید این را تصدیق کنید و توضیح دهید که نیکوتین موجود در ویپ‌ها بسیار اعتیادآور است. یک بار امتحان کردن ویپ می‌تواند منجر به مصرف بیشتر از حد انتظار شود.



10. حمایت از یک جوان برای ترک ویپ

تغییر زمان می‌برد. ممکن است فرد دوباره به مصرف برگردد. این به معنای شکست نیست. حمایت و اعتماد شما می‌تواند به او کمک کند تا ترک کردن را دوباره امتحان کند.

با احساسات خود کنار بیایید

- طبیعی است اگر وقتی متوجه می‌شوید نوجوانتان ویپ می‌کشد، احساس شوک یا استرس داشته باشید. سعی کنید احساسات خود را به دور از آنها مدیریت کنید.

- واکنش‌های شدید می‌تواند آنها را وادار به سکوت کند. آرام باشید تا بتوانید آنها را به صحبت کردن وادار کنید و پذیرای کمک شما باشید.

- اگر سیگار می‌کشید یا از ویپ استفاده می‌کنید، دریافت کمک می‌تواند هم به شما و هم به فرزند جواتان کمک کند.

ترک کردن می‌تواند سخت باشد، به‌ویژه زمانی که پای نیکوتین در میان باشد.

شما می‌توانید با موارد زیر کمک کنید:

- تشویق به برداشتن گام‌های کوچک
- کمک به آنها در تشخیص محرک‌ها و مقابله با میل به مصرف
- عدم قضاوت آنها
- و تحسین پیشرفت.

اگر نوجوان شما آماده ترک نیست:

- به او اطلاع دهید که وقتی آماده باشد، در کنارش هستید
- گفتگوها را باز نگه دارید
- و روی سلامت او تمرکز کنید
- دوباره کاهش آسیب صحبت کنید، مانند کمتر ویپ کشیدن و دور از دیگران انجام دادن آن.

۱۱. از کجا می‌توان کمک و پشتیبانی دریافت کرد

کمک برای جوانان و خانواده‌ها در دسترس است. این شامل موارد زیر است: کمک از پزشکان، پرستاران، سایر متخصصان سلامت و خدمات سلامت جامعه.

خدمات پشتیبانی ترک:

اپلیکیشن Pave

اپلیکیشن Pave رایگان است. این اپلیکیشن توسط موسسه سرطان نیو ساوت ولز ساخته شده است. اپلیکیشن Pave به جوانان کمک می‌کند تا مصرف ویپ را متوقف کنند. این اپلیکیشن در موارد زیر به آنها کمک می‌کند:

- درک و مدیریت میل به مصرف
- احساس قدرت و انگیزه
- ماندن در مسیر درست.

جوانان می‌توانند خودشان از این برنامه استفاده کنند. آن‌ها همچنین می‌توانند همراه با سایر حمایت‌ها از آن استفاده کنند.

اپلیکیشن Pave را از اپ استور اپل یا گوگل پلی دانلود کنید.

اپلیکیشن Pave را دانلود کنید

iCanQuit

iCanQuit وبسایتی است که به افراد کمک می‌کند سیگار یا ویپ کشیدن را ترک کنند. این وبسایت ابزارهایی را ارائه می‌دهد که می‌توانید متناسب با خودتان انتخاب کنید. وبسایت برای این موارد کمک می‌کند:

- یک برنامه ترک تهیه کنید
- با انگیزه بمانید
- پیشرفت خود را پیگیری کنید
- میل به مصرف را شکست دهید.

شما می‌توانید iCanQuit را به تنهایی یا با پشتیبانی دیگران استفاده کنید.

iCanQuit.com.au

Quitline

خط ترک سیگار (13 78 48) رایگان است و می‌تواند در موارد زیر کمک کند:

- والدین و مراقبان
 - افرادی که سیگار و ویپ می‌کشند.
 - می‌توانید با یک متخصص آموزش‌دیده صحبت کنید. آنها گوش می‌دهند و قضاوت نمی‌کنند و می‌توانند به شما کمک کنند:
 - با جوان خود صحبت کنید
 - گفتگوهای سخت را مدیریت کنید
 - اگر آنها ویپ می‌کشند، بدانید چه بگویید.
- کمک به صورت خصوصی است. مترجم شفاهی نیز در دسترس است.

با شماره 13 7848 تماس بگیرید

NSW Health Vaping Toolkit

جعبه ابزار ویپ حاوی اطلاعات موثق است که به والدین، مراقبان، معلمان و کارکنان بهداشت کمک می‌کند تا با جوانان در مورد ویپ کشیدن صحبت کنند.

منابعی به زبان‌های مختلف برای والدین و مراقبان وجود دارد.

health.nsw.gov.au/vaping

Shisha No Thanks

«Shisha No Thanks» وبسایتی است که به بزرگسالان در مورد کشیدن قلیان (شیشا) آموزش می‌دهد. وبسایت به موارد زیر کمک می‌کند:

- آسیب‌های سلامتی را توضیح می‌دهد
- باورهای غلط را اصلاح می‌کند
- از گفتگو با جوانان در مورد قلیان حمایت کنید.

ShishaNoThanks.org.au

۱۲. مکالمه را ادامه دهید

- یک بار صحبت کافی نیست
- بعداً دوباره صحبت کنید
- به گوش دادن ادامه دهید
- به ارائه کمک ادامه دهید.

گفتگوهای مداوم به جوانان کمک می‌کند تا احساس حمایت کنند. این می‌تواند آسیب را کاهش دهد.

۱۳. پیام‌های کلیدی برای والدین و مراقبان

- این راهنما ایده‌ها و پشتیبانی ارائه می‌دهد. راه‌های درست زیادی برای صحبت کردن وجود دارد.
- لازم نیست همه چیز را در مورد ویپ کشیدن بدانید
- رابطه شما با فرزند جوانتان مهم‌تر است
- گفتگوهای آزاد و آرام می‌تواند کمک کند
- بیشتر از آنچه صحبت می‌کنید گوش دهید
- اگر سیگار یا ویپ می‌کشید، کمک برای شما نیز وجود دارد.



