

iCanQuit.com.au



युवाओं से वेपिंग के बारे में बात करना

माता-पिता और देखभालकर्ताओं के लिए एक मार्गदर्शिका



आभार

प्रकाशक

कैंसर इंस्टीट्यूट, न्यू साउथ वेल्स,
लेवल 4, 1 रिजर्व रोड,
सेंट लियोनार्ड्स, न्यू साउथ वेल्स 2065,
लॉकड बैग 2030,
सेंट लियोनार्ड्स, न्यू साउथ वेल्स 1590
(Cancer Institute NSW
Level 4, 1 Reserve Road
St Leonards, NSW 2065
Locked Bag 2030
St Leonards NSW 1590)

फ़ोन: (02) 8374 5600,
ईमेल: information@cancer.nsw.gov.au,
वेबसाइट: cancer.nsw.gov.au

SHPN (CI) 260382-8 - Hindi
HPRM: E26/12083

सुझाया गया उद्धरण

iCanQuit. युवाओं से वेपिंग के बारे में बात करना: माता-पिता और देखभालकर्ताओं के लिए एक मार्गदर्शिका। सिडनी: कैंसर इंस्टीट्यूट NSW, 2026

कॉपीराइट

© 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.

कैरिसा पगलिनो (Carissa Paglino) द्वारा आदिवासी कलाकृति।



देश का आभार

हम पूरे ऑस्ट्रेलिया में देश के पारंपरिक स्वामियों को स्वीकार करते हैं और भूमि, जल और समुदायों से निरंतर संबंध को मान्यता देते हैं। हम आदिवासी और टोरेस स्ट्रेट आइलैंडर संस्कृतियों और अतीत और वर्तमान के बुजुर्गों के प्रति अपना सम्मान व्यक्त करते हैं।

एनएसडब्ल्यू क्विटलाइन (NSW Quitline) आदिवासी समुदायों के लिए बेहतर स्वास्थ्य परिणामों के लिए प्रतिबद्ध है; और उपनिवेशीकरण के परिणामस्वरूप होने वाली उच्च धूम्रपान दर को कम करने के लिए आदिवासी लोगों के साथ काम करने का लक्ष्य रखती है।

हम सलाह देते हैं कि इस संसाधन में तस्वीरों या ऐतिहासिक सामग्री में मृत व्यक्तियों की छवियां या नाम शामिल हो सकते हैं।

कैंसर से प्रभावित हो चुके लोगों को समझना

कैंसर से प्रभावित लोगों की बातें सुनकर ही हम NSW के लिए आवश्यक कैंसर प्रणाली को बेहतर बनाने के लिए आवश्यक जानकारी जुटा पाते हैं। हर व्यक्ति की कहानी, हर साझा अनुभव, कैंसर से पीड़ित लोगों, उनके प्रियजनों और उनकी स्वास्थ्य टीम की ज़रूरतों को बेहतर ढंग से पूरा करने के लिए आवश्यक बातों को समझने में हमारी मदद करता है।

विषय-सूची

आभार	2
परिचय	4
1. इस मार्गदर्शिका का उद्देश्य	5
2. इस मार्गदर्शिका का उपयोग कैसे करें	6
3. युवाओं से बात करने के लिए सुझाव	6
4. बातचीत शुरू करना	7
5. युवा वेपिंग क्यों आजमा सकते हैं	8
6. यदि आपका युवा वेपिंग नहीं कर रहा है	9
7. निकोटीन और लत के बारे में	10
8. निकोटीन और छोड़ने के लक्षण (विद्वाल)	11
9. यदि आपका युवा वेपिंग कर रहा है	12
10. किसी युवा को वेपिंग छोड़ने में सहायता करना	13
11. सहायता और समर्थन कहाँ से प्राप्त करें	14
12. बातचीत जारी रखें	15
13. माता-पिता और देखभालकर्ताओं के लिए मुख्य संदेश	15

परिचय

वेपिंग युवाओं में बहुत अधिक आम हो गया है। बहुत से माता-पिता और देखभालकर्ता यह नहीं समझ पाते कि इस विषय पर कैसे बात करें।

माता-पिता और देखभालकर्ताओं के लिए मुख्य तथ्य

यह गाइड आपको अपने जीवन में युवाओं के साथ वेपिंग के बारे में शांत, सरल बातचीत करने में मदद कर सकती है - चाहे वे वेपिंग के बारे में जिज्ञासु हों, उन्होंने वेपिंग देखी हो, वे वेपिंग कर रहे हों, या वेपिंग न करते हों।



वेप में रसायन

वेपिंग सुरक्षित नहीं है। वेप में निकोटीन और हानिकारक रसायन होते हैं।

- निकोटीन एक ऐसी चीज़ है जिसकी लत बहुत आसानी से लग जाती है और यह अधिकांश वेप में पाया जाता है
- निकोटीन के नियमित उपयोग से अक्सर लोगों को समान अनुभूति प्राप्त करने के लिए अधिक मात्रा में निकोटीन की आवश्यकता होती है। इसे छोड़ना कठिन हो सकता है
- 6,000 'कश (पफ)' वाले एक वेप में निकोटीन की मात्रा 400 सिगरेट के बराबर हो सकती है।

वेप में ऐसे रसायन होते हैं जो शरीर को नुकसान पहुंचा सकते हैं, जिनमें शामिल हैं:

- फेफड़े, हृदय और अन्य अंगों को नुकसान पहुंचाने वाले रसायन
- जहर और कीटनाशक स्प्रे में भी पाए जाने वाले रसायन
- सीसा, निकेल और क्रोमियम जैसी भारी धातुएं।

वेपिंग सुरक्षित नहीं है। इससे शरीर में निकोटीन और हानिकारक रसायन जाते हैं।



वेपिंग के स्वास्थ्य पर प्रभाव

वेपिंग अभी नुकसान पहुंचा सकती है तथा भविष्य में और भी स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकती है।

- इससे फेफड़ों में जहरीले रसायन चले जाते हैं, जो फेफड़ों को नुकसान पहुंचाते हैं और साँस की समस्याएँ पैदा कर सकते हैं

- निकोटीन मस्तिष्क के विकास को नुकसान पहुंचा सकता है, जिससे सीखने और मनोदशा पर असर पड़ सकता है
- कुछ युवा जो वेपिंग करते हैं, उनमें धूम्रपान शुरू करने की संभावना अधिक होती है
- वेपिंग से युवा बीमार हो सकते हैं और उन्हें अस्पताल जाने की आवश्यकता पड़ सकती है
- वेपिंग के दीर्घकालिक नुकसानों का अभी भी अध्ययन किया जा रहा है
- अध्ययनों से पता चलता है कि वेपिंग फेफड़े और मुंह के कैंसर के जोखिम को बढ़ा सकती है।



ऑस्ट्रेलिया में कानून

वेप्स से संबंधित कानूनों का उद्देश्य युवाओं को वेपिंग और निकोटीन की लत के नुकसान से बचाना है:

- वेप्स की बिक्री केवल फार्मसियों में ही कानूनी रूप से की जा सकती है
- वेप्स केवल धूम्रपान छोड़ने या निकोटीन की लत को नियंत्रित करने में मदद के लिए ही बेचे जाने चाहिए
- 18 वर्ष से कम आयु के लोगों को फार्मसी से वेप्स खरीदने के लिए डॉक्टर के पर्चे की आवश्यकता होती है
- तंबाकू की दुकानों, पेट्रोल पंपों और सुविधा स्टोरों जैसी दुकानों में वेप्स बेचना प्रतिबंधित है
- जो लोग अपने निजी उपयोग के लिए वेप रखते हैं, वे इन कानूनों के दायरे में नहीं आते हैं
- जहां धूम्रपान प्रतिबंधित है, वहां वेपिंग भी प्रतिबंधित है।



1. इस मार्गदर्शिका का उद्देश्य

यह मार्गदर्शिका माता-पिता को युवाओं के साथ वेपिंग के बारे में सुरक्षित, सहायक और सम्मानजनक बातचीत करने में मदद करेगी।

इसका उद्देश्य है:

- माता-पिता, देखभालकर्ताओं और युवाओं को वेपिंग के बारे में शांतिपूर्वक बात करने में मदद करना
- युवाओं को वेपिंग शुरू करने से रोकना
- वेपिंग छोड़ने के इच्छुक युवाओं का सहयोग करना।

यह मार्गदर्शिका युवाओं को दोष देने या दंडित करने के बारे में नहीं है। युवा अपने दोस्तों और ऑनलाइन देखी गई चीजों का अनुसरण कर सकते हैं।



2. इस मार्गदर्शिका का उपयोग कैसे करें

यह संसाधन युवाओं से वेपिंग के बारे में कैसे और कब बात करनी है, इसके बारे में सुझाव देता है। इसका उपयोग अपने परिवार, अपनी संस्कृति और अपने युवा व्यक्ति के अनुकूल तरीके से करें।

- आपको इस मार्गदर्शिका को एक बार में पूरा पढ़ने की आवश्यकता नहीं है
 - बातचीत धीरे-धीरे हो सकती है
 - अपने परिवार और संस्कृति के अनुसार उपयुक्त भागों का उपयोग करें
 - अगर यह आसान न लगे तो कोई बात नहीं
 - इसका उद्देश्य बातचीत को खुला और सहायक बनाए रखना है।
- आप निम्नलिखित कर सकते हैं:
- अगर आपके परिवार को सही लगे तो चुटकुलों का इस्तेमाल कर सकते हैं
 - अपने परिवार या समुदाय से जुड़ी वास्तविक कहानियाँ साझा कर सकते हैं
 - बातचीत को संक्षिप्त रखें
 - एक बार में थोड़ी सी बात करें।

कुछ परिवारों के लिए इन विषयों पर बात करना आसान होता है। कुछ को यह कठिन लगता है। दोनों ही स्थितियाँ ठीक हैं।

इस मार्गदर्शिका का मुख्य उद्देश्य बातचीत के लिए एक सुरक्षित और देखभाल भरा माहौल बनाना है, भले ही यह कठिन लगे।

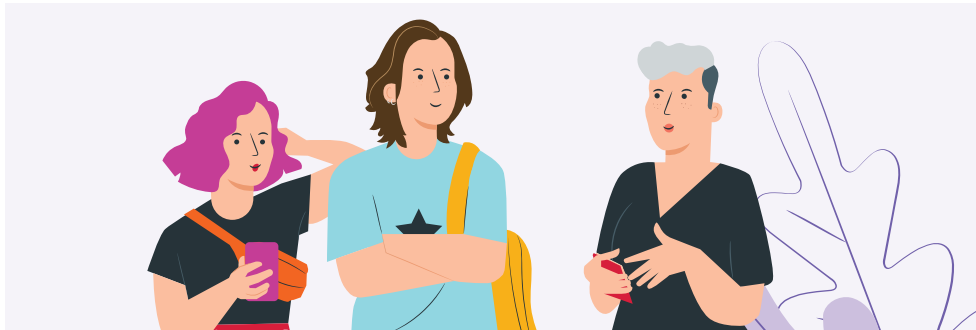
3. युवाओं से बात करने के सुझाव

जब आप वेपिंग के बारे में बात करते हैं, तो निम्नलिखित करना मददगार होता है:

- शांत रहें
- दोषारोपण या आलोचना न करें
- अपनी बात बोलने से ज़्यादा उनकी बात सुनें
- पहले सवाल पूछें
- सलाह बाद में दें
- उनकी भावनाओं को समझें।

युवा तब ज़्यादा सुनते हैं जब उन्हें लगता है कि उनकी बात सुनी जा रही है। वे सम्मान चाहते हैं।

परवाह दिखाने की कोशिश करें, भले ही आप सहमत न हों। आप कह सकते हैं: “आपकी भावनाएँ मायने रखती हैं, और मैं समझना चाहता/चाहती हूँ।”



4. बातचीत शुरू करना

वेपिंग के बारे में बात शुरू करने से पहले, सोचें कि कब और कहाँ बात करनी है। अगर आप जल्दबाजी करते हैं या आलोचना करते हैं, तो वे चुप हो सकते हैं।

बात करने के लिए अच्छे समय:

- जब आप आमने-सामने बैठने के बजाय अगल-बगल हों, जैसे कि रोज़मर्रा की गतिविधियों के दौरान (जैसे गाड़ी चलाना, खाना बनाना, सैर करना)
- जब टीवी पर या ऑनलाइन वेपिंग की बात आती है
- जब आपका बच्चा इसके बारे में बात करना शुरू करता है।

आप यह कहकर शुरू कर सकते हैं:

- “मैं आजकल बहुत ज़्यादा वेपिंग देखता/देखती हूँ। आप इसके बारे में क्या सोचते हैं?”
- “क्या आपकी उम्र के बच्चे स्कूल में इसके बारे में बात करते हैं?”

- “क्या आपने वेप्स के बारे में बहुत कुछ देखा या सुना है?”
- “क्या आपके मन में कभी वेपिंग का ख्याल आया है?”

अपनी आवाज़ शांत रखें। जिज्ञासु बनें, क्रोधित नहीं। आप कह सकते हैं: “मुझे आपकी सेहत की चिंता है। मैं समझना चाहता/चाहती हूँ ताकि मैं आपकी मदद कर सकूँ।”



5. युवा लोग वेपिंग क्यों आजमा सकते हैं

युवा लोग वेपिंग (या शीशा या अन्य निकोटीन उत्पादों) को इन कारणों से आजमा सकते हैं:

- जिज्ञासा या प्रयोग करने की इच्छा
- साथियों का दबाव या दूसरों के साथ घुलने-मिलने की इच्छा
- स्वाद और सुगंध – मीठे या फलों के स्वाद उन्हें हानिरहित प्रतीत करा सकते हैं
- तनाव या तीव्र भावनाएं – कुछ लोगों को लगता है कि वेपिंग उन्हें तनाव से निपटने में मदद करती है
- सोशल मीडिया पर वेपिंग देखना इसे सामान्य बना देता है।

वेपिंग करने का मतलब यह नहीं है कि कोई युवा “बुरा” है। उनके कारणों को जानने से आपको उनकी सहायता करने में मदद मिल सकती है।

युवा पार्टियों में वेपिंग या शीशा (हुक्का) देख सकते हैं। वे इसे तब भी देख सकते हैं जब वे दोस्तों के साथ होते हैं। जब दूसरे लोग वेपिंग करते हैं, तो यह सामान्य लग सकता है। भले ही यह कभी-कभार ही क्यों न हो, फिर भी यह स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकता है और लत का कारण बन सकता है।

6. यदि आपका युवा वेपिंग नहीं कर रहा है

यदि आपका युवा वेपिंग नहीं कर रहा है, तब भी बात करना और जुड़े रहना महत्वपूर्ण है।

आप निम्नलिखित कर सकते हैं:

- वेपिंग न करने के उनके फैसले का समर्थन करें
- उनसे पूछें कि क्या वे स्कूल में या ऑनलाइन वेपिंग देखते हैं
- साथियों के दबाव से निपटने के तरीके के बारे में बात करें
- उन्हें बता दें कि वे आपसे कभी भी बात कर सकते हैं।

आप कह सकते हैं:

- “मुझे खुशी है कि आप वेपिंग नहीं कर रहे हैं। जब दूसरे लोग वेपिंग करते हैं तो आपको कैसा लगता है?”
- “अगर कोई आपको वेप ऑफर करे तो आप क्या करेंगे?”

आप उन्हें वेपिंग को ना कहने के तरीके के बारे में बता सकते हैं:

- “नहीं, धन्यवाद, मैं वेपिंग नहीं करता”
- “मैं स्वस्थ रहने की कोशिश कर रहा हूँ”
- “मुझे बाद में खेलने जाना है”।

उन्हें सुझाव दें कि वे वहाँ से चले जाएँ, विषय बदल दें, या उन दोस्तों के साथ समय बिताएँ जो वेपिंग नहीं करते।

ये बातचीत युवाओं को मजबूत और तैयार महसूस करने में मदद कर सकती है, और वेपिंग न करने के अपने निर्णय में उन्हें आत्मविश्वास दे सकती है।



7. निकोटीन और लत के बारे में

वेपिंग में निकोटीन होता है। निकोटीन मस्तिष्क को थोड़े समय के लिए अच्छा महसूस कराता है। इससे लत लग सकती है।

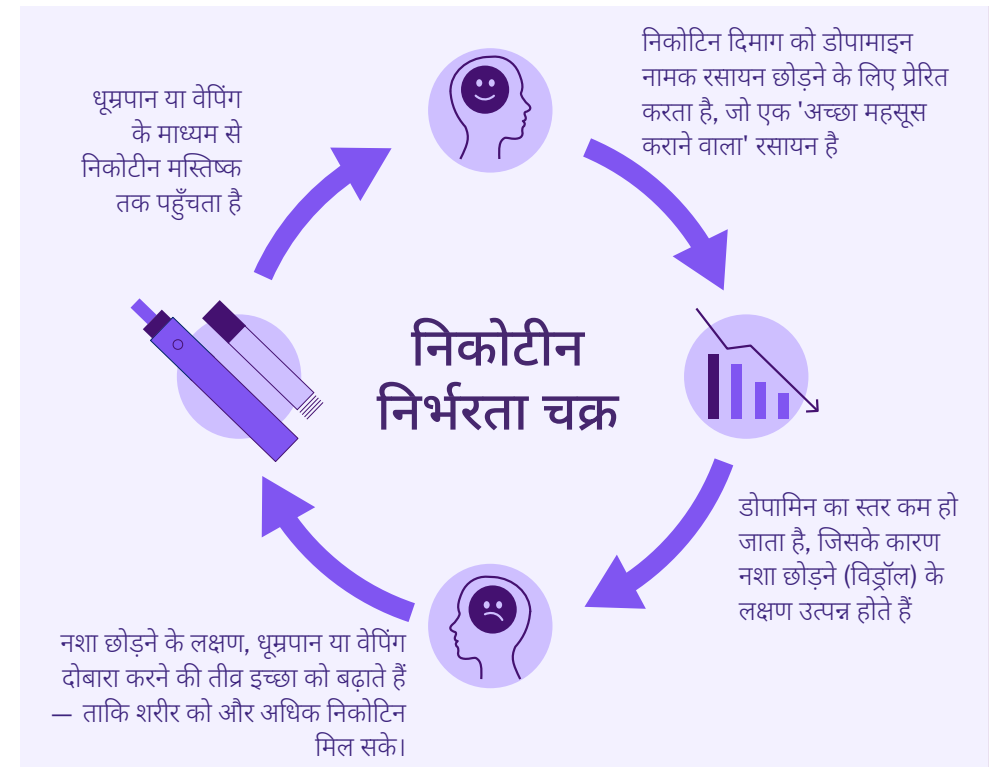
यदि कोई व्यक्ति बार-बार वेपिंग करता है, तो उसका मस्तिष्क और शरीर निकोटीन का आदी हो जाता है। उसे अधिक निकोटीन की आवश्यकता हो सकती है, और इसे छोड़ना कठिन हो सकता है। अधिक वेपिंग का मतलब है शरीर में अधिक हानिकारक रसायन।

किशोरों और युवाओं द्वारा वेपिंग का नियमित उपयोग उनके मस्तिष्क के विकास के तरीके को बदल सकता है। निकोटीन सीखने, मनोदशा और भावनाओं, ध्यान और स्मृति को प्रभावित कर सकता है।

जब युवा निकोटीन के आदी हो जाते हैं, तो उन्हें वेपिंग की आवश्यकता महसूस हो सकती है। इससे वेपिंग छोड़ना या इसके बिना रहना मुश्किल हो सकता है। निकोटीन की लत के लक्षणों को जानना आपको उनकी सहायता करने में मदद कर सकता है।

निकोटीन की लत के लक्षणों में शामिल हैं:

- वेपिंग न कर पाने पर गुस्सा या चिंता महसूस करना
- वे जागते ही वेपिंग करना चाहते हैं
- छोड़ना तो चाहता हूँ लेकिन छोड़ने में असमर्थ महसूस करता हूँ
- ध्यान केंद्रित करने और याददाश्त में परेशानी।



8. निकोटीन और छोड़ने के लक्षण (विदड्राल)

विदड्राल तब होता है जब शरीर को वह निकोटीन नहीं मिलता जिसकी उसे आदत होती है। ऐसा तब हो सकता है जब कोई व्यक्ति वेपिंग बंद कर दे, या किसी भी समय जब वह वेपिंग न कर पाए, जैसे स्कूल में या किसी लंबी यात्रा पर।

विदड्राल के लक्षण:

- तनाव या चिंता महसूस करना
- थकान महसूस करना या ठीक से नींद न आना
- ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई होना
- बेचैनी या घबराहत महसूस होना।

अच्छी खबर यह है कि यह स्थिति बेहतर हो जाती है। इनमें से अधिकांश लक्षण 1-2 सप्ताह बाद कम हो जाते हैं।

यह जानने से आपके बच्चे को इससे उबरने में मदद मिल सकती है। वेपिंग की इच्छा लंबे समय तक बनी रह सकती है। ऐसा इसलिए है क्योंकि मस्तिष्क निकोटीन के बिना जीना सीख रहा होता है।

अगर आप धूमपान या वेपिंग करते हैं:

ईमानदार रहना आपके बच्चे की मदद कर सकता है। यह दिखाता है कि आप जानते हैं कि इसे छोड़ना कितना मुश्किल है। स्वस्थ रहने की कोशिश करना एक अच्छा उदाहरण पेश करता है। अपने प्रति दयालु रहें। बदलाव में समय लगता है। खुद के लिए मदद लेना भी आपके बच्चे की मदद कर सकता है।

9. यदि आपका बच्चा वेपिंग कर रहा है

यदि आपको पता चलता है कि आपका बच्चा वेपिंग कर रहा है, तो चिंतित होना स्वाभाविक है। हो सकता है कि आप परेशान हो जाएँ। यह महत्वपूर्ण है कि आप कैसी प्रतिक्रिया देते हैं।

- शांत रहने की कोशिश करें
- ईमानदार होने के लिए उन्हें धन्यवाद दें
- सजा देने के बजाय उनके स्वास्थ्य पर ध्यान केंद्रित करें। आप पूछ सकते हैं:
- “आपको वेपिंग में क्या पसंद है?”
- “क्या आपने वेपिंग बंद करने या कम करने के बारे में सोचा है?”
- “क्या आपको इसमें मदद चाहिए?”

कोई राय बनाए बिना उनकी बात सुनें। आप शायद यह जान पाएंगे कि वे वेपिंग क्यों करते हैं।

वेपिंग के अन्य कारण और उनसे निपटने के तरीके:

तनाव से निपटने के लिए वेपिंग

कुछ युवा वेपिंग इसलिए करते हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि इससे उनका तनाव कम होता है।

आप उन्हें तनाव से निपटने के अन्य तरीके खोजने में मदद कर सकते हैं जिनमें निकोटीन शामिल नहीं है, जैसे सक्रिय रहना, कुछ रचनात्मक करना या अपनी भावनाओं के बारे में बात करना।

दोस्तों के साथ घुलने-मिलने के लिए वेपिंग

कुछ युवा इसलिए वेपिंग करते हैं क्योंकि उनके दोस्त भी ऐसा करते हैं।

आप उनसे पूछ सकते हैं कि अगर वे वेपिंग छोड़ दें तो उन्हें किस बात की कमी खलेगी। आप उन्हें याद दिला सकते हैं कि दोस्ती सिर्फ वेपिंग करने से कहीं बढ़कर होती है।

जिज्ञासावश वेपिंग

कई युवा नई चीजें आजमाना चाहते हैं।

आप उनकी इस बात को समझ सकते हैं और उन्हें समझा सकते हैं कि वेप में मौजूद निकोटीन एक बहुत ही लत लगने वाली चीज़ है। एक बार वेपिंग करने से ही वे अपनी योजना से अधिक वेपिंग करने लग सकते हैं।

इसलिए वेपिंग करना क्योंकि ऐसा लगता है कि हर कोई यह कर रहा है

वेपिंग बहुत आम लग सकती है, खासकर सोशल मीडिया पर।

आप उन्हें बता सकते हैं कि NSW में लगभग 80% युवा वेपिंग नहीं करते हैं। कई लोग इसे इसलिए नहीं करते क्योंकि यह हानिरहित नहीं है।

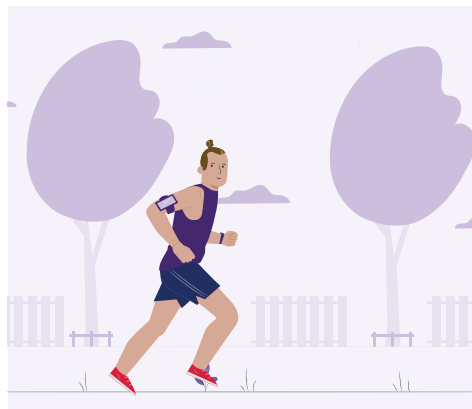
अपने युवा को अच्छा महसूस कराने या अन्य तरीकों से आनंद लेने में मदद करना

साथ मिल कर चीज़ें करने से यह आसान हो सकता है। आप निम्नलिखित करने की कोशिश कर सकते हैं:

- सक्रिय रहना, जैसे सैर करना या खेल खेलना
- संगीत सुनना या चित्र बनाना
- किसी ऐसे व्यक्ति से बात करना जिस पर वे भरोसा करते हैं।

अगर आप खुद धूम्रपान या वेपिंग करते हैं

अपनी आदतों के बारे में बात करना ठीक है। आप यह भी कह सकते हैं कि आप भी इसे छोड़ने की कोशिश कर रहे हैं। इससे पता चलता है कि छोड़ना मुश्किल है लेकिन मुमकिन है। इससे आपके युवा को यह महसूस करने में मदद मिलती है कि उसे समझा जा रहा है।



10. किसी बच्चे को वेपिंग छोड़ने में मदद करना

वेपिंग छोड़ना मुश्किल हो सकता है, खासकर निकोटीन के मामले में।

आप निम्न तरीकों से मदद कर सकते हैं:

- छोटे-छोटे कदम उठाने के लिए प्रोत्साहित करना
- उन्हें वेपिंग की लत के कारणों को पहचानने और उससे निपटने में मदद करना
- उनके बारे में राय न बनाना
- उनकी प्रगति की प्रशंसा करना।

यदि आपका युवा वेपिंग छोड़ने के लिए तैयार नहीं है:

- उन्हें यह एहसास दिलाएं कि जब वे तैयार होंगे, तब आप उनके साथ होंगे
- बातचीत जारी रखें
- उनके स्वास्थ्य पर ध्यान केंद्रित करें
- नुकसान को कम करने के बारे में बात करें, जैसे कि कम मात्रा में और दूसरों से दूर रहकर वेपिंग करना।

बदलाव में समय लगता है। यह लत दोबारा लग सकती है। इसका मतलब असफलता नहीं है। आपका सहयोग और विश्वास उन्हें दोबारा कोशिश करने में मदद कर सकता है।

अपनी खुद की भावनाओं से निपटना

- अगर आपका कोई युवा व्यक्ति वेपिंग कर रहा है तो सदमा या तनाव महसूस करना स्वाभाविक है। उनसे दूर रहकर अपनी भावनाओं से निपटने की कोशिश करें।
- तीव्र प्रतिक्रियाओं से वे चुप हो सकते हैं। शांत रहें ताकि आप उन्हें बातचीत जारी रखने और आपसे मदद लेने के लिए प्रेरित कर सकें।
- यदि आप धूम्रपान करते हैं या वेपिंग करते हैं, तो सहायता प्राप्त करना आपके और आपके बच्चे दोनों के लिए मददगार हो सकता है।

11. सहायता और समर्थन कहाँ से प्राप्त करें

युवाओं और परिवारों के लिए सहायता उपलब्ध है। इसमें डॉक्टरों, नर्सों, अन्य स्वास्थ्य पेशेवरों और सामुदायिक स्वास्थ्य सेवाओं से मिलने वाली सहायता शामिल है।

वेपिंग करना छोड़ने से जुड़ी सहायता सेवाएँ:

Pave (पेव) ऐप

Pave एक निःशुल्क ऐप है। इसका निर्माण कैसर इंस्टीट्यूट NSW द्वारा किया गया है। Pave युवाओं को वेपिंग छोड़ने में मदद करता है। यह ऐप निम्नलिखित कार्यों में सहायता करता है:

- तलब को समझना और प्रबंधित करना
- मजबूत और प्रेरित महसूस करना
- सही रास्ते पर बने रहना।

युवा लोग इस ऐप का इस्तेमाल खुद से कर सकते हैं। वे इसका इस्तेमाल अन्य सहायता के साथ भी कर सकते हैं।

Pave ऐप को Apple App Store या Google Play से डाउनलोड करें।

 **Pave डाउनलोड करें**

iCanQuit

iCanQuit एक वेबसाइट है जो लोगों को धूम्रपान या वेपिंग छोड़ने में मदद करती है। यह आपको ऐसे उपकरण प्रदान करती है जिन्हें आप अपनी सुविधानुसार चुन सकते हैं। यह वेबसाइट निम्नलिखित में सहायक है:

- छोड़ने की योजना बनाने में
- प्रेरित रहने में
- अपनी प्रगति पर नज़र रखने में
- तलब पर काबू पाएँ।

आप iCanQuit का उपयोग स्वयं या अन्य सहायता के साथ कर सकते हैं।

 **iCanQuit.com.au**

Quitline

क्विटलाइन [Quitline](13 78 48) निःशुल्क है और निम्नलिखित लोगों की मदद कर सकती है:

- माता-पिता और देखभालकर्ताओं की
- उनकी जो धूम्रपान और वेपिंग करते हैं।

आप एक प्रशिक्षित कर्मचारी से बात कर सकते हैं। वे आपकी बात सुनते हैं और कोई धारणा नहीं बनाते, और वे निम्नलिखित में आपकी मदद कर सकते हैं:

- अपने बच्चे से बात करने में
- कठिन बातचीत को संभालने में
- अगर आपका बच्चा वेपिंग करता है तो उनसे क्या कहना है, यह जानने में।

मदद गोपनीय है। दुर्भाग्यवश उपलब्ध है।

 **13 7848 पर कॉल करें**

NSW Health Vaping Toolkit

वेपिंग टूलकिट में माता-पिता, देखभालकर्ताओं, शिक्षकों और स्वास्थ्य कर्मचारियों के लिए युवाओं से वेपिंग के बारे में बात करने में मदद करने के लिए विश्वसनीय जानकारी है।

माता-पिता और देखभालकर्ताओं के लिए विभिन्न भाषाओं में संसाधन उपलब्ध हैं।

 **health.nsw.gov.au/vaping**

Shisha No Thanks

शीशा नो थैंक्स (Shisha No Thanks) एक वेबसाइट है जो वयस्कों को शीशा [हुक्का](वॉटरपाइप) धूम्रपान के बारे में जानने में मदद करती है। यह वेबसाइट निम्नलिखित में मदद करती है:

- स्वास्थ्य संबंधी नुकसानों को समझने में
- भ्रम को दूर करने में
- युवाओं के साथ शीशा [हुक्का] के बारे में बातचीत में सहायता करने में।

 **ShishaNoThanks.org.au**

12. बातचीत जारी रखें

- एक बार की बातचीत पर्याप्त नहीं है
- बाद में फिर से बात करें
- सुनते रहें
- मदद करते रहें।

लगातार बातचीत से युवाओं को सहयोग महसूस होता है। इससे नुकसान कम हो सकता है।

13. माता-पिता और देखभालकर्ताओं के लिए मुख्य संदेश

यह मार्गदर्शिका सुझाव और सहायता प्रदान करती है। बात करने के कई सही तरीके हैं।

- आपको वेपिंग के बारे में सब कुछ जानने की आवश्यकता नहीं है
- आपके बच्चे के साथ आपका रिश्ता सबसे ज्यादा मायने रखता है

- खुल कर और शांति से की गई बातचीत मदद करती है
- अपनी बात बोलने से ज़्यादा उनकी बात सुनें
- अगर आप धूम्रपान या वेपिंग करते हैं, तो आपके लिए भी मदद उपलब्ध है।



