iCanQuit.com.au

युवाहरूसँग vaping (भेपिङ) को बारेमा कुराकानी

आमाबाबु र हेरचाहकर्ताहरूका लागि निर्देशिका

कृतज्ञताज्ञापन

प्रकाशक

क्यान्सर संस्थान NSW
चौथो तला, Reserve Road
St Leonards, NSW 2065
Locked Bag 2030
St Leonards NSW 1590

फोन: (02) 8374 5600
इमेल: information@cancer.nsw.gov.au
W: cancer.nsw.gov.au

SHPN (CI) 260382-6-Nepali
HPRM: E26/12082

सुझाइएका उद्धरणहरु

iCanQuit. युवाहरूसँग vaping (भेपिङ) को बारेमा कुराकानी: आमाबाबु र हेरचाहकर्ताहरूका लागि निर्देशिका सिड्नी: क्यान्सर संस्थान NSW, 2026।

प्रतिलिपि अधिकार

© 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.

क्यारिसा पाग्लिनो द्वारा सिर्जना गरिएको आदिवासी कलाकृति।

भूमिको स्वीकारोक्ति (Acknowledgement of Country)

हामी सम्पूर्ण अष्ट्रेलियामा रहेका भूमिपुत्रहरू (परम्परागत मालिकहरू) लाई सम्मान गर्दछौँ र जल, जमिन तथा समुदायसँगको उनीहरूको निरन्तर सम्बन्धलाई स्वीकार गर्दछौँ। हामी एबोरिजिनल र टोरेस स्ट्रेट आइल्याण्डरका संस्कृतिहरू, र हाम्रा विगत र वर्तमानका अग्रजहरूप्रति सम्मान व्यक्त गर्दछौँ।

NSW Quitline एबोरिजिनल (आदिवासी) समुदायहरूको लागि उत्कृष्ट स्वास्थ्य परिणामहरू ल्याउन प्रतिबद्ध छ; र उपनिवेशीकरणको परिणामस्वरूप उच्च धूम्रपान दरहरू कम गर्न एबोरिजिनल मानिसहरूसँग काम गर्ने लक्ष्य राख्दछ।

हामी संकेत गर्छौं की यस संसाधनमा प्रयोग भएका तस्बिरहरू वा ऐतिहासिक सामग्रीमा दिवंगत व्यक्तिहरूको नाम वा तस्बिरहरू समावेश हुन सक्छ।

क्यान्सरको प्रत्यक्ष अनुभव भोगेका व्यक्तिहरू प्रति सम्मान

क्यान्सरबाट प्रभावित व्यक्तिहरूको कुरा सुनेर नै हामीले NSW को क्यान्सर प्रणालीको आवश्यकता पूरा गर्न आवश्यक जानकारी सङ्कलन गर्छौं। हामीले सुन्ने प्रत्येक व्यक्तिको कथा, आदानप्रदान गरिएका अनुभवले क्यान्सरबाट पीडित व्यक्तिहरू, उनीहरूका प्रियजनहरू र उनीहरूको स्वास्थ्य टोलीका आवश्यकताहरू पूरा गर्न के आवश्यक पर्छ भन्ने बारे हाम्रो बुझाइ वृद्धि गर्न मद्दत गर्दछ।

विषयसूची

कृतज्ञताज्ञापन	२
परिचय	४
१. यस निर्देशिकाको उद्देश्य	५
२. यो निर्देशिका कसरी प्रयोग गर्ने	६
३. युवाहरूसँग कुराकानी गर्नको लागि सुझावहरू	६
४. कुराकानीको सुरुवात	७
५. युवाहरूले किन Vaping (भेपिङ) गर्ने प्रयास गर्न सक्छन्	८
६. यदि तपाईंको बच्चाले Vaping (भेपिङ) गरिरहेको छैन भने	९
७. निकोटिन र लतको बारेमा	१०
८. निकोटिन र तलतल	११
९. यदि तपाईंको बच्चाले Vaping (भेपिङ) गरिरहेको छ भने	१२
१०. युवा लाई Vaping (भेपिङ) छुटाउन सहायता	१३
११. सहायता र समर्थन कहाँबाट लिने	१४
१२. कुराकानी जारी राख्नुहोस्	१५
१३. आमाबाबु र हेरचाहकर्ताहरूको लागि प्रमुख सन्देशहरू	१५

परिचय

युवाहरूमाझ Vaping (भेपिङ) धेरै सामान्य भैसकेको छ। धेरै आमाबाबु र हेरचाहकर्ताहरू यसबारे कसरी कुरा गर्ने भन्ने बारे अन्योलमा छन्।

आमाबाबु र हेरचाहकर्ताहरूका लागि संक्षिप्त जानकारी

तपाईंको जीवनकालमा युवाहरूसँग - चाहे उनीहरू Vaping (भेपिङ) को बारेमा जिज्ञासु हुन्, Vaping (भेपिङ) गरेको देखेका हुन्, Vaping (भेपिङ) गरिरहेका हुन् वा Vaping (भेपिङ) नगरेका हुन्, यो निर्देशिकाले Vaping (भेपिङ) को बारेमा शान्तपूर्वक र सरल तरिकाले कुराकानी गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

Vape (भेप) मा रसायनहरू हुन्छन्

Vaping (भेपिङ) सुरक्षित छैन। Vape (भेप) मा निकोटिन र अन्य हानिकारक रसायनहरू हुन्छन्।

- निकोटिन अत्यधिक लत लाग्ने पदार्थ हो र धेरैजसो Vape (भेप) हरूमा पाइन्छ
- निकोटिनको नियमित सेवनले प्रायः मानिसहरूलाई निकोटिनको अनुभूति गरिरहन अझ बढी आवश्यक पर्दै जान्छ। यो छोड्न गाह्रो हुन सक्छ
- ६,००० 'सर्को' Vape (भेप) मा रहेको निकोटिन ४०० चुरोट बराबर हुन सक्छ।

Vape (भेप) हरुमा शरीरलाई हानि पुऱ्याउने रसायनहरू हुन्छन्, जसमा निम्न समावेश छन्:

- फोक्सो, मुटु र अन्य अंगहरूलाई हानि पुऱ्याउन सक्ने रसायनहरू
- विष र किरा मार्ने स्प्रेमा भेटिने रसायन
- सिसा, निकल र क्रोमियम जस्ता भारी धातुहरू।

Vaping (भेपिङ) सुरक्षित छैन। यसले गर्दा शरीरमा निकोटिन र विषाक्त रसायनहरू भरिन्छ।

Vaping (भेपिङ) को स्वास्थ्यमा प्रभाव

Vaping (भेपिङ) ले हालसालै हानि पुऱ्याउन सक्छ र पछिल्ला दिनहरुमा थप स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ।

- फोक्सोमा क्षति पुऱ्याउन सक्ने र श्वासप्रश्वासमा समस्या निम्त्याउन सक्ने हानिकारक रसायनहरू भरिन्छ
- निकोटिनले विकासशील मस्तिष्कलाई हानि पुऱ्याउन सक्छ, जसले गर्दा सिकाइ र मनस्थितिलाई असर गर्न सक्छ
- Vaping (भेपिङ) गर्ने केही युवाहरूले धुम्रपान सुरु गर्ने सम्भावना बढी हुन्छ
- Vaping (भेपिङ) ले युवाहरूलाई बिरामी बनाउन सक्छ, र उनीहरूलाई अस्पताल जानुपर्ने हुन सक्छ
- Vaping (भेपिङ) का दीर्घकालीन हानि बारेको अध्ययन अझै पनि जारी छ
- Vaping (भेपिङ) ले फोक्सो र मुखको क्यान्सरको जोखिम बढाउन सक्ने कुरा अध्ययनहरूले देखाएको छ।

यस सम्बन्धमा अष्ट्रेलियाको कानून

Vaping (भेपिङ) सम्बन्धी कानूनहरूले युवाहरूलाई Vaping (भेपिङ) र निकोटिन लतको हानिबाट जोगाउने लक्ष्य राखेको छ:

- Vape (भेप) हरू कानुनी रूपमा फार्मेसीहरूमा मात्र बेच्न पाइन्छ
- मानिसहरूलाई धूम्रपान छुटाउन वा निकोटिनको लत व्यवस्थापन गर्न मद्दतको लागि मात्र vape (भेप) हरू बेच्नु पर्दछ
- १८ वर्ष मुनिका मानिसहरूलाई फार्मेसीबाट vape (भेप) किन्न प्रिस्क्रिप्शन चाहिन्छ
- टोबेकोनिष्ट, सर्भिस स्टेशनहरू र किराना पसलहरूमा Vape (भेप) हरु बेच्न प्रतिबन्धित छन्
- आफ्नै प्रयोगका लागि vape (भेप) राखेका मानिसहरूलाई कानूनले लक्षित गर्दैन
- धुम्रपान निषेधित ठाउँहरूमा Vaping (भेपिङ) निषेध गरिएको हुन्छ।

१. यस निर्देशिकाको उद्देश्य

यस निर्देशिकाले अभिभावकहरूलाई युवाहरूसँग Vaping (भेपिङ) को बारेमा सुरक्षित, सहयोगी र सम्मानजनक कुराकानी गर्न मद्दत गर्नेछन्।

यसको उद्देश्य:

- आमाबाबु, हेरचाहकर्ता र युवाहरूलाई Vaping (भेपिङ) को बारेमा शान्त भएर कुराकानी गर्न
- युवाहरूलाई Vaping (भेपिङ) सुरु गर्नबाट रोक्न
- Vaping (भेपिङ) छोड्न चाहने युवाहरूलाई सहयोग गर्न।

यो निर्देशिका युवाहरूलाई दोष दिने वा सजाय दिने बारेमा होइन। युवाहरूले साथीभाईहरूले गरेका र अनलाइनमा देखेका कुराहरू पछ्याउन सक्छन्।

२. यो निर्देशिका कसरी प्रयोग गर्ने

यो संसाधनले किशोरकिशोरीहरूसँग Vaping (भेपिङ) को बारेमा कसरी र कहिले कुरा गर्ने भन्ने बारे विचारहरू प्रदान गर्दछ। यसलाई आफ्नो परिवार, संस्कृति र युवा व्यक्तिलाई सुहाउँदो तरिकाले प्रयोग गर्नुहोस्।

- तपाईंले यो निर्देशिका एकैचोटि पढ्नु पर्दैन
- बेला बेलामा कुराकानी गर्न सकिन्छ
- आफ्नो परिवार र संस्कृतिसँग मिल्दोजुल्दो अंशहरू प्रयोग गर्नुहोस्
- असहज महसुस हुनु स्वाभाविक हो
- यसको उद्देश्य भनेको कुराकानीलाई खुला र सहयोगात्मक बनाउनु हो।

केही परिवारका सदस्यहरूले यो बारे कुराकानी गर्न सहज मान्छन्। कसैलाई यो गाह्रो लाग्छ। दुवै स्वीकार्य छन्।

तपाईं निम्न कुराहरू गर्न सक्नुहुन्छ:

- यदि तपाईंको परिवारलाई ठट्टा गरेको मन पर्छ भने त्यस्तो गर्नुहोस्
- आफ्नो परिवार वा समुदायका वास्तविक कथाहरू सुनाउनुहोस्
- छोटो कुराकानी गर्नुहोस्
- एकपटकमा थोरै कुरा गर्नुहोस्।

यस निर्देशिकाको मुख्य उद्देश्य भनेको कुराकानी गर्नको लागि सुरक्षित र ममतामयी परिवेश बनाउनु हो, चाहे त्यो गाह्रो किन नहोस्।

३. युवाहरूसँग कुराकानी गर्नको लागि सुझावहरू

जब तपाईं Vaping (भेपिङ) को बारेमा कुराकानी गर्नुहुन्छ निम्न कुराले मद्दत गर्न सक्छन्:

- शान्त रहनुहोस्
- दोष नदिनुहोस् वा पूर्वाग्रह नराख्नुहोस्
- बोल्नु भन्दा बढी सुन्नुहोस्
- पहिले प्रश्न सोध्नुहोस्
- सल्लाह पछि दिनुहोस्
- उनीहरूको भावना स्वीकार गर्नुहोस्।

युवाहरूले उनीहरुको भावना स्वीकार गरेको महसुस गरे भने राम्रोसँग सुन्ने गर्छन्। उनीहरूलाई सम्मान चाहन्छ।

तपाईं असहमत हुँदा, उनीहरुलाई बेवास्ता नगर्नुहोस्। तपाईंले यस्तो भन्न सक्नुहुन्छ: "तिम्रो विचार धेरै महत्त्वपूर्ण छ, र म बुझ्न चाहन्छु।"

४. कुराकानीको सुरुवात

Vaping (भेपिङ) को बारेमा कुराकानी सुरु गर्नु अघि, कहिले र कहाँ भन्ने बारे सोच्नुहोस्। यदि तपाईंले हतार गर्नुभयो वा पूर्वाग्रह राख्नुभयो भने, उनीहरू कुराकानी नगर्न सक्छन्।

कुराकानी गर्ने उपयुक्त समय:

- तपाई आमनेसामने भन्दा पनि छेउमा बसेको बेला, उदाहरणका लागि, दैनिक क्रियाकलापको समयमा (जस्तै गाडी चलाउँदा, खाना पकाउँदा, हिँड्डुल गर्दा)
- टेलिभिजन वा अनलाइनमा Vaping (भेपिङ) बारे सामग्री देखिदा
- उनीहरुले यसको बारेमा कुरा गर्न सुरु गर्दा।

तपाईंले यसो भन्दै कुराकानी सुरु गर्न सक्नुहुन्छ:

- "मैले आजभोलि Vaping (भेपिङ) गरिरहेका धेरै देख्छु। यसको बारमा तिमीलाई के लाग्छ?"
- "के तिम्रो उमेरका केटाकेटीहरूले विद्यालयमा यसबारे कुरा गर्छन्?"
- "के तिमीले पनि Vape (भेप) को बारेमा धेरै सुन्छौं वा देख्छौं?"
- "के कसैले तिमीलाई Vaping (भेपिङ) गर्न दिएको छ?"

आफ्नो स्वर उच्च नराख्नुहोस्। उत्सुक बन्नुहोस्, नरिसाउनुहोस्। तपाईंले यसो भन्न सक्नुहुन्छ: "मैले तिम्रो स्वास्थ्यको धेरै ख्याल राख्छु। म बुझ्न चाहन्छु ताकि मैले सहयोग गर्न सकूँ।"

५. युवाहरूले किन Vaping (भेपिङ) गर्ने प्रयास गर्न सक्छन्

युवाहरूले निम्न कारणले गर्दा Vaping (भेपिङ) (वा हुक्का वा अन्य निकोटिनयुक्त चीजहरू) को प्रयोग गर्ने प्रयास गर्न सक्छन्:

- उत्सुकता वा प्रयोग गरेर हेर्ने चाहना
- साथीहरूको दबाब वा अरूसँग घुलमिल हुने चाहना
- स्वाद र सुगन्ध - गुलियो वा फलफूलको स्वादले उनीहरूलाई यो हानिरहित छ भन्ने लाग्न सक्छ
- तनाव वा तीव्र मनोभावहरू - केही व्यक्तिहरूलाई Vaping (भेपिङ) ले उनीहरूलाई तनावसँग जुध्न मद्दत गर्छ भन्ने लाग्छ
- सामाजिक सञ्जालमा Vaping (भेपिङ) गरेको देख्दा यो सामान्य हो जस्तो लाग्न सक्छ।

Vaping (भेपिङ) गर्नुको अर्थ यी युवा "खराब" हुन् भन्ने होइन। Vaping (भेपिङ) गर्नुको कारण पत्ता लगाउनले तपाईंले उनीहरूलाई सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

युवाहरूले पार्टीहरूमा Vaping (भेपिङ) गरेको वा हुक्का तानेको देख्न सक्छन्। उनीहरूले साथीभाईहरूसँग हुँदा यो देख्न सक्छन्। अरूले यसो गरेको देख्दा, Vaping (भेपिङ) सामान्य हो जस्तो लाग्न सक्छ। यो कहिलेकाहीं मात्र गर्दा पनि, यसले स्वास्थ्यलाई हानि पुऱ्याउन सक्छ र लत लाग्न सक्छ।

६. यदि तपाईंको बच्चाले Vaping (भेपिङ) गरिरहेको छैन भने

यदि तपाईंको बच्चाले Vaping (भेपिङ) गरिरहेको छैन भने पनि, यसबारे कुराकानी गर्नु र जानकार रहनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

तपाईं निम्न कुराहरू गर्न सक्नुहुन्छ:

- vaping (भेपिङ) नगर्ने उनीहरूको निर्णयलाई समर्थन गर्नुहोस्
- उनीहरूले विद्यालयमा वा अनलाइनमा Vaping (भेपिङ) गरेको देखेछन् कि देखेछैनन् सोध्नुहोस्?
- साथीहरूको दबाब कसरी व्यवस्थापन गर्ने भन्ने बारेमा कुरा गर्नुहोस्
- उनीहरू तपाईंसँग जुनसुकै बेला कुराकानी गर्न सक्ने कुरा बताउनुहोस्।

तपाईंले यस्तो भन्न सक्नुहुन्छ:

- "म खुसी छु कि तिमीले Vaping (भेपिङ) गर्दैनौ। अरूले गर्दा तिमिलाई कस्तो लाग्छ?"
- "यदि कसैले तिमीलाई Vape (भेप) दियो भने तिमी के गर्छौ?"

Vaping (भेपिङ) लाई कसरी अस्वीकार गर्ने भन्ने बारेमा तपाईं कुरा गर्न सक्नुहुन्छ:

- "म लिन्न, म Vap (भेप) गर्दिन धन्यवाद"
- "म स्वस्थ रहन प्रयास गर्दैछु"
- "म खेलकुदमा सहभागी हुनु छ"।

उनीहरूलाई त्यसबाट टाढा रहनु, विषय मोड्नु, वा Vape (भेप) नगर्ने साथीहरूसँग समय बिताउनु राम्रो हो भनी सुझाव दिनुहोस्।

यस्ता कुराकानीहरूले युवाहरूलाई बलियो र तयार रहेको महसुस गराउन र Vaping (भेपिङ) नगर्ने आफ्नो निर्णयमा विश्वस्त रहन मद्दत गर्न सक्छ।

७. निकोटिन र लतको बारेमा

Vape (भेप) मा निकोटिन हुन्छ। निकोटिनले मस्तिष्कलाई छोटो समयका लागि आनन्द महसुस गराउँछ। यसले लत लगाउन सक्छ।

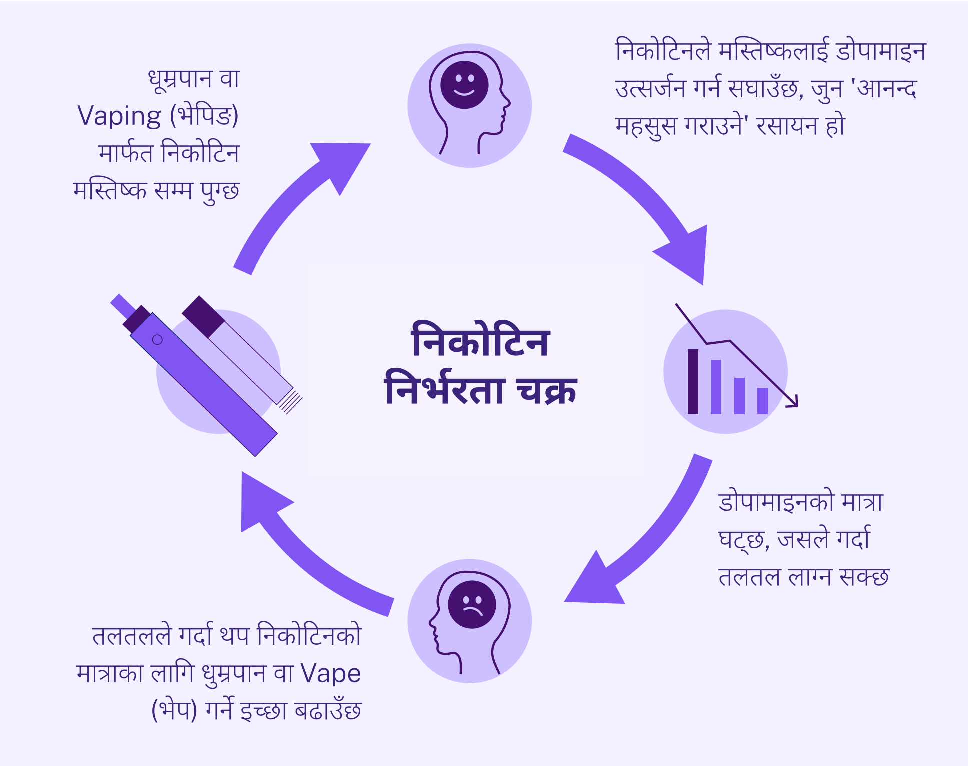
यदि कुनै व्यक्तिले पटक पटक Vaping (भेपिङ) गर्छ भने, उसको मस्तिष्क र शरीर निकोटिनसँग अभ्यस्त हुन्छ। उनीहरूलाई बढी निकोटिन चाहिन सक्छ, र यो रोक्न गाह्रो हुन सक्छ। धेरै Vaping (भेपिङ) गर्नु भनेको शरीरमा हानिकारक रसायनहरू बढी जम्मा हुनु हो।

किशोरकिशोरी र युवा वयस्कहरूले नियमित रूपमा Vape (भेप) को प्रयोग गर्नाले उनीहरूको मस्तिष्कको विकास हुने तरिकामा परिवर्तन आउन सक्छ। निकोटिनले सिकाइ, मनस्थिति र भावनाहरू, ध्यान केन्द्रित गर्न र स्मरणशक्तिलाई असर गर्न सक्छ।

जब युवाहरू निकोटिनको लतमा पर्छन्, उनीहरूलाई Vaping (भेपिङ) को आवश्यकता महसुस हुन सक्छ। यसले Vaping (भेपिङ) रोक्न वा Vaping (भेपिङ) बिना बाच्न गाह्रो बनाउन सक्छ। निकोटिनको लतका लक्षणहरू थाहा पाउँदा तपाईंले उनीहरूलाई सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

कसैलाई निकोटिनको लत लागेको हुन सक्ने संकेतहरू मा निम्न समावेश छन्:

- vape (भेप) गर्न नपाउँदा रिस उठ्ने वा चिन्तित हुने
- उठ्ने बित्तिकै Vape (भेप) गर्न चाहने
- रोक्न चाहने तर रोक्न नसकेको महसुस हुने
- ध्यान केन्द्रित गर्न र स्मरणशक्तिमा समस्या।



८. निकोटिन र तलतल

शरीरले अभ्यस्त भएको निकोटिन नपाउँदा छट्पटी हुन्छ। यो तब हुन जब कसैले Vaping (भेपिङ) गर्न छोड्छ, वा उसले Vaping (भेपिङ) गर्न पाउदैन, जस्तै विद्यालयमा वा लामो दूरीको यात्रा गर्दा।

तलतलका संकेतहरू:

- तनावग्रस्त वा चिन्तित महसुस हुने
- थकित महसुस हुने वा राम्रोसँग निद्रा नलाग्ने
- ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो हुने
- बेचैनी वा आकुलव्याकुल हुने।

यसमा खुशीको खबर भनेको यो सुधार हुँदै जान्छ। यी मध्ये धेरैजसो लक्षणहरू १-२ हप्ता पछि कम हुन्छन्।

यो कुरा थाहा पाउँदा तपाईंको बच्चालाई यो लत छुटाउन मद्दत गर्न सक्छ। Vaping (भेपिङ) गर्ने इच्छा लामो समयसम्म रहन सक्छ। यसो हुनुका कारण मस्तिष्कले निकोटिन बिना नै कार्य गर्ने प्रयास गरिरहेको हुन्छ।

यदि तपाईं धुम्रपान वा Vape (भेप) गर्नुहुन्छ भने:

इमानदार हुनाले तपाईंका किशोरकिशोरीलाई सहयोग पुग्न सक्छ। यसले तपाईंलाई यो छोड्न कति गाह्रो हुन्छ भन्ने कुरा देखाउँछ। स्वस्थ रहने प्रयास गर्नु राम्रो उदाहरण हो। आफैंप्रति इमानदार हुनुहोस्। परिवर्तन हुन समय लाग्छ। आफ्नै लागि मद्दत खोज्नले तपाईंका किशोरकिशोरीलाई पनि मद्दत पुग्न सक्छ।

९. यदि तपाईंको बच्चाले Vaping (भेपिङ) गरिरहेको छ भने

यदि तपाईंले आफ्नो बच्चाले Vaping (भेपिङ) गरिरहेको थाहा पाउनुभयो भने, चिन्तित हुनु सामान्य हो। तपाईंलाई रिस उठ्न सक्छ। तपाईंले कस्तो प्रतिक्रिया दिनुहुन्छ त्यो महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

- शान्त रहने प्रयास गर्नुहोला
- इमानदार भएकोमा उनीहरूलाई धन्यवाद दिनुहोस्
- उनीहरूको स्वास्थ्यमा ध्यान दिनुहोस्, सजायमा होइन।

तपाईंले यी कुराहरू सोध्न सक्नुहुन्छ:

- "तिमीलाई Vaping (भेपिङ) को बारेमा के मन पर्छ?"
- "के तिमीले Vaping (भेपिङ) छोड्ने वा कम गर्ने बारेमा सोचेको छौं?"
- "के तिमीलाई यस सम्बन्धमा सहयोग चाहिन्छ?"

पूर्वाग्रह नराखी सुन्नुहोस्। तपाईंले उनीहरू किन Vape (भेप) गर्छन् भन्ने कुरा पत्ता लगाउन सक्नुहुन्छ।

तपाईंले उनीहरू किन Vape (भेप) गर्छन् भन्ने कुरा पत्ता लगाउन सक्नुहुन्छ। मानिसहरूले Vaping (भेपिङ) गर्ने अन्य कारणहरू र यसबारे कसरी प्रतिक्रिया जनाउने:

तनावको सामना गर्न Vaping (भेपिङ)

केही किशोरकिशोरीले Vaping (भेपिङ) गर्नुको कारण उनीहरू सोच्छन् कि यसले उनीहरूलाई तनाव कम गराउन मद्दत गर्छ।

तपाईंले उनीहरूलाई निकोटिन बिनानै तनाव व्यवस्थापन गर्ने अन्य तरिकाहरू खोज्न सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ, जस्तै अन्य गतिविधिहरू सक्रिय बनाएर, केहि रचनात्मक कार्य गराएर, वा उनीहरूको भावनाहरू बारे कुरा गरेर।

साथीहरूसँग मिल्नको लागि Vaping (भेपिङ)

केही किशोरकिशोरीहरू आफ्ना साथीहरूले Vap (भेप) गर्ने भएकाले उनीहरुसँग मिल्न Vape (भेप) गर्छन्।

उनीहरूले Vaping (भेपिङ) छोडे भने के गुमाउनेछन्, यो कुरा सोध्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले उनीहरूलाई सम्झाउन सक्नुहुन्छ कि मित्रता भनेको केवल सँगै Vaping (भेपिङ) गर्नु मात्र होइन।

जिज्ञासा मेटाउन Vape (भेप) लिँदै

धेरै युवाहरू नयाँ कुरा प्रयास गर्न चाहन्छन्।

तपाईंले यो कुरा स्वीकार गर्नुहोस् र Vape (भेप) मा भएको निकोटिन अत्यन्तै लत लाग्ने हुन्छ भन्ने कुरा बुझाउनुहोस्। एक पटक यो प्रयास गर्दा उनीहरूले सोचे भन्दा बढी Vaping (भेपिङ) गर्न सक्छन्।

सबैले गरिरहेकैछन् भनेर Vaping (भेपिङ) गर्ने

विशेष गरी सामाजिक सञ्जालमा देख्दा Vaping (भेपिङ) धेरै सामान्य लाग्न सक्छ।

तपाईंले उनीहरूलाई यो जानकारी दिन सक्नुहुन्छ कि NSW मा लगभग ८०% युवाहरूले Vaping (भेपिङ) गर्दैनन्। धेरै यो हानिरहित नभएको कारणले नगर्ने होइनन्।

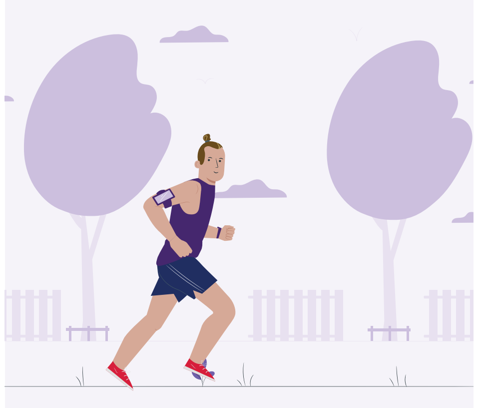
तपाईंका किशोरकिशोरी लाई आनन्द लिन वा रमाइलो गर्न मद्दत गर्ने अन्य तरिकाहरु

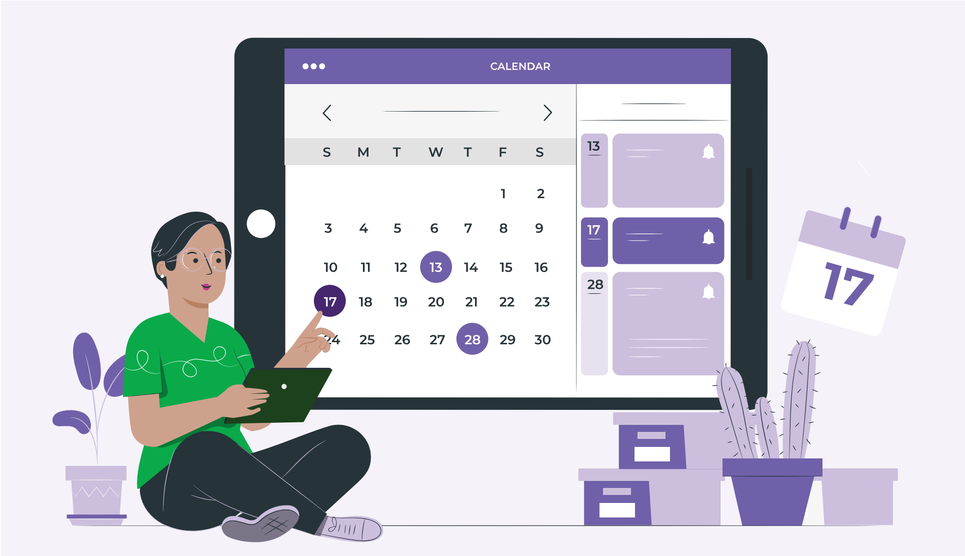
हातेमालो गर्नले यो सहज हुन सक्छ। तपाईंले निम्न प्रयास गर्न सक्नुहुन्छ:

- सक्रिय रहेने, जस्तै हिड्डुल गर्ने वा खेल खेल्ने
- संगीत सुन्ने वा चित्र कोर्ने
- उनीहरुले विश्वास गर्ने व्यक्तिसँग कुरा गर्ने।

यदि तपाईं आफैं धुम्रपान वा Vape (भेप) गर्नुहुन्छ भने

आफ्नो बानीको बारेमा कुरा गर्नु बेठीक होइन। तपाईं पनि यो छोड्न खोज्दै गरेको कुरा सुनाउन सक्नुहुन्छ। यसले छोड्न गाह्रो हुन्छ तर सम्भव छ भन्ने कुरा संकेत गर्दछ। यसले किशोरकिशोरीको कुरा बुझ्नुहुन्छ भन्ने पनि महसुस गराउन मद्दत गर्छ।





१०. युवा लाई Vaping (भेपिङ) छुटाउन सहायता

विशेष गरी निकोटिन छुटाउन गाह्रो हुन सक्छ।

तपाईंले निम्न तरिकाले सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ:

- स-साना कदमहरूलाई प्रोत्साहित गरेर
- उनीहरूलाई Vaping (भेपिङ) प्रति इच्छा जगाउने कुराहरुको पहिचान गरेर र तलतलको सामना गर्न मद्दत गरेर
- उनीहरू प्रति पूर्वाग्रह नराखेर
- प्रगतिको प्रशंसा गरेर।

यदि तपाईंका किशोरकिशोरी छोड्न तयार छैन भने:

- उनीहरू तयार हुँदा तपाईंले साथ दिने कुरा बताउनुहोस्
- कुराकानी जारी राख्नुहोस्
- उनीहरूको स्वास्थ्यमा ध्यान दिनुहोस्
- हानि कम गर्ने बारेमा कुराकानी गर्नुहोस्, जस्तै Vaping (भेपिङ) कम गर्ने र अरूबाट टाढा रहने।

परिवर्तन हुन समय लाग्छ। केही सुधार पश्चात फेरी बल्झिन सक्छ। यसको अर्थ असफल भयो भन्ने होइन। तपाईंको सहयोग र विश्वासले उनीहरूलाई फेरि प्रयास गर्न बल पुग्छ।

आफ्नै भाव व्यवस्थापन गर्नुहोस्

- **आफ्नो बच्चाले Vaping (भेपिङ) गरिरहेको थाहा हुँदा स्तब्ध हुनु वा तनाव महसुस हुनु सामान्य हो। उनीहरूले नदेख्ने गरी आफ्ना भाव व्यवस्थापन गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।**
- **कडा प्रतिक्रिया व्यक्त गर्दा उनीहरू चुप लाग्न सक्छन्। शान्त रहनुहोस् र उनीहरूलाई कुराकानी र तपाईंबाट सहायताको अपेक्षा जारी राख्न दिनुहोस्।**
- **यदि तपाईं धुम्रपान वा Vape (भेप) गर्नुहुन्छ भने, समर्थन प्राप्त हुँदा तपाईं र तपाईंका किशोरकिशोरी दुवैलाई सहायता मिल्न सक्छ।**

११. सहायता र समर्थन कहाँबाट लिने

युवाहरू र परिवारहरूका लागि सहायता उपलब्ध छ। डाक्टर, नर्स, अन्य स्वास्थ्यकर्मीहरू र सामुदायिक स्वास्थ्य सेवाहरूबाट सहायता पनि यसमा समावेश छ।

Quit (छुटाउने) सहायता सेवाहरू:

Pave (पेभ) एप

Pave (पेभ) एउटा नि:शुल्क एप हो। यो क्यान्सर इन्स्टिच्युट NSW द्वारा निर्मित एप हो। Pave (पेभ) ले युवाहरूलाई Vaping (भेपिङ) गर्नबाट रोक्न मद्दत गर्छ। एपले निम्न कुराहरूमा मद्दत गर्छ:

- तलतल मेटाउन र व्यवस्थापन गर्न
- सबल र उत्प्रेरित महसुस गर्न
- आफ्नो लक्ष्यमा केन्द्रित रहन।

युवाहरूले आफैंले एप प्रयोग गर्न सक्छन्। उनीहरूले अरुको सहयोगमा पनि प्रयोग गर्न सक्छन्।

एप्पल एप स्टोर वा गुगल प्लेबाट Pave (पेभ) डाउनलोड गर्नुहोस्।

Pave (पेभ) डाउनलोड गर्नुहोस्

iCanQuit

iCanQuit एउटा वेबसाइट हो जसले मानिसहरूलाई धूम्रपान वा Vaping (भेपिङ) छोड्न सहयोग गर्छ। यसले तपाईंलाई उपयुक्त हुने साधनहरू रोज्न दिन्छ। यस वेबसाइटले निम्न कुराहरू गर्न सहायता गर्छ:

- Vaping (भेपिङ) छोड्ने योजना बनाउन
- उत्प्रेरित रहन
- आफ्नो प्रगतिको लेखाजोखा राख्न
- तलतल मेटाउन।

तपाईंले iCanQuit मात्रै वा अन्य सहायतासँगै प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

iCanQuit.com.au

Quitline

Quitline (क्विटलाइन) (13 78 48) नि:शुल्क छ र निम्न लाई सहयोग गर्न सक्छ:

- आमाबाबु र हेरचाहकर्ताहरू
- धुम्रपान र Vaping (भेपिङ) गर्ने मानिसहरू।

तपाईंले तालिमप्राप्त कर्मचारीसँग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ। उनीहरूले सुन्नेछन् र पूर्वाग्रह बिना तपाईंलाई सहयोग गर्नेछन्:

- आफ्नो बच्चासँग कुरा गर्नुहोस्
- कठिन वार्तालापहरू सम्हाल्नुहोस्
- यदि उनीहरूले Vape (भेप) गरे भने के भन्ने त्यो जानी राख्नुहोस्।

सहायता गोपनीय हुन्छ दोभाषेहरू उपलब्ध छन्।

फोन 13 7848

NSW Health Vaping Toolkit

अभिभावक, हेरचाहकर्ता, शिक्षक र स्वास्थ्य कर्मचारीहरूलाई युवाहरूसँग Vaping (भेपिङ) को बारेमा कुराकानी गर्न सहयोग गर्ने विश्वसनीय जानकारी Vaping Toolkit (भेपिङ टुलकिट) मा उपलब्ध छ।

आमाबाबु र हेरचाहकर्ताहरूको लागि विभिन्न भाषाहरूमा संसाधन उपलब्ध छन्।

health.nsw.gov.au/vaping

Shisha No Thanks

Shisha No Thanks (शिशा नो थ्याङ्क्स) एउटा वेबसाइट हो जसले वयस्कहरूलाई Shisha (हुक्का) (पानीको वाफ) धूम्रपानको बारेमा जान्न मद्दत गर्छ। वेबसाइटले निम्न सहायताहरु गर्छ:

- स्वास्थ्य हानि बारे चर्चा गर्न
- भ्रमहरु हटाउन
- Shisha (हुक्का) को बारेमा युवाहरूसँग सहयोगी कुराकानी गर्न।

ShishaNoThanks.org.au

१२. कुराकानी जारी राख्नुहोस्

- एक पटकको कुराकानी पर्याप्त हुँदैन
- पछि फेरि कुराकानी गर्नुहोस्
- सुनिरहनुहोस्
- सहयोग गरिरहनुहोस्।

निरन्तरको कुराकानीले युवाहरूलाई सहयोग प्राप्त गरेको महसुस गराउन मद्दत गर्छ। यसले हानि कम गर्न सक्छ।

१३. आमाबाबु र हेरचाहकर्ताहरूको लागि प्रमुख सन्देशहरू

यो निर्देशिकाले उपाय र सहायता प्रदान गर्दछ। कुराकानी गर्ने धेरै सही तरिकाहरू छन्।

- तपाईंले Vaping (भेपिङ) को बारेमा सबै कुरा जान्नु आवश्यक छैन
- तपाईंका किशोरकिशोरीसँगको सम्बन्ध सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण हुन्छ
- खुला वार्तालाप र नरम बोलीले मद्दत गर्छ
- बोल्नु भन्दा बढी सुन्नुहोस्
- यदि तपाईं धुम्रपान वा Vape (भेप) गर्नुहुन्छ भने, तपाईंको लागि पनि सहयात उपलब्ध छ।

iCanQuit.com.au

NSW GOVERNMENT

SHPN (CI) 260382-6 - Nepali