

iCanQuit.com.au



Nói chuyện với thanh thiếu niên về vaping

Hướng dẫn dành cho cha mẹ và người chăm sóc



Lời cảm ơn

Nhà xuất bản

Viện Ung thư NSW
Level 4, 1 Reserve Road
St Leonards, NSW 2065
Locked Bag 2030
St Leonards NSW 1590

ĐT: (02) 8374 5600
Email: information@cancer.nsw.gov.au
Trang mạng: cancer.nsw.gov.au

SHPN (CI) 260382-7-Vietnamese
HPRM: E26/12077

Trích dẫn đề xuất

iCanQuit. Nói chuyện với thanh thiếu niên về vaping:
Hướng dẫn dành cho Cha mẹ và Người chăm sóc.
Sydney: Viện Ung thư NSW, 2026.

Bản quyền

© 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.

Tác phẩm nghệ thuật của Thổ dân Carissa Paglino.



Lời Tri ân Đất nước

Chúng tôi ghi nhận Chủ sở hữu Truyền thống của Đất nước trên khắp nước Úc và công nhận mối liên hệ liên tục của họ với các vùng đất, nguồn nước và các cộng đồng. Chúng tôi bày tỏ lòng tôn kính đối với văn hóa của Thổ dân và Cư dân đảo Torres Strait, và đối với các Trưởng lão trong quá khứ và hiện tại.

NSW Quitline (Đường dây Hỗ trợ Bỏ Hút thuốc) cam kết mang lại kết quả sức khỏe tốt hơn cho cộng đồng Thổ dân; và hướng đến việc hợp tác với Thổ dân để giảm tỷ lệ hút thuốc cao do hậu quả của quá trình thuộc địa hóa.

Chúng tôi xin lưu ý rằng tài liệu này có thể bao gồm hình ảnh hoặc tên của những người đã qua đời trong hình chụp hoặc tư liệu lịch sử.

Ghi nhận những người có trải nghiệm sống với bệnh ung thư

Chính bằng cách lắng nghe những người bị ảnh hưởng bởi ung thư mà chúng tôi thu thập được thông tin cần thiết để hướng tới hệ thống chăm sóc ung thư mà NSW cần. Mỗi câu chuyện chúng tôi nghe được, mỗi trải nghiệm được chia sẻ, đều giúp chúng tôi hiểu rõ hơn những gì cần thiết để đáp ứng tốt nhất nhu cầu của những người được chẩn đoán mắc bệnh ung thư, người thân của họ và đội ngũ y tế.

Mục lục

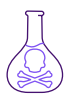
Lời cảm ơn	2
Giới thiệu	4
1. Mục đích của hướng dẫn này	5
2. Cách sử dụng hướng dẫn này	6
3. Lời khuyên khi nói chuyện với thanh thiếu niên	6
4. Bắt đầu cuộc trò chuyện	7
5. Tại sao thanh thiếu niên có thể thử vaping	8
6. Nếu con trẻ của bạn <u>không</u> vaping	9
7. Về nicotine và chứng nghiện	10
8. Nicotine và hội chứng cai nicotine	11
9. Nếu con trẻ của bạn <u>vaping</u>	12
10. Hỗ trợ thanh thiếu niên bỏ vaping	13
11. Nơi tìm giúp đỡ và hỗ trợ	14
12. Duy trì cuộc trò chuyện	15
13. Những thông điệp chính dành cho cha mẹ và người chăm sóc	15

Phần giới thiệu

Vaping ngày càng phổ biến trong giới trẻ. Nhiều cha mẹ và người chăm sóc cảm thấy không chắc chắn về cách nói chuyện với thanh thiếu niên về vấn đề này.

Thông tin nhanh dành cho cha mẹ và người chăm sóc

Hướng dẫn này có thể giúp bạn có những cuộc trò chuyện bình tĩnh, đơn giản về vape với các bạn trẻ xung quanh mình - cho dù các em tò mò về vaping, đã từng thấy người khác vaping, đang vaping hay không vape.



Các hóa chất trong vape

Vaping không an toàn. Vape chứa nicotine và các hóa chất độc hại.

- nicotine là chất gây nghiện cao và có trong hầu hết các loại vape
- sử dụng nicotine thường xuyên thường khiến người dùng cần nhiều hơn để có được cảm giác như trước. Việc bỏ vaping có thể khó khăn
- lượng nicotine trong một vape loại 6.000 "hơi" có thể bằng 400 điếu thuốc lá.

Vape có chứa các hóa chất có thể gây hại cho cơ thể, bao gồm:

- các hóa chất có thể gây hại cho phổi, tim và các cơ quan khác
- các hóa chất mà có trong thuốc độc và thuốc xịt côn trùng
- kim loại nặng như chì, niken và crom

Vaping không an toàn. Nó đưa nicotine và các hóa chất độc hại vào cơ thể.



Tác hại của vaping đối với sức khỏe

Vaping có thể gây hại ngay bây giờ và có thể dẫn đến nhiều vấn đề sức khỏe hơn sau này.

- đưa các hóa chất độc hại vào phổi, gây tổn thương phổi và các vấn đề về hô hấp

- nicotine có thể gây hại cho não bộ đang trong giai đoạn phát triển, ảnh hưởng đến khả năng học tập và tâm trạng
- một số thanh thiếu niên vape có nguy cơ chuyển sang hút thuốc lá truyền thống cao hơn
- vaping có thể khiến thanh thiếu niên bị bệnh và cần phải nhập viện
- tác hại lâu dài của việc vaping vẫn đang được nghiên cứu
- các nghiên cứu cho thấy vaping có thể làm tăng nguy cơ ung thư phổi và ung thư miệng.



Luật pháp ở Úc

Các luật về vape nhằm bảo vệ thanh thiếu niên trước những tác hại của việc vaping và nghiện nicotine:

- vape chỉ được bán hợp pháp tại các hiệu thuốc
- vape chỉ nên được bán để giúp mọi người bỏ thuốc lá hoặc để kiểm soát tình trạng lệ thuộc vào nicotine
- người dưới 18 tuổi cần có đơn thuốc để mua vape tại hiệu thuốc
- các cửa hàng như cửa hàng bán thuốc lá, trạm xăng và cửa hàng tiện lợi bị cấm bán vape
- những người có vape để sử dụng cá nhân không phải là đối tượng của các luật này
- vaping bị cấm ở những nơi cấm hút thuốc lá.



1. Mục đích của hướng dẫn này

Hướng dẫn này sẽ giúp các bậc cha mẹ có những cuộc trò chuyện an toàn, mang tính hỗ trợ và tôn trọng với thanh thiếu niên về vaping.

Hướng dẫn này nhằm:

- giúp cha mẹ, người chăm sóc và thanh thiếu niên nói chuyện một cách bình tĩnh về vaping
- ngăn chặn thanh thiếu niên bắt đầu vape
- hỗ trợ thanh thiếu niên muốn bỏ vaping.

Hướng dẫn này không nhằm mục đích đổ lỗi hay trừng phạt thanh thiếu niên. Thanh thiếu niên có thể bắt chước bạn bè và những gì các em thấy trên mạng.



2. Cách sử dụng hướng dẫn này

Tài liệu này cung cấp các gợi ý về cách thức và thời điểm trò chuyện với thanh thiếu niên về vaping. Hãy sử dụng tài liệu này theo cách phù hợp với gia đình, văn hóa và con của bạn.

- Bạn không cần phải đọc toàn bộ hướng dẫn này cùng một lúc
- các cuộc trò chuyện có thể diễn ra theo thời gian
- hãy sử dụng những phần phù hợp với gia đình và văn hóa của bạn
- sẽ không sao nếu bạn cảm thấy điều này không dễ dàng
- mục tiêu là giữ cho các cuộc trò chuyện cởi mở và mang tính hỗ trợ.

Một số gia đình thấy dễ dàng khi nói về những điều này. Một số gia đình lại thấy khó khăn. Cả hai đều không sao.

Bạn có thể:

- dùng những lời nói đùa nếu điều đó phù hợp với gia đình bạn
- chia sẻ những câu chuyện có thật từ gia đình hoặc cộng đồng của bạn
- giữ cuộc trò chuyện ngắn gọn
- nói từng chút một.

Mục tiêu chính của hướng dẫn này là tạo ra một không gian an toàn và quan tâm để trò chuyện, ngay cả khi việc đó có vẻ khó khăn.

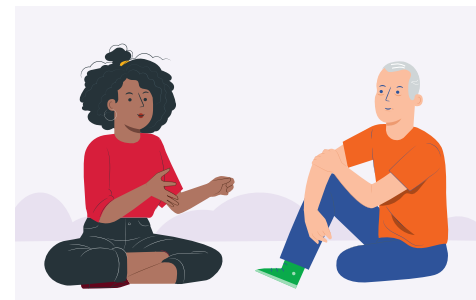
3. Lời khuyên khi trò chuyện với thanh thiếu niên

Khi nói về vaping, điều hữu ích là:

- giữ bình tĩnh
- không đổ lỗi hay phán xét
- lắng nghe nhiều hơn nói
- đặt câu hỏi trước
- đưa ra lời khuyên sau
- chấp nhận cảm xúc của họ.

Thanh thiếu niên sẽ lắng nghe nhiều hơn khi các em cảm thấy mình được lắng nghe. Các em muốn được tôn trọng.

Cố gắng thể hiện sự quan tâm, ngay cả khi bạn không đồng ý. Bạn có thể nói: “Cảm xúc của con rất quan trọng đối với cha/mẹ, và cha/mẹ muốn hiểu con.”



4. Bắt đầu cuộc trò chuyện

Trước khi bắt đầu nói chuyện về vape, hãy cân nhắc về thời điểm và địa điểm. Nếu bạn vội vàng hoặc có thái độ phán xét, con có thể sẽ khép lòng lại.

Thời điểm tốt để nói chuyện:

- khi bạn ngồi cạnh con thay vì ngồi đối diện nhau, ví dụ trong các hoạt động hàng ngày (như khi lái xe, nấu ăn, đi bộ)
- khi vaping được đề cập trên TV hoặc trực tuyến
- khi con trẻ của bạn bắt đầu nói về điều này.

- “Con đã thấy hoặc nghe nhiều về vape chưa?”
- “Con đã từng tiếp xúc với vaping chưa?”

Giữ giọng nói bình tĩnh. Hãy tò mò, nhưng đừng tỏ ra tức giận. Bạn có thể nói: “Cha/mẹ quan tâm đến sức khỏe của con. Cha/mẹ muốn hiểu để có thể giúp con”.

Bạn có thể bắt đầu bằng cách nói:

- “Bây giờ cha/mẹ thấy nhiều người vaping. Con nghĩ gì về điều đó?”
- “Các bạn cùng tuổi với con có nói về điều đó ở trường không?”



5. Tại sao thanh thiếu niên có thể thử vaping

Thanh thiếu niên có thể thử vaping (hoặc shisha hoặc các sản phẩm nicotine khác) vì:

- sự tò mò hoặc muốn trải nghiệm
- áp lực từ bạn bè hoặc muốn hòa nhập với người khác
- hương vị và mùi hương – hương vị ngọt hoặc trái cây có thể khiến vape có vẻ vô hại
- căng thẳng hoặc xúc động mạnh – một số người nghĩ rằng vaping giúp họ giải tỏa
- việc nhìn thấy hình ảnh vaping trên mạng xã hội khiến người ta nghĩ đó là chuyện bình thường.

Vaping không có nghĩa thanh thiếu niên đó là “người xấu”. Hiểu được lý do của họ có thể giúp bạn hỗ trợ các em tốt hơn.

Thanh thiếu niên có thể thấy vaping hoặc shisha ở các bữa tiệc. Họ có thể thấy điều đó khi ở cùng bạn bè. Khi người khác làm vậy, vaping có vẻ bình thường. Ngay cả khi chỉ thỉnh thoảng mới xảy ra, nó vẫn có thể gây hại cho sức khỏe và dẫn đến nghiện.

6. Nếu con trẻ của bạn không vaping

Nếu con trẻ của bạn không vaping, việc trò chuyện và duy trì sự kết nối với con vẫn rất quan trọng.

Bạn có thể:

- ủng hộ lựa chọn không vape của con
- hỏi con xem có từng thấy việc vaping ở trường hoặc trên mạng không
- nói về cách đối phó với áp lực từ bạn bè
- cho con biết rằng con có thể nói chuyện với bạn vào bất cứ lúc nào.

Bạn có thể nói:

- “Cha/mẹ rất vui vì con không vaping. Con cảm thấy thế nào khi người khác hút?”
- “Con sẽ làm gì nếu ai đó mời con vape?”

Bạn có thể nói chuyện với con về cách từ chối vaping:

- “Không, cảm ơn, tôi không vape”
- “Tôi đang cố gắng giữ gìn sức khỏe”
- “Lát nữa, tôi có buổi tập thể thao”.

Gợi ý là con có thể rời đi, chuyển chủ đề hoặc dành thời gian với bạn bè không vape.

Những cuộc trò chuyện này có thể giúp thanh thiếu niên cảm thấy mạnh mẽ, chuẩn bị tốt và tự tin vào quyết định không vape của mình.



7. Về nicotine và chứng nghiện

Vape chứa nicotine. Nicotine tạo cảm giác dễ chịu cho não bộ trong thời gian ngắn. Điều này có thể dẫn đến nghiện.

Nếu một người vaping thường xuyên hơn, não và cơ thể họ sẽ quen với nicotine. Họ có thể cần nhiều nicotine hơn, và việc cai nghiện sẽ khó khăn hơn. Vaping nhiều hơn đồng nghĩa với việc cơ thể hấp thụ nhiều hóa chất có hại hơn.

Việc sử dụng vape thường xuyên ở tuổi vị thành niên và thanh thiếu niên có thể làm thay đổi sự phát triển của não bộ. Nicotine có thể ảnh hưởng đến khả năng học tập, tâm trạng và cảm xúc, khả năng tập trung và trí nhớ.

Khi thanh thiếu niên nghiện nicotine, họ có thể cảm thấy cần phải vape. Điều này có thể khiến việc cai nghiện trở nên khó khăn. Biết được các dấu hiệu của chứng nghiện nicotine có thể giúp bạn hỗ trợ họ.

Các dấu hiệu cho thấy ai đó có thể bị nghiện nicotine bao gồm:

- cảm thấy tức giận hoặc lo lắng khi không thể vape
- muốn vape ngay khi thức dậy
- muốn bỏ nhưng cảm thấy không thể
- khó tập trung và suy giảm trí nhớ.



8. Nicotine và hội chứng cai nghiện nicotine

Hội chứng cai nghiện nicotine xảy ra khi cơ thể không nhận được lượng nicotine mà nó thường có. Điều này có thể xảy ra khi ai đó ngừng vaping, hoặc bất cứ khi nào họ không thể vape, chẳng hạn như ở trường hoặc trong một chuyến đi dài.

Dấu hiệu của hội chứng cai nghiện nicotine:

- cảm thấy căng thẳng, hoặc lo lắng
- cảm thấy mệt mỏi hoặc ngủ không ngon
- khó tập trung
- cảm thấy bồn chồn hoặc lo lắng.

Tin tốt là tình trạng này có thể đỡ hơn. Hầu hết các dấu hiệu này sẽ giảm dần sau 1-2 tuần.

Biết được điều này có thể giúp thanh thiếu niên vượt qua giai đoạn này. Cảm giác thèm vape có thể kéo dài hơn. Điều này là do não bộ đang học cách đối phó khi không có nicotine.

Nếu bạn hút thuốc lá hoặc vape:

Sự thành thật từ phía bạn có thể giúp ích cho con trẻ. Nó cho thấy bạn hiểu việc cai nghiện khó khăn đến mức nào. Cố gắng sống lành mạnh sẽ tạo nên một tấm gương tốt. Đừng quá khắt khe với bản thân. Thay đổi cần thời gian. Việc tìm giúp đỡ cho bản thân cũng có thể giúp ích cho con của bạn.

9. Nếu con trẻ của bạn vaping

Nếu bạn phát hiện con mình vaping, việc cảm thấy lo lắng là điều bình thường. Bạn có thể cảm thấy buồn. Cách bạn phản ứng rất quan trọng.

- Cố gắng giữ bình tĩnh
- cảm ơn con vì đã thành thật
- tập trung vào sức khỏe của con, thay vì trừng phạt con.

Bạn có thể hỏi:

- “Con thích gì ở việc vaping?”
- “Con đã nghĩ đến việc cai nghiện hoặc vape ít hơn chưa?”
- “Con có muốn được giúp đỡ về việc này không?”

Lắng nghe mà không phán xét. Bạn có thể hiểu được lý do tại sao con vape.

Những lý do khác khiến mọi người có thể vape, và cách phản ứng:

Vaping để đối phó với căng thẳng

Một số thanh thiếu niên vape vì cho rằng nó giúp các em cảm thấy bớt căng thẳng.

Bạn có thể giúp họ tìm những cách khác để quản lý căng thẳng mà không cần đến nicotine, chẳng hạn như vận động, làm điều gì đó sáng tạo hoặc nói về cảm xúc của họ.

Vaping để hòa nhập

Một số thanh thiếu niên vape vì bạn bè của họ vape.

Bạn có thể hỏi xem họ sẽ nhớ nhất điều gì nếu bỏ vaping. Bạn có thể nhắc họ rằng tình bạn không chỉ xoay quanh việc vaping.

Vaping vì tò mò

Nhiều thanh thiếu niên muốn thử những điều mới lạ.

Bạn có thể thừa nhận điều này và giải thích rằng nicotine trong vape rất dễ gây nghiện. Chỉ cần thử một lần cũng có thể khiến họ vape nhiều hơn dự định.

Vaping vì cảm thấy mọi người đều đang hút

Vaping có vẻ rất phổ biến, đặc biệt là trên mạng xã hội.

Bạn có thể cho họ biết rằng khoảng 80% thanh thiếu niên ở NSW không vape. Nhiều người chọn không hút vì nó không vô hại.

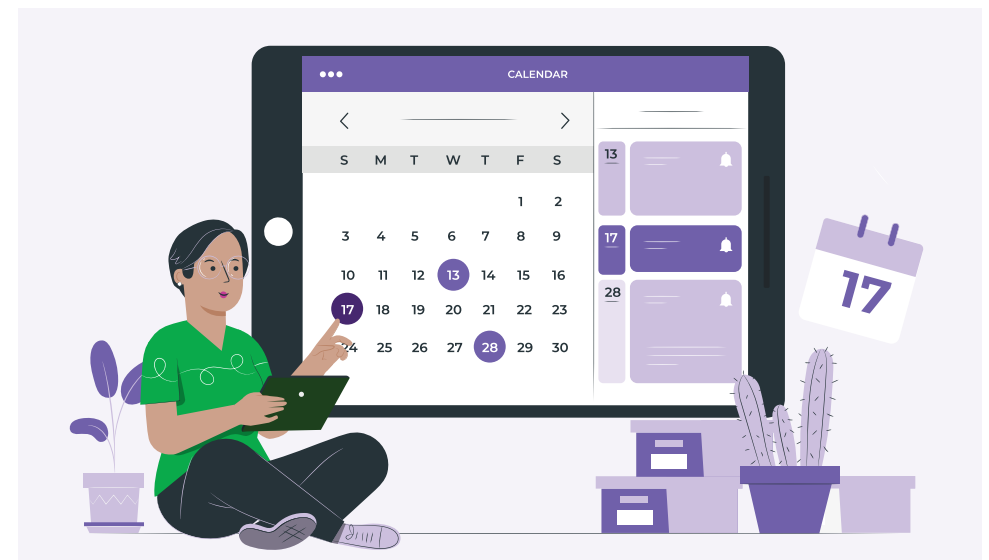
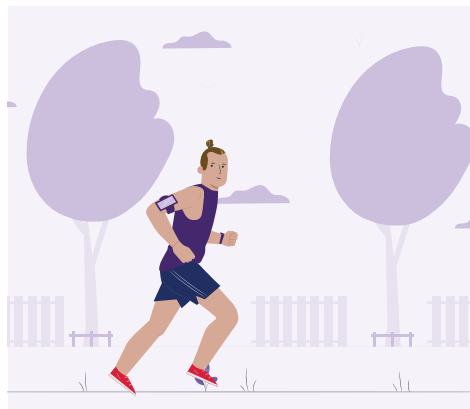
Giúp con trẻ cảm thấy thoải mái hoặc vui vẻ theo những cách khác

Làm những việc cùng nhau có thể giúp mọi việc dễ dàng hơn. Bạn có thể thử:

- vận động, chẳng hạn như đi bộ hoặc chơi thể thao
- nghe nhạc hoặc vẽ tranh
- nói chuyện với người mà họ tin tưởng.

Nếu bản thân bạn hút thuốc lá hoặc vape:

Không sao cả nếu bạn nói về thói quen của mình. Bạn có thể nói rằng bạn cũng đang cố gắng bỏ. Điều này cho thấy việc bỏ thuốc là rất khó nhưng có thể thực hiện được. Nó giúp con trẻ của bạn cảm thấy được thấu hiểu.



10. Hỗ trợ thanh thiếu niên bỏ vaping

Việc cai nghiện có thể khó khăn, đặc biệt là với nicotine.

Bạn có thể giúp đỡ bằng cách:

- khuyến khích những bước nhỏ
- giúp con nhận biết các yếu tố gây thèm thuốc, và đối phó với cơn thèm thuốc
- không phán xét
- khen ngợi sự tiến bộ.

Nếu con trẻ của bạn chưa sẵn sàng bỏ thuốc:

- cho con biết là bạn luôn sẵn lòng hỗ trợ khi con sẵn sàng
- giữ cuộc trò chuyện cởi mở
- tập trung vào sức khỏe của con
- nói về việc giảm thiểu tác hại, chẳng hạn như vaping ít hơn và tránh xa những người hút thuốc khác.

Thay đổi cần thời gian. Tái nghiện có thể xảy ra. Điều này không có nghĩa là thất bại. Sự hỗ trợ và niềm tin của bạn có thể giúp con thử lại.

Đối diện với cảm xúc của chính bạn

- Việc cảm thấy sốc hoặc căng thẳng khi con của bạn vape là điều bình thường. Cố gắng đối diện với cảm xúc của bạn khi không ở cạnh con.
- Phản ứng mạnh có thể khiến con khép lòng. Hãy giữ bình tĩnh để bạn có thể tiếp tục trò chuyện và để con cởi mở đón nhận sự giúp đỡ từ bạn.
- Nếu bạn hút thuốc lá hoặc vape, việc tìm hỗ trợ có thể giúp ích cho cả bạn và con.

11. Nơi tìm giúp đỡ và hỗ trợ

Có nhiều sự hỗ trợ dành cho thanh thiếu niên và gia đình. Điều này bao gồm: sự giúp đỡ từ bác sĩ, y tá, các chuyên gia y tế khác và các dịch vụ y tế cộng đồng.

Các dịch vụ hỗ trợ bỏ thuốc:

Ứng dụng Pave

Pave là một ứng dụng miễn phí. Nó được Viện Ung thư NSW tạo ra. Pave giúp thanh thiếu niên bỏ vaping. Ứng dụng này giúp:

- hiểu và quản lý cơn thèm thuốc
- cảm thấy mạnh mẽ và có động lực
- kiên trì với mục tiêu.

Thanh thiếu niên có thể tự sử dụng ứng dụng. Họ cũng có thể sử dụng nó với hỗ trợ khác.

Tải xuống Pave từ Apple App Store hoặc Google Play.

 Tải xuống Pave

iCanQuit

iCanQuit là một trang mạng giúp mọi người bỏ hút thuốc lá hoặc vaping. Nó cung cấp các công cụ mà bạn có thể lựa chọn để phù hợp với mình. Trang mạng giúp:

- lập kế hoạch cai thuốc
- duy trì động lực
- theo dõi tiến độ
- vượt qua cơn thèm thuốc.

Bạn có thể sử dụng iCanQuit một mình hoặc với hỗ trợ khác.

 [iCanQuit.com.au](https://icanquit.com.au)

Quitline (Đường dây Hỗ trợ Bỏ Hút thuốc)

Quitline (13 78 48) là miễn phí và có thể giúp đỡ:

- cha mẹ và người chăm sóc
- những người hút thuốc lá và vape.

Bạn có thể nói chuyện với một nhân viên được đào tạo. Họ lắng nghe và không phán xét, và có thể giúp bạn:

- nói chuyện với con trẻ của bạn
- ứng phó với những cuộc nói chuyện khó khăn
- biết phải nói gì nếu con bạn sử dụng vape.

Sự hỗ trợ được bảo mật. Luôn có thông dịch viên.

 Gọi 13 7848

NSW Health Vaping Toolkit

Vaping Toolkit cung cấp thông tin đáng tin cậy nhằm giúp cha mẹ, người chăm sóc, giáo viên và nhân viên y tế trò chuyện với thanh thiếu niên về vaping.

Có nhiều nguồn tài liệu bằng các ngôn ngữ khác nhau dành cho cha mẹ và người chăm sóc.

 health.nsw.gov.au/vaping

Shisha No Thanks (Thuốc lá Shisha: Không, Cảm ơn)

Shisha No Thanks là một trang mạng giúp người lớn tìm hiểu về hút shisha (ống điếu). Trang mạng này giúp:

- giải thích tác hại cho sức khỏe
- xóa bỏ những hiểu lầm
- hỗ trợ các cuộc trò chuyện với thanh thiếu niên về shisha.

 ShishaNoThanks.org.au

12. Duy trì cuộc trò chuyện

- Một cuộc trò chuyện là chưa đủ
 - nói chuyện lại vào lúc khác
 - tiếp tục lắng nghe
 - tiếp tục đề nghị hỗ trợ.
- Những cuộc trò chuyện liên tục giúp thanh thiếu niên cảm thấy được hỗ trợ. Điều này có thể giảm bớt tác hại.

13. Những thông điệp chính dành cho cha mẹ và người chăm sóc

- Hướng dẫn này cung cấp các ý tưởng và hỗ trợ. Có nhiều cách nói chuyện phù hợp.

 - Bạn không cần phải biết mọi thứ về vaping
 - mối quan hệ của bạn với con trẻ là quan trọng nhất
 - những cuộc trò chuyện cởi mở và bình tĩnh sẽ giúp ích
- lắng nghe nhiều hơn nói
 - nếu bạn hút thuốc lá hoặc vape, cũng có hỗ trợ dành cho bạn.



