

التحدث مع أطفالكم المراهقين عن الفيب (السجائر الإلكترونية)

دليل حوار لأولياء الأمر



هل أنتم مستعدون للحوار؟

يمكن أن يساعدكم هذا الدليل في إجراء حوار هادف مع أطفالكم المراهقين حول الفيبي (السجائر الإلكترونية)، دون أن تشعردهم بتهديد. لن تجدوا مجموعة من الأسئلة المكتوبة مسبقاً - فنحن لا نريد أن نوحى لكم بما تقولون. بدلاً من ذلك، سنتشارك معك بالتالي:

فهمنا المستند إلى البحث لما قد يفكر فيه المراهق ويشعر به، وما يمكنكم قوله لمساعدته.



طرق لبدء الحوار بناءً على سلوك أطفالكم المراهقين في استعمال الفيبي.



يستند فهمنا هذا إلى استطلاعات الرأي التي أجريناها مؤخراً والمحادثات المتعمقة مع مراهقين في جميع أنحاء أستراليا. ونجم عن بحثنا وضع إرشادات لمساعدة أولياء الأمر على فهم آراء ومشاعر أبنائهم وبناتهم المراهقين تجاه استعمال الفيبي.

قبل البدء، تجدر الإشارة إلى أن هذه الإرشادات لا تعتمد على العمر فقط، بل تشمل أيضاً دوافع المراهقين ومواقفهم تجاه الفيبي، بالإضافة إلى سلوكياتهم الحالية.

طريقة استخدام هذا الدليل؟

خطوا للمحادثة على جزأين. استخدموا الجزء الأول لتحديد موقف أولادكم المراهقين من الفيبي، والجزء الثاني لتحديد الفئة التي تصفهم بشكل أفضل حالياً، وأهم النصائح التي يمكنكم تقديمها. قد ترغبوا في التوقف بعد الجزء الأول بناءً على سير المحادثة، ثم العودة إليه لاحقاً في الجزء الثاني. أو، إذا كنتم واثقين من أنفسكم، يمكنكم الانتقال مباشرةً إلى الجزء الثاني. أنتم وحدكم من يعرف الأسلوب الأمثل، ويعتمد ذلك على ردة فعل أولادكم. تذكروا أن موقف أولادكم من الفيبي قد يتغير بمرور الوقت. ارجعوا إلى هذا الدليل كلما احتجتم.

تشير أبحاثنا إلى أن رأي الوالدين يهم المراهقين جداً، وأن بعض المراهقين لا يدخنون الفيبي لرغبتهم في عدم إصابة والديهم بخيبة أمل، لذلك فإن إخبارهم بأنكم تعتقدون أن تدخين الفيبي قرار خاطئ قد يكون كافياً لردع العديد من المراهقين عن تجربته.

من المفيد أن تكون آراؤكم حول الفيبي مستنيرة، ومبنية على الحقائق، ومقدمة بأسلوب هادئ لا يقود إلى مصادمات.

انتقلوا إلى الجزء الأول

انتقلوا إلى الجزء الثاني

موقف أطفالكم المراهقين من الفيب؟

جرب واحد من كل ثلاثة مراهقين تدخين الفيب، ونحو واحد من كل خمسة يدخنونه حاليًا. لذا، حتى لو كنتم تعتقدون أن طفلكم المراهق لا يدخن سجائرًا إلكترونيّة، فكونوا مستعدين لاعترافهم بتجربتها.

استعدوا للاستماع والتحاور دون إصدار أحكام، وتسلحوا بالفضول والاهتمام بأفكارهم ومشاعرهم. فكلما شعر أطفالكم المراهقون بالأمان، كان حواركم أفضل، وزادت قدرتكم على مساعدتهم.

تغيرت القوانين المتعلقة بالفيب (السجائر الإلكترونية)، ومنذ يوليو/تموز 2024 لم يعد بيعها قانونيًا في متاجر الفيب، أو محلات الخردوات الصغيرة، أو محلات بيع التبغ في ولاية فيكتوريا. والمكان الوحيد المسموح فيه قانونًا بتوفيرها هو الصيدليات لأغراض المساعدة في الإقلاع عن التدخين وإدمان النيكوتين.

كيف تبدأ الحوار

ابدؤوا بلطف وأبدوا فضولًا بشأن عالمهم وأنتم واثقون أن لديكم جميع المعلومات اللازمة. الأسئلة الثلاثة التالية كافية لبدء الحوار عن الفيب، دون أن يشعر أطفالكم المراهقون بأنهم مُستجوبون أو مُحاسَبون.

- ما مدى شيوع استعمال الفيب بين أصدقائك أو في المدرسة؟ (لا تسأل عن هوية الأشخاص أو أماكن تواجدهم - فقد يشعر ابنكم/ابنتكم بضرورة الدفاع عن أصدقائهم).
 - هل تعتقد أن استخدام الفيب شائع كما تصوره وسائل التواصل الاجتماعي أو الإعلام؟
 - هل تبذل جهدًا كبيرًا للعثور على الفيب أو تجنبه؟ هل الأمر صعب أم سهل؟
- سواء طرحتم سؤالًا واحدًا من هذه أو جميعها، حاولوا صياغتها بطريقة تتطلب أكثر من مجرد إجابة بـ "نعم" أو "لا". يمكنكم دائمًا المتابعة بسؤال "كيف ذلك؟" أو "لماذا؟" لمعرفة المزيد.

اختراروا الوقت المناسب للحديث

على سبيل المثال، عند مشاهدة شخص يدخن الفيب أثناء القيادة أو عندما يكون هناك شيء ما عن الفيب معروصًا في وسائل الإعلام. إذا كان طفلكم المراهق مشغولًا أو مشتت الذهن، فقد لا يكون الوقت مناسبًا لبدء حوار.

1. أطفالكم المراهقون لا يميلون إلى تدخين الفيب، أو الفيب ليس ضمن اهتماماتهم، أو أنهم يعارضون تدخينه. وربما جربوه في الماضي وقرروا أنه لا يناسبهم. انتقلوا إلى نصائح إجراء الحوار **1 للمراهق**.
2. أصدقاء أطفالكم المراهقين يدخنون الفيب، أو ربما عُرض عليهم تجربته، فعليك استكشاف مدى فضولهم حول الفيب من خلال هذه الأسئلة:
 - هل الفيب شيء يثير فضولهم؟
 - ما الذي يتمنون معرفته عن الفيب أو تدخينه؟
 - ما الذي يشعرون أنه يفوتهم (إن وجد) لعدم تدخينهم الفيب؟
 - ماذا سيفعلون إذا عرض عليهم أحدهم مشاركتهم في جهاز الفيب الخاص به؟إذا كان لدى أطفالكم المراهقين فضولاً بشأن الفيب، أو عُرض عليهم تجربته، أو يشعرون بأن شيء ما يفوتهم، فهم بحاجة إلى حوار مختلف. اتبع النصائح الخاصة ب **2 للمراهق**.
3. إذا شككتهم في أن أطفالكم المراهقون يدخنون الفيب بشكل متكرر أو بين الحين والآخر، فاتبعوا إرشادات المحادثة والنصائح الخاصة بالمراهق **3 رقم 3** أو **4**، وذلك حسب ما إذا كانوا مدمنين على الفيب أو راغبين في الحصول على مساعدة للإقلاع عنه.

هل أنتم قلقين بشأن بدء الحوار؟

يمكن لمرشدي خط الإقلاع عن التدخين مساعدتكم بنصائح خبيرة. تواصلوا معهم على الرقم 13 7848 من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 8 صباحًا إلى 8 مساءً. تفضلوا بالاطلاع على موقعهم الإلكتروني لمعرفة جميع طرق التواصل.

إذا لم تسر الأمور على ما يرام في الجزء الأول، وانطوى أطفالكم المراهقون على أنفسهم أو رفضوا الحديث:

أخبروهم أن هناك جهات أخرى يمكنها دعمهم، مثل خط الإقلاع عن التدخين، أو طبيب عام محلي، أو فريق الصحة المدرسية. للمزيد، تفضلوا بالإطلاع على الموقع www.vapingfacts.org.au.

الثاني: أي وصف ينطبق على أطفالكم المراهقين حالياً؟

<h3>المراهق 1</h3> <p>لا يدخن أطفالكم الفيبي، بل قد يكونوا معارضين له. وربما جربوه في الماضي وقرروا أنه لا يناسبهم.</p>	1
<h3>المراهق 2</h3> <p>لا تعتقدون أن أطفالكم قد جربوا الفيبي بعد، لكن لديهم فضول بشأنه أو ربما عُرض عليهم تجربته.</p>	2
<h3>المراهق 3</h3> <p>يجرب أطفالكم تدخين الفيبي، إما بانتظام أو بين الحين والآخر، ويعتقدون أنهم متحكمين في الأمر ولن يدمنوه.</p>	3
<h3>المراهق 4</h3> <p>يعتقد أطفالكم المراهقون أنهم مدمنون، ويريدون المساعدة للتوقف منه. ربما حاولوا التوقف من قبل وشعروا بالفشل، واستمروا في الفيبي لأنه صعب عليهم التوقف.</p>	4



لا يدخن أطفالكم الفيب، بل قد يكونوا معارضين له. وربما جربوه في الماضي وقرروا أنه لا يناسبهم.

المراهقون الذين لا يهتمون بالفيب ربما يكونوا أكثر وعياً بالمخاطر الصحية والعواقب المترتبة عليها، وأثناء تواجدهم مع أشخاص يدخنون الفيب في المدرسة وفي المواقف الاجتماعية، فإنهم لا يشعرون بالفضول حيال ذلك ويحاولون تجنب هذه المواقف.

لستم بحاجة لإقناعهم بالمخاطر، ولكن يمكنكم تعزيز التأثير السلبي ودعم قرارهم بعدم تدخين الفيب - مع الإشارة إلى أن هذا القرار يمكن أن يتغير مع تغير بيئاتهم الاجتماعية.

توجيه الحوار

- أكدوا استحسانكم لقرارهم بعدم استخدام الفيب.
- استكشفوا مدى معرفة أطفالكم المراهقين بأضرار الفيب ومخاطره. اسألوهم إن كانت لديهم أسئلة، وقوموا بتوضيح أي ثغرات في معرفتهم.
- إذا اعترف أطفالكم المراهقون بتجربة الفيب، أجيئوا دون الحكم عليهم وأعدوا توجيه الحوار لتعزيز الآثار السلبية التي يفهمونها بالفعل.
- ساعدوهم في تعاملهم مع صديق يستخدم الفيب أو دعمه.

حقائق يجب معرفتها

1. من المرجح أن يؤدي استخدام الفيبي المحتوي على النيكوتين إلى الإدمان. ينجم العديد من المراهقين على بدئهم استخدام الفيبي بسبب الإدمان غير المتوقع.
2. ليس لدينا أي طريقة لمعرفة كمية النيكوتين التي تحتويها أجهزة الفيبي التي يتم التخلص منها بعد استخدامها. تُظهر الاختبارات العلمية أن أجهزة الفيبي تحمل ملصقات زائفة أو لا تحمل ملصقات على الإطلاق بشأن محتواها من النيكوتين.
3. تحتوي أجهزة الفيبي على ما يصل إلى 200 مادة كيميائية خطيرة، مثل السموم الموجودة في مبيدات الأعشاب ومزيلات الطلاء، والتي يتم استنشاقها بعمق إلى الرئتين.
4. من خلال عدم استخدام الفيبي، يحافظ أطفالكم المراهقون على لياقتهم وصحتهم، ويحمون رئتيهم ودمغهم وصحتهم النفسية.
5. تهدر السجائر الإلكترونية الكثير من المال - وهو أمر يتفق العديد من المراهقين عليه. قد تصل تكلفة جهاز الفيبي الذي يتم التخلص منه بعد استخدامه إلى 50 دولارًا، ويمكن أن يدوم لبضعة أيام أو حتى لشهر.

مزيد من المعلومات لكم ولأطفالكم المراهقين (المواقع الإلكترونية أدناه متوفرة باللغة الإنجليزية فقط)

النيكوتين والصحة النفسية:

- [تأثير الفيبي على صحة المراهقين النفسية](#)
- [يؤثر الفيبي على الصحة النفسية بثلاث طرق](#)
- [إدمان النيكوتين وأعراض الانقطاع عن التدخين:](#)
- [إدمان الفيبي وأعراض الانقطاع عن النيكوتين](#)
- [أعراض الانقطاع عن الفيبي لدى المراهقين.](#)

المراهق 4

المراهق 3

المراهق 2

انتقلوا إلى الجزء الأول



أنت لا تعتقد أن أطفالكم المراهقون قد جربوا الفيب بعد، إلا أن الفضول يساورهم بشأنه أو لديهم فرص لتجربته. قد لا يعرفوا كيف يتصرفوا إذا عُرض عليهم التشارك بجهاز فيب.

سيكون لدى العديد من المراهقين في هذه المجموعة أصدقاء يدخنون الفيب، مما يجعلهم أكثر عرضة للضغوط الاجتماعية. إنهم يدركون المخاطر الصحية ويخشون ردة فعل أحيائهم تجاه تدخينهم الفيب. وهذا يعني أن رأيكم في الفيب مهم للغاية فيما يتعلق بسلوكهم، ويمكن أن يعزز استحسانكم بشكل إيجابي فوائد عدم تدخين الفيب.

توجيه الحوار

- أكدوا استحسانكم لقرارهم بعدم استخدام الفيب.
- استجيبوا لفضولهم بشأن فوائد الفيب بالحقائق، وليس بالتخويف.
- بما أن معظم المراهقين يعارضون التدخين بشدة، فذكّروهم بأن للفيب نفس الآثار الصحية الضارة التي للسجائر التقليدية.
- أخبروهم أن العديد من المراهقين الذين يدخنون الفيب يندمون على شروعهم في ذلك، ويقولون إن متعة التدخين في البداية تتحول إلى إدمان أسرع بكثير مما كانوا يتوقعون.
- إذا كان أطفالكم المراهقين صريحون معكم، فاسألوهم عن كيفية تمكنهم من تجنب استخدام الفيب عندما يُعرض عليهم. ناقش معهم الأساليب الناجحة، وما هي بعض المواقف التي واجهوا فيها صعوبات أو إحراجًا.
- ربما تعرضوا لضغوط بسبب عدم تدخينهم للفيب، فإذا كان الأمر كذلك، فمن المفيد أن يكون لديهم بعض "الأعذار المختلفة" ليقدموها، مثل: "ليس أثناء تدريبي على كذا وكذا"؛ "سيقتلني مدربي"؛ "لقد جربت هذا النكهة وكرهتها"؛ "أعاني من الربو"؛ أو "أتناول دواءً ولا يمكنني تناول النيكوتين".

- ساعدوهم على التغلب على خوفهم من فقدان أصدقائهم بالتأكيد على أن الصداقات مبنية على أكثر من مجرد تدخين الفيب.
- أكدوا لهم أن النيكوتين حل مؤقت، وأن استخدامه بانتظام يرجح كثيرا الإدمان عليه. اشرحوا للمراهقين الأسس العلمية لأعراض الانقطاع عن النيكوتين والرغبة الشديدة فيه، وتشاركوا معهم بالنصائح التالية.
- إذا ذكر المراهق أن أصدقاءه يستخدمون الفيب للتخفيف من التوتر أو الحزن أو للهروب من الواقع، فتحدثوا معه عن طرق صحية للتعامل مع هذه المشاعر السلبية.
- شجعوا المراهق على استخدام بعض النصائح والأفكار المفيدة أدناه للتعامل مع صحته النفسية.
- انتقدوا الفيب كمنتج، ولا تنتقدوا مستخدميه، فمن المرجح أن ينفر المراهقون من الحوار إذا شعروا أنكم تدينون أصدقائهم لتدخين الفيب.

حقائق يجب معرفتها

1. من المرجح أن يؤدي استخدام الفيب المحتوي على النيكوتين إلى الإدمان. يندم العديد من المراهقين على بدئهم استخدام الفيب بسبب الإدمان غير المتوقع.
2. ليس لدينا أي طريقة لمعرفة كمية النيكوتين التي تحتويها أجهزة الفيب التي يتم التخلص منها بعد استخدامها. تُظهر الاختبارات العلمية أن أجهزة الفيب تحمل ملصقات زائفة أو لا تحمل ملصقات على الإطلاق بشأن محتواها من النيكوتين.
3. تحتوي الفيب (السجائر الإلكترونية) على ما يصل إلى 200 مادة كيميائية، العديد منها سام، بما في ذلك الفورمالديهايد والنيكوتين والمعادن الثقيلة. من المعروف أن هذه المواد الكيميائية تسبب السرطان وتلف الدماغ.
4. يُعدّ الامتناع عن الفيب أفضل طريقة لحفاظ أطفالكم المراهقين على لياقتهم وصحتهم، وتجنبهم لتلف الرئة والدماغ وضعف الصحة النفسية.
5. تهدر السجائر الإلكترونية الكثير من المال - وهو أمر يتفق العديد من المراهقين عليه. قد تصل تكلفة جهاز الفيب الذي يتم التخلص منه بعد استخدامه إلى 50 دولارًا، ويمكن أن يدوم لبضعة أيام أو حتى لشهر.
6. أطفالكم المراهقين يُمثلون الأغلبية - فخمسة المراهقين فقط يدخن الفيب. ولكن للمساعدة في الحفاظ على هذا الوضع، يجب أن يقضوا أيضًا وقتًا مع أصدقاء لا يدخنون الفيب.

مزيد من المعلومات لكم ولأطفالكم المراهقين
(المواقع الإلكترونية أدناه متوفرة باللغة الإنجليزية فقط)

النيكوتين والصحة النفسية:

- تأثير الفيب على صحة المراهقين النفسية
- يؤثر الفيب على الصحة النفسية بثلاث طرق
- إدمان النيكوتين وأعراض الانقطاع عن التدخين:
- إدمان الفيب وأعراض الانقطاع عن النيكوتين
- أعراض الانقطاع عن الفيب لدى المراهقين
- مهارات ونصائح للتعامل مع الصحة النفسية:
- مساعدة الشباب على الإقلاع عن الفيب
- تعليم أطفالكم المراهقين مهارات التأقلم من أجل الصحة النفسية
- تعلم مهارات لمواجهة الأوقات الصعبة

المراهق 4

المراهق 3

المراهق 1

انتقلوا إلى الجزء الأول



إنهم يجربون الفيب، ويعتقدون أنه تحت سيطرتهم، ويعتقدون أنهم لن يدمنوه.

من الطبيعي أن تشعر بالقلق حيال تدخين أطفالكم المراهقين للفيب، ولكن حاولوا الحفاظ على هدوئكم. من وجهة نظرهم، تدخين الفيب أمر طبيعي وممتع. يستمتعون بتجربة النكهات "الممتعة" ولا يكتثون كثيراً بالمخاطر على صحتهم.

هل أطفالكم المراهقين يدخنون الفيب "بشكل متقطع" أو "اجتماعي"؟ ربما يعتقدون أنهم يتحكمون في تدخينهم الفيب ويعتقدون أن بإمكانهم التوقف قبل أن يصبح الأمر خطيراً. هذه فرصة جيدة لتأكيد مخاطره.

إذا كانوا يدخنون الفيب من حين لآخر، فربما لا يعتبرون أنفسهم مدخنين بجدية. يمكن أن تساعدكم النقاط التالية في توجيه الحوار لمساعدتهم على الاعتراف بعاداتهم.

توجيه الحوار

- شددوا على أن خبراء الصحة يقولون إنه لا توجد طريقة آمنة لتدخين الفيب.
- اجعلوا الحوار يدور حول شعوركم تجاه الفيب دون التطرق إلى الموضوع بشكل شخصي. ولكن إذا كان أطفالكم المراهقين مستعدين للتحدث عن تدخينهم له، يمكنكم التطرق إلى الموضوع بشكل شخصي.
- أشيروا إلى أن العديد من المراهقين يندمون على الشروع في تدخين الفيب بسبب أدمانهم غير المتوقع له.

- اطلبوا من أطفالكم المراهقين التفكير في عدد مرات تدخينهم للفيب وما إذا كان يشعرون بالارتياح تجاه الكمية التي يدخنونها. يمكنكم إنهاء الحديث هنا حتى يصبحوا مستعدين للحديث مجددًا.
- ذكروهم بأن حتى كمية قليلة من الفيب قد تُلحق الضرر برئتيه.
- ناقشوا معهم الدوافع الاجتماعية وراء استخدامهم للفيب. اطلبوا منهم شرح ما يخشوا أن يفوتهم. ساعدوهم على التغلب على خوفهم من فقدان أصدقائهم بالتأكيد على أن الصداقات مبنية على أكثر من مجرد تدخين الفيب.
- أكدوا على حقيقة أن جهاز فيب واحد يمكن أن تعادل 50 سيجارة. لا يعتقد العديد من المراهقين أن الفيب يسبب الإدمان مثل السجائر العادية.
- أكدوا لهم أن النيكوتين حل مؤقت، وأن استخدامه بانتظام يرجح كثيرا الإدمان عليه. اشرحوا للمراهقين الأسس العلمية لأعراض الانقطاع عن النيكوتين والرغبة الشديدة فيه، وتشاركوا معهم بالنصائح التالية.

أمور يجب الانتباه إليها

- إذا كان أطفالكم المراهقين يدخنون الفيب للاستمتاع مع أصدقائهم، فشجعوهم على التفكير في طرق صحية أكثر للاستمتاع معًا.
- إذا كنت تعتقد أن أطفالكم المراهقين يستخدمون الفيب للمساعدة في التحكم في القلق أو التوتر أو مشاعر الحزن، فتعاملوا مع هذه المحفزات بحذر. من الرائع أن أطفالكم المراهقين قد تصارحوا معكم. أظهروا دعمكم واقترحوا طرقًا مختلفة ومستدامة للتعامل مع صحتهم النفسية. هذه فرصة عظيمة للتشديد على التأثير السلبي لتدخين الفيب والنيكوتين على الصحة النفسية.
- إذا كان أطفالكم المراهقين يمتلكون أو كانوا يمتلكون جهاز فيب في السابق، فقد يتصاعد استخدامهم له، مما يعرضه لخطر الإدمان.

حقائق يجب معرفتها

1. من المرجح أن يؤدي استخدام الفيبي المحتوي على النيكوتين إلى الإدمان. يندم العديد من المراهقين على بدئهم استخدام الفيبي بسبب الإدمان غير المتوقع.
2. ليس لدينا أي طريقة لمعرفة كمية النيكوتين التي تحتويها أجهزة الفيبي التي يتم التخلص منها بعد استخدامها. تُظهر الاختبارات العلمية أن أجهزة الفيبي تحمل ملصقات زائفة أو لا تحمل ملصقات على الإطلاق بشأن محتواها من النيكوتين.
3. تحتوي الفيبي (السجائر الإلكترونية) على ما يصل إلى 200 مادة كيميائية، العديد منها سام، بما في ذلك الفورمالديهايد والنيكوتين والمعادن الثقيلة. من المعروف أن هذه المواد الكيميائية تسبب السرطان وتلف الدماغ.
4. يُعدّ الامتناع عن الفيبي أفضل طريقة لحفاظ أطفالكم المراهقين على لياقتهم وصحتهم، وتجنبهم لتلف الرئة والدماغ وضعف الصحة النفسية.
5. تهدر السجائر الإلكترونية الكثير من المال - وهو أمر يتفق العديد من المراهقين عليه. قد تصل تكلفة جهاز الفيبي الذي يتم التخلص منه بعد استخدامه إلى 50 دولارًا، ويمكن أن يدوم لبضعة أيام أو حتى لشهر.
6. أطفالكم المراهقين يمثلون الأقلية، فواحد فقط من كل خمسة مراهقين يستخدم الفيبي. ولكن للمساعدة في الحفاظ على هذا الوضع، يجب أن يقضوا أيضًا وقتًا مع أصدقاء لا يدخنون الفيبي.
7. يمكن أن يعادل جهاز الفيبي الواحد 50 سيجارة. لا يعتقد العديد من المراهقين أن الفيبي يسبب الإدمان مثل السجائر العادية.

مزيد من المعلومات لكم ولأطفالكم المراهقين (المواقع الإلكترونية أدناه متوفرة باللغة الإنجليزية فقط)

النيكوتين والصحة النفسية:

- [تأثير الفيبي على صحة المراهقين النفسية](#)
- [يؤثر الفيبي على الصحة النفسية بثلاث طرق](#)
- [إدمان النيكوتين وأعراض الانقطاع عن التدخين:](#)
- [إدمان الفيبي وأعراض الانقطاع عن النيكوتين](#)
- [أعراض الانقطاع عن الفيبي لدى المراهقين](#)
- [مهارات ونصائح للتعامل مع الصحة النفسية:](#)
- [مساعدة الشباب على الإقلاع عن الفيبي](#)
- [تعليم أطفالكم المراهقين مهارات التأقلم من أجل الصحة النفسية](#)
- [تعلم مهارات لمواجهة الأوقات الصعبة](#)

المراهق 4

المراهق 2

المراهق 1

انتقلوا إلى الجزء الأول



إنهم مدمنون ويرغبون في الحصول على المساعدة للإقلاع عنه. لقد حاول الكثيرون الإقلاع من قبل لكنهم فشلوا. والآن قد يشعرون بالهزيمة ويعتقدون أن الإقلاع صعب للغاية.

إنهم بحاجة إلى دعمكم وتعاطفكم. في معظم الحالات، شرع هؤلاء المراهقون في تدخين الفيب دون أي نية لجعله عادة. إن تشجيعهم ودعم رحلتهم أمر ضروري لمساعدتهم على الإقلاع عن التدخين.

توجيه الحوار

- شددوا على أن خبراء الصحة يقولون إنه لا توجد طريقة آمنة لتدخين الفيب.
- إذا قالوا إنهم حاولوا التقليل من استهلاكهم أو التوقف عنه من قبل، فاسألهم عما فعلوه، وما الذي جعل الأمر صعباً، وما الذي قد يسهل الأمر.
- لا تُشككوا في شعورهم بالاستسلام تجاه الفيب. فهذا رد فعل شائع، وقد يعتقدون أن الإقلاع عنه مستحيل. أخبرهم بوجود موارد مفيدة للمراهقين الراغبين في الإقلاع عن الفيب، ووفروا لهم هذه الموارد، مثل خط المساعدة للإقلاع عن التدخين.
- ذكّروهم بأن الإقلاع نهائيًا قد يتطلب عدة محاولات، ومن المهم أن يكتسبوا منظورًا أوسع.
- اشرحوا لهم كيف يؤثر إدمان النيكوتين على الجسم، وكيفية التعرف على علامات الإدمان (انظر الموارد أدناه).

مزيد من المعلومات لكم ولأطفالكم المراهقين
(المواقع الإلكترونية أدناه متوفرة باللغة الإنجليزية فقط)

النيكوتين والصحة النفسية:

- تأثير الفيب على صحة المراهقين النفسية
- يؤثر الفيب على الصحة النفسية بثلاث طرق
- إدمان النيكوتين وأعراض الانقطاع عن التدخين:
- إدمان الفيب وأعراض الانقطاع عن النيكوتين
- أعراض الانقطاع عن الفيب لدى المراهقين
- مهارات ونصائح للتعامل مع الصحة النفسية:
- مساعدة الشباب على الإقلاع عن الفيب
- تعليم أطفالكم المراهقين مهارات التأقلم من أجل الصحة النفسية
- تعلم مهارات لمواجهة الأوقات الصعبة

خط الإقلاع عن التدخين هنا لمساعدتكم

Quit™

يمكنكم التحدث إلى مرشد خط الإقلاع عن التدخين بشأن أي مخاوف والحصول على نصائح حول ما يمكنكم القيام به كأولياء الأمر أو مقدمي الرعاية، أو كيفية بدء حوار مع أطفالكم المراهقين.

كيفية التواصل مع خط الإقلاع عن التدخين:

- اتصلوا على الرقم 03 8583 2905 من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 8 صباحًا حتى 8 مساءً
- أرسل رسالة نصية "اتصل بنا" إلى 0482 090 634
- ابدؤوا محادثة عبر الإنترنت
- راسلونا على فيسبوك ماسنجر: @quitvic
أو واتساب: +61 385 832 920
- اطلبوا معاودة الاتصال

Recite^{me}



المراهق 3

المراهق 2

المراهق 1


انتقلوا إلى الجزء الأول




The Behaviour Change Collaborative

الجناح 2، الطابق الأرضي
1318 شارع هاي، غرب بيرث 6005
هاتف: +61 (0)8 6331 6057
www.thebcc.org.au

تعاونية تغيير السلوك 

thebcc_au 

TheBCC_Org 

thebcc_au 

تعاونية تغيير السلوك 

Victorian Health Promotion Foundation

مكتب ملبورن
الطابق الثاني/355 شارع سينسر،
غرب ملبورن، فيكتوريا 3003
هاتف: +61 3 9667 1333
هاتف: +61 3 9667 1375
vichealth@vichealth.vic.gov.au
vichealth.vic.gov.au

تُقر كل من VicHealth و The Behaviour Change Collaborative بالأوصياء التقليديين على الأرض. نتقدم بخالص الاحترام والتقدير لجميع الشيوخ في السابق والحاضر والمستقبل.

تُعرب مؤسسة VicHealth عن امتنانها لدعم حكومة ولاية فيكتوريا.

The Behaviour Change و VicHealth ©
Collaborative 2024
فبراير/شباط 2024
تمت الترجمة في مارس 2026
<https://doi.org/10.37309/2026.H11089>

@vichealth

