ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਵੇਪਿੰਗ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਿਕਾ

THE BEHAVIOUR CHANGE COLLABORATIVE
VicHealth

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ?

ਇਹ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਿਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ (ਟੀਨੇਜਰ) ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਵੇਪਿੰਗ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਅਰਥਪੂਰਨ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਡਰ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਵਾਲੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗੀ – ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਾਂਝਾ ਕਰਾਂਗੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵੇਪਿੰਗ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਝਾਅ।
- ਸਾਡੀ ਖੋਜ ਤੋਂ ਮਿਲੀਆਂ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚਾ ਕੀ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਭਰ ਦੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਸਾਡੀਆਂ ਹਾਲੀਆ ਸਰਵੇਖਣ ਇੰਟਰਵਿਊਆਂ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਗੱਲਬਾਤਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਖੋਜ ਰਾਹੀਂ, ਅਸੀਂ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਵੇਪਿੰਗ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਸਿਰਫ਼ ਉਮਰ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰਨ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰਵੱਈਏ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਵਿਵਹਾਰਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ।

ਇਸ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਿਕਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ?

ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਬਣਾਓ। ਭਾਗ ਇੱਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚਾ ਵੇਪਿੰਗ ਬਾਰੇ ਕਿੱਥੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਭਾਗ ਦੋ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਹ ਪਛਾਣਨ ਲਈ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਰਣਨ ਕਿਹੜਾ ਸਮੂਹ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਸੁਝਾਅ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਢੁੱਕਵੇਂ ਹਨ। ਭਾਗ ਇੱਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹੀ ਇਸ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਠਹਿਰਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਦੋ ਵੱਲ ਮੁੜ ਕੇ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧਾ ਭਾਗ ਦੋ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੀ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਕਿਹੜਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚਾ ਵੇਪਿੰਗ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਵੇਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਵੇਪਿੰਗ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਿਕਾ 'ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਆਓ।

ਸਾਡੀ ਖੋਜ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਰਾਏ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ ਸੱਚਮੁੱਚ ਬਹੁਤ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਕਿਸ਼ੋਰ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਵੇਪਿੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੇਪਿੰਗ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਾੜਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਸਮਝਦੇ ਹੋ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਵੇਪਿੰਗ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੇ, ਤੱਥਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਟਕਰਾਅ ਵਾਲੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।

ਭਾਗ ਇੱਕ 'ਤੇ ਜਾਓ

ਭਾਗ ਦੋ 'ਤੇ ਜਾਓ

THE BEHAVIOUR CHANGE COLLABORATIVE

VicHealth

ਭਾਗ ਇੱਕ: ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚਾ ਵੇਪਿੰਗ ਬਾਰੇ ਕਿੱਥੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੈ?

ਤਿੰਨ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਕਿਸ਼ੋਰ ਨੇ ਵੇਪਿੰਗ ਅਜ਼ਮਾਈ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਲਗਭਗ ਪੰਜ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਇਸ ਵੇਲੇ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਤਿਆਰ ਰਹੋ ਕਿ ਉਹ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੇ ਇਸਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਰਾਏ ਕਾਇਮ ਕੀਤੇ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਿਗਿਆਸੂ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਾਲਾ ਰਵੱਈਆ ਰੱਖੋ। ਕਿਉਂਕਿ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲਬਾਤ ਓਨੀ ਹੀ ਚੰਗੀ ਰਹੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਓਨੀ ਹੀ ਵਧੀਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

ਵੇਪਾਂ ਬਾਰੇ ਕਾਨੂੰਨ ਬਦਲ ਗਏ ਹਨ। ਜੁਲਾਈ 2024 ਤੋਂ, ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ, ਵੇਪਾਂ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੇਪ ਦੁਕਾਨਾਂ, ਸੁਵਿਧਾ ਸਟੋਰਾਂ ਜਾਂ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਵੇਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਅਤੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਆਦਤ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਇੱਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਸਪਲਾਈ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗੱਲਬਾਤ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਹੈ?

ਗੱਲ ਨੂੰ ਹਲਕੇ-ਫੁਲਕੇ ਅਤੇ ਸੁਭਾਵਿਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਬਾਰੇ ਜਿਗਿਆਸਾ ਦਿਖਾਓ, ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਰੇ ਤੱਥ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿਛਲੀ ਜੇਬ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਇਹ ਤਿੰਨ ਸਵਾਲ ਵੇਪਿੰਗ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹਨ, ਬਿਨਾਂ ਇਸਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਉਸ ਤੋਂ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਰਾਏ ਕਾਇਮ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਝੁੰਡ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਵੇਪਿੰਗ ਹੁੰਦੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋ? (ਇਹ ਨਾ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੌਣ ਜਾਂ ਕਿੱਥੇ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।)
- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੇਪਿੰਗ ਓਨੀ ਹੀ ਆਮ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਕਿ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਜਾਂ ਮੀਡੀਆ ਇਸਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਵੇਪਿੰਗ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਲੱਭਣ ਜਾਂ ਜਿਸਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ਾਸ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਔਖਾ/ਆਸਾਨ ਹੈ?

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਵਰਤੋਂ, ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਜਵਾਬ ਸਿਰਫ਼ 'ਹਾਂ' ਜਾਂ 'ਨਹੀਂ' ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਨਾ ਰਹੇ। ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ "ਕਿਵੇਂ?" ਜਾਂ "ਕਿਉਂ?" ਪੁੱਛ ਕੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਚੁਣੋ

ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਮੀਡੀਆ ਵਿੱਚ ਵੇਪਿੰਗ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਖ਼ਬਰ ਆਵੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚਾ ਰੁੱਝਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਠੀਕ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।

THE BEHAVIOUR CHANGE COLLABORATIVE VicHealth

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ?

1. ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੇਪਿੰਗ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ, ਇਹ ਉਸਦੀ ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰਨ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਉਸਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਇਸਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਇਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹ ਉਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹੁਣ 1 ਕਿਸ਼ੋਰ 1 ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਵੱਲ ਅੱਗੇ ਵਧੋ।

2. ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੋਸਤ ਵੇਪ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਵੀ ਵੇਪਿੰਗ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਵੇਪਿੰਗ ਬਾਰੇ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਉਤਸੁਕ ਹਨ:

   - ਕੀ ਵੇਪਿੰਗ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਉਹ ਉਤਸੁਕ ਹਨ?
   - ਉਹ ਵੇਪ ਜਾਂ ਵੇਪਿੰਗ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ?
   - ਉਹ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਵੇਪਿੰਗ ਨਾ ਕਰਕੇ ਕੀ ਗੁਆ ਰਹੇ ਹਨ (ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਕੁੱਝ ਹੈ ਤਾਂ)?
   - ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਵੇਪ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੇ ਤਾਂ ਉਹ ਕੀ ਕਰਨਗੇ?

   ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚਾ ਵੇਪਿੰਗ ਬਾਰੇ ਉਤਸੁਕ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਵੇਪ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵੇਪਿੰਗ ਨਾ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਗੁਆ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। 2 ਕਿਸ਼ੋਰ 2 ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

3. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚਾ ਅਕਸਰ ਜਾਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤਾਂ 3 ਕਿਸ਼ੋਰ 3 ਜਾਂ 4 ਕਿਸ਼ੋਰ 4 ਲਈ ਦਿੱਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ, ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਵੇਪਿੰਗ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਵੇਪਿੰਗ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮਦਦ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ?

Quitline (ਕੁਇਟਲਾਈਨ) ਦੇ ਕਾਊਂਸਲਰ ਮਾਹਰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ 13 7848 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਵੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਭਾਗ ਚੰਗਾ ਨਾ ਜਾਵੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚਾ ਚੁੱਪ ਹੋ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹਕੇ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰੇ, ਤਾਂ:

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਇੱਥੇ ਹੋਰ ਲੋਕ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ Quitline, ਸਥਾਨਕ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦੀ ਵੈਲਨੈੱਸ ਟੀਮ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.vapingfacts.org.au 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਭਾਗ ਦੋ:

ਇਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਰਣਨ ਕਿਹੜਾ ਕਰਦਾ ਹੈ?

1

ਕਿਸ਼ੋਰ 1

ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚਾ ਵੇਪਿੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰਨ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਸ਼ਾਇਦ ਉਸਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਇਸਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਇਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹ ਉਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ।

2

ਕਿਸ਼ੋਰ 2

ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਨੇ ਅਜੇ ਵੇਪਿੰਗ ਅਜ਼ਮਾਈ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਤਸੁਕ ਹੈ ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸਨੂੰ ਵੇਪਿੰਗ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ।

3

ਕਿਸ਼ੋਰ 3

ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚਾ ਚਾਹੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਆਦੀ ਨਹੀਂ ਬਣੇਗਾ।

4

ਕਿਸ਼ੋਰ 4

ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵੇਪਿੰਗ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮਦਦ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਉਸਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਵੇਪਿੰਗ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਅਸਫ਼ਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੂੰ ਵੇਪਿੰਗ ਛੱਡਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

THE BEHAVIOUR CHANGE COLLABORATIVE

VicHealth

1 ਕਿਸ਼ੋਰ 1

ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚਾ ਵੇਪਿੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰਨ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਸ਼ਾਇਦ ਉਸਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਇਸਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਇਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹ ਉਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਵੇਪਿੰਗ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋਣ। ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਤਸੁਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਵੇਪਿੰਗ ਦੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਵੇਪਿੰਗ ਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਦੀ ਹੌਸਲਾ ਅਫ਼ਜ਼ਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ — ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦਾਇਰੇ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ

- ਵੇਪਿੰਗ ਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੋ।
- ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸ਼ੋਰ ਵੇਪਿੰਗ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਜਾਣਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਪੂਰੀ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮੰਨ ਲਵੇ ਕਿ ਉਸਨੇ ਵੇਪਿੰਗ ਅਜ਼ਮਾਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਰਾਏ ਕਾਇਮ ਕਰੇ ਜਵਾਬ ਦਿਓ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਉਸਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਮਝ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵੇਪਿੰਗ ਦੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਉਸਦੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵੱਲ ਦੁਬਾਰਾ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰੋ।
- ਉਸਨੂੰ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।

THE BEHAVIOUR CHANGE COLLABORATIVE
VicHealth

ਜਾਣਨ ਯੋਗ ਤੱਥ

1. ਨਿਕੋਟੀਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵੇਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਸਦੇ ਆਦੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਵੇਪਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਛਤਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਦੀ ਹੋਣ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੀ ਢਲਾਣ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

2. ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਾ ਕੋਈ ਠੋਸ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਵੇਪ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਨਿਕੋਟੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਂਚ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵੇਪਾਂ 'ਤੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਗ਼ਲਤ ਦਰਸਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

3. ਵੇਪਾਂ ਵਿੱਚ 200 ਤੱਕ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਰਸਾਇਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਾਹ ਮਾਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਪੇਂਟ ਲਾਹੁਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੱਤ, ਜੋ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੱਕ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

4. ਵੇਪਿੰਗ ਨਾ ਕਰਕੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ, ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

5. ਵੇਪਿੰਗ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪੈਸਾ ਬਰਬਾਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹਨ। ਇੱਕ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਵੇਪ ਦੀ ਕੀਮਤ $50 ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਚੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਲਈ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ
(ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ)

ਨਿਕੋਟੀਨ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ:

- ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਵੇਪਿੰਗ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ
- ਵੇਪਿੰਗ ਵੱਲੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਦੇ 3 ਤਰੀਕੇ

ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਲਤ ਅਤੇ ਛੱਡਣ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ:

- ਵੇਪਿੰਗ ਦੀ ਲਤ ਅਤੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਛੱਡਣ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ
- ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੇਪਿੰਗ ਛੱਡਣ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ

ਭਾਗ ਇੱਕ 'ਤੇ ਜਾਓ | ਕਿਸ਼ੋਰ 2 | ਕਿਸ਼ੋਰ 3 | ਕਿਸ਼ੋਰ 4

THE BEHAVIOUR CHANGE COLLABORATIVE
VicHealth

2 ਕਿਸ਼ੋਰ 2

ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਨੇ ਅਜੇ ਵੇਪਿੰਗ ਅਜ਼ਮਾਈ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਤਸੁਕ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਕੋਲ ਇਸਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਹਨ। ਉਸਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਨਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਵੇਪ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਇਸ ਟੋਲੀ ਵਿਚਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤ ਵੇਪ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਸਮਾਜਿਕ ਦਬਾਅ ਪਾਏ ਜਾਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ੋਖਮ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲੋਂ ਵੀ ਡਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰਨਗੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਵੇਪਿੰਗ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰਾਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੰਨਜ਼ੂਰੀ ਵੇਪਿੰਗ ਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ ਨੂੰ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ

- ਵੇਪਿੰਗ ਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੋ।
- ਵੇਪਿੰਗ ਦੇ ਕਥਿਤ ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਤਸੁਕਤਾ ਦਾ ਜਵਾਬ ਡਰਾਵੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਤੱਥਾਂ ਨਾਲ ਦਿਓ।
- ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਿਸ਼ੋਰ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਰੋਧੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਵੇਪਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਵਰਗੇ ਹੀ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਜੋ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵੇਪਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਪਛਤਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵੇਪਿੰਗ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮਜ਼ਾ ਉਮੀਦ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜਲਦੀ ਆਦੀਪਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਗਿਆ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚਾ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਸਨੂੰ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਿਆ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਕਾਰਗਾਰ ਰਹੀ, ਅਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਔਖਾ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਵਾਲਾ ਲੱਗਿਆ।
- ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੇਪਿੰਗ ਨਾ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਤੰਗ-ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਕੋਲ ਕੁੱਝ ਆਪਣੇ 'ਕਾਢ ਕੱਢੇ ਗਏ ਕਾਰਨ' ਹੋਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'ਹਾਲੇ ਨਹੀਂ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮੈਂ X ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹਾਂ'; 'ਮੇਰਾ ਕੋਚ ਮੈਨੂੰ ਮਾਰ ਦੇਵੇਗਾ', 'ਮੈਂ ਉਸ ਸੁਆਦ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਆਇਆ', 'ਮੈਨੂੰ ਦਮਾ ਹੈ', ਜਾਂ 'ਮੈਂ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ'।

THE BEHAVIOUR CHANGE COLLABORATIVE VicHealth

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਗੁਆਉਣ ਦੇ ਡਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ, ਇਹ ਗੱਲ ਦੀ ਸਮਝ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਕੇ ਕਿ ਦੋਸਤੀ ਸਿਰਫ਼ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰਨ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਵੀ ਦੁਹਰਾਓ ਕਿ ਨਿਕੋਟੀਨ ਇੱਕ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਲਤ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਿਕੋਟੀਨ ਛੱਡਣ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਲਾਲਸਾ ਹੋਣ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਓ, ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਅ ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚਾ ਕਹੇ ਕਿ ਉਸਦੇ ਦੋਸਤ ਤਣਾਅ, ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਅਜਿਹੀਆਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

- ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕੁੱਝ ਮਦਦਗਾਰ ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

- ਵੇਪਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਉਤਪਾਦ ਵਜੋਂ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰੋ, ਨਾ ਕਿ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ। ਜੇਕਰ ਕਿਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰਨ ਦੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਗੱਲਬਾਤ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਜਾਣਨ ਯੋਗ ਤੱਥ

1. ਨਿਕੋਟੀਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵੇਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਸਦੇ ਆਦੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਵੇਪਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਛਤਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਦੀ ਹੋਣ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੀ ਢਲਾਣ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

2. ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਾ ਕੋਈ ਠੋਸ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਵੇਪ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਨਿਕੋਟੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਂਚ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵੇਪਾਂ 'ਤੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਗ਼ਲਤ ਦਰਸਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

3. ਵੇਪਾਂ ਵਿੱਚ 200 ਤੱਕ ਰਸਾਇਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫਾਰਮਾਲਡੀਹਾਈਡ, ਨਿਕੋਟੀਨ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਧਾਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਰਸਾਇਣ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

4. ਵੇਪਿੰਗ ਨਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ, ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ, ਦਿਮਾਗੀ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਮਾੜੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

5. ਵੇਪਿੰਗ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪੈਸਾ ਬਰਬਾਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ – ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹਨ। ਇੱਕ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਵੇਪ ਦੀ ਕੀਮਤ $50 ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਚੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

6. ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚਾ ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ — 5 ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ਼ 1 ਕਿਸ਼ੋਰ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਉਸਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵੇਪਿੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਲਈ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ
(ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ)

ਨਿਕੋਟੀਨ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ:

- ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਵੇਪਿੰਗ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ
- ਵੇਪਿੰਗ ਵੱਲੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਦੇ 3 ਤਰੀਕੇ

ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਲਤ ਅਤੇ ਛੱਡਣ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ:

- ਵੇਪਿੰਗ ਦੀ ਲਤ ਅਤੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਛੱਡਣ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ
- ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੇਪਿੰਗ ਛੱਡਣ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ:

- ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੀ ਵੇਪਿੰਗ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਸਿਖਾਓ
- ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮੇਂ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖੋ

ਭਾਗ ਇੱਕ 'ਤੇ ਜਾਓ | ਕਿਸ਼ੋਰ 1 | ਕਿਸ਼ੋਰ 3 | ਕਿਸ਼ੋਰ 4

THE BEHAVIOUR CHANGE COLLABORATIVE
VicHealth

3 ਕਿਸ਼ੋਰ 3

ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚਾ ਵੇਪਿੰਗ ਅਜ਼ਮਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸਦਾ ਆਦੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰਨ 'ਤੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋਣਾ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਉਸਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਵੇਖਿਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰਨਾ ਆਮ ਅਤੇ "ਕੂਲ" ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਉਹ 'ਮਜ਼ੇਦਾਰ' ਸੁਆਦਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚਾ 'ਘੱਟ' ਜਾਂ 'ਦੋਸਤਾਂ-ਮਿੱਤਰਾਂ' ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ? ਉਹ ਸੋਚਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੀ ਵੇਪਿੰਗ ਉਸਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੇਪਿੰਗ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਦੱਸ ਕੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਉਹ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ "ਵੇਪਰ" ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਨੁਕਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਮੰਨ ਸਕੇ।

ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ

- ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿਓ ਕਿ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਗੱਲਬਾਤ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੇਪਿੰਗ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ, ਪਰ ਗੱਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਉੱਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਨਾ ਕਰੋ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਵੇਪਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਵੇਪਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਛਤਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਦੀ ਹੋਣ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੀ ਢਲਾਣ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

THE BEHAVIOUR CHANGE COLLABORATIVE VicHealth

- ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਸੋਚੇ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਉਹ ਉਸ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਹੀ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਦੁਬਾਰਾ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਵੇਪਿੰਗ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਗੁਆਉਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਗੁਆਉਣ ਦੇ ਡਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ, ਇਹ ਗੱਲ ਦੀ ਸਮਝ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਕੇ ਕਿ ਦੋਸਤੀ ਸਿਰਫ਼ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰਨ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਵੀ ਦੁਹਰਾਓ ਕਿ ਇੱਕ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਵੇਪ 50 ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰਨਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਂਗ ਆਦੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਵੀ ਦੁਹਰਾਓ ਕਿ ਨਿਕੋਟੀਨ ਇੱਕ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਲਤ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਿਕੋਟੀਨ ਛੱਡਣ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਲਾਲਸਾ ਹੋਣ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਓ, ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਅ ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ।

ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚਾ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮੌਜ਼-ਮਸਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਮੌਜ਼-ਮਸਤੀ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚਾ ਘਬਰਾਹਟ, ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰਨ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾਰੀ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨਾਲ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਮਰਥਨ ਦਿਖਾਓ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ, ਟਿਕਾਊ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ। ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਵੇਪਿੰਗ ਅਤੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਦੱਸ ਕੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਆਪਣਾ ਵੇਪ ਹੈ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਤ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ।

THE BEHAVIOUR CHANGE COLLABORATIVE VicHealth

ਜਾਣਨ ਯੋਗ ਤੱਥ

1. ਨਿਕੋਟੀਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵੇਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਸਦੇ ਆਦੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਵੇਪਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਛਤਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਦੀ ਹੋਣ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੀ ਢਲਾਣ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

2. ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਾ ਕੋਈ ਠੋਸ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਵੇਪ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਨਿਕੋਟੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਂਚ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵੇਪਾਂ 'ਤੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਗ਼ਲਤ ਦਰਸਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

3. ਵੇਪਾਂ ਵਿੱਚ 200 ਤੱਕ ਰਸਾਇਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫਾਰਮਾਲਡੀਹਾਈਡ, ਨਿਕੋਟੀਨ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਧਾਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਰਸਾਇਣ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

4. ਵੇਪਿੰਗ ਨਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ, ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ, ਦਿਮਾਗੀ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਮਾੜੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

5. ਵੇਪਿੰਗ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪੈਸਾ ਬਰਬਾਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹਨ। ਇੱਕ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਵੇਪ ਦੀ ਕੀਮਤ $50 ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਚੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

6. ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚਾ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਹੈ - 5 ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ਼ 1 ਕਿਸ਼ੋਰ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਉਸਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵੇਪਿੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

7. ਇੱਕ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਵੇਪ ਲਗਭਗ 50 ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰਨਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਂਗ ਆਦੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਲਈ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

(ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ)

ਨਿਕੋਟੀਨ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ:

- ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਵੇਪਿੰਗ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ
- ਵੇਪਿੰਗ ਵੱਲੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਦੇ 3 ਤਰੀਕੇ

ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਲਤ ਅਤੇ ਛੱਡਣ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ:

- ਵੇਪਿੰਗ ਦੀ ਲਤ ਅਤੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਛੱਡਣ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ
- ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੇਪਿੰਗ ਛੱਡਣ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ:

- ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੀ ਵੇਪਿੰਗ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਸਿਖਾਓ
- ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮੇਂ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖੋ

ਭਾਗ ਇੱਕ 'ਤੇ ਜਾਓ | ਕਿਸ਼ੋਰ 1 | ਕਿਸ਼ੋਰ 2 | ਕਿਸ਼ੋਰ 4

4 ਕਿਸ਼ੋਰ 4

ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚਾ ਆਦੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮਦਦ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਪਰ ਅਸਫ਼ਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਉਹ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੇ ਵੇਪਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਇਸ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਥ ਦੇਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੇਪਿੰਗ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ

- ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿਓ ਕਿ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵੇਪਿੰਗ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵੇਪਿੰਗ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੀ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਔਖਾ ਬਣਾਇਆ, ਅਤੇ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਇਸਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਵੇਪਿੰਗ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਵਾਲੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਨਾ ਦਿਓ। ਇਹ ਇੱਕ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹੋਣ ਕਿ "ਛੱਡਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ।" ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਸਰੋਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਵੇਪਿੰਗ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਰੋਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਬਣਾਓ — ਜਿਵੇਂ ਕਿ Quitline।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਕਈ ਵਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ — ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਹੀ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨਾਲ ਵੇਖਣ।
- ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਲਤ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲਤ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਛਾਣਨਾ ਹੈ (ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਰੋਤ ਵੇਖੋ)।

THE BEHAVIOUR CHANGE COLLABORATIVE VicHealth

ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਲਈ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ
(ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ)

ਨਿਕੋਟੀਨ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ:

- ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਵੇਪਿੰਗ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ
- ਵੇਪਿੰਗ ਵੱਲੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਦੇ 3 ਤਰੀਕੇ

ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਲਤ ਅਤੇ ਛੱਡਣ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ:

- ਵੇਪਿੰਗ ਦੀ ਲਤ ਅਤੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਛੱਡਣ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ
- ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੇਪਿੰਗ ਛੱਡਣ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ:

- ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੀ ਵੇਪਿੰਗ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਸਿਖਾਓ
- ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮੇਂ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖੋ

Quit

Quitline ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ Quitline ਕਾਊਂਸਲਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

Quitline ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ:

- ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ 13 7848 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ
- 'call back' ਲਿਖ ਕੇ 0482 090 634 'ਤੇ ਮੈਸਜ ਕਰੋ
- ਵੈੱਬਚੈਟ ਕਰੋ
- ਸਾਨੂੰ Facebook Messenger 'ਤੇ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜੋ: @quitvic
  ਜਾਂ ਇਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ WhatsApp ਕਰੋ: +61 385 832 920
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਪਸ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ

Recite me

ਭਾਗ ਇੱਕ 'ਤੇ ਜਾਓ | ਕਿਸ਼ੋਰ 1 | ਕਿਸ਼ੋਰ 2 | ਕਿਸ਼ੋਰ 3

The Behaviour Change Collaborative

Suite 2, Ground Floor
1318 Hay Street WEST PERTH 6005
ਫ਼ੋ + 61 (0)8 6331 6057
www.thebcc.org.au

thebehaviourchangecollaborative
thebcc_au
TheBCC_Org
thebcc_au
thebehaviourchangecollaborative

Victorian Health Promotion Foundation

Melbourne Office
Level 2/355 Spencer St,
West Melbourne VIC 3003
ਫ਼ੋ +61 3 9667 1333
ਫੈ +61 3 9667 1375
vichealth@vichealth.vic.gov.au
vichealth.vic.gov.au

VicHealth ਅਤੇ The Behaviour Change Collaborative (ਦਾ ਬਿਹੇਵੀਅਰ ਚੇਂਜ ਕੋਲੈਬੋਰੇਟਿਵ) ਇਸ ਧਰਤੀ ਦੇ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਰਖਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਅਤੀਤ, ਵਰਤਮਾਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵੱਡ-ਵਡੇਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ ਭੇਟ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

VicHealth, ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

© VicHealth ਅਤੇ The Behaviour Change Collaborative 2024
ਫਰਵਰੀ 2024
ਅਨੁਵਾਦ ਮਾਰਚ 2026
https://doi.org/10.37309/2026.HI1090

@vichealth