

Trò chuyện với con ở độ tuổi thanh thiếu niên về việc hút thuốc lá điện tử

Hướng dẫn về cuộc trò chuyện dành cho phụ huynh



Sẵn sàng để trò chuyện chưa?

Hướng dẫn này có thể giúp quý vị có cuộc trò chuyện đầy ý nghĩa, không mang tính dọa nạt với con ở độ tuổi thanh thiếu niên về việc hút thuốc lá điện tử. Quý vị sẽ không tìm thấy một bộ câu hỏi được soạn sẵn – chúng tôi không muốn bịa ra điều quý vị nói. Thay vào đó, chúng tôi sẽ chia sẻ:



Các gợi ý bắt đầu cuộc trò chuyện dựa trên hành vi hút thuốc lá điện tử của con quý vị.



Những hiểu biết từ cuộc nghiên cứu của chúng tôi về những gì con ở tuổi thanh thiếu niên của quý vị có thể đang nghĩ và cảm nhận, và những gì quý vị có thể nói để giúp đỡ.

Những hiểu biết này dựa trên các cuộc phỏng vấn khảo sát gần đây và các cuộc trò chuyện sâu sắc với thanh thiếu niên trên khắp nước Úc. Qua kết quả nghiên cứu của mình, chúng tôi đã soạn hướng dẫn giúp cha mẹ hiểu rõ hơn suy nghĩ và cảm nhận của con cái họ như thế nào về thuốc lá điện tử.

Trước khi bắt đầu, quý vị nên lưu ý rằng hướng dẫn này không chỉ dựa trên độ tuổi. Nó còn dựa trên động cơ và thái độ của con quý vị đối với thuốc lá điện tử, cũng như hành vi hiện tại của chúng.

Làm sao sử dụng tài liệu hướng dẫn này?

Hãy lên kế hoạch cho cuộc trò chuyện thành hai phần. Sử dụng Phần Một để xác định con quý vị đang ở giai đoạn nào trong việc sử dụng thuốc lá điện tử và Phần Hai để xác định nhóm nào mô tả đúng nhất con quý vị hiện tại và những gợi ý phù hợp nhất để sử dụng. Quý vị có thể tạm dừng sau Phần Một dựa trên diễn biến của cuộc trò chuyện và quay lại sau với Phần Hai. Hoặc, nếu tự tin, quý vị có thể sang thẳng sang Phần Hai. Chỉ quý vị mới biết phương cách tốt nhất, và điều đó phụ thuộc vào phản ứng của con quý vị. Hãy nhớ rằng hiện trạng sử dụng thuốc lá điện tử của con quý vị có thể dần dà thay đổi. Hãy xem lại hướng dẫn này bất cứ khi nào quý vị cần.

Kết quả cuộc nghiên cứu của chúng tôi cho thấy ý kiến của cha mẹ thực sự quan trọng đối với thanh thiếu niên. Một số thanh thiếu niên không sử dụng thuốc lá điện tử vì họ không muốn làm cha mẹ thất vọng. Việc cho chúng biết quý vị nghĩ sử dụng thuốc lá điện tử là một quyết định tồi tệ có thể đủ để ngăn cản nhiều thanh thiếu niên thử.

Sẽ hữu ích nếu quan điểm của quý vị về thuốc lá điện tử được dựa trên thông tin cập nhật, sự thật và được trình bày một cách thoải mái và không gây xung đột.

Sang Phần Một

Sang Phần Hai

PHẦN MỘT:

CON QUÝ VỊ ĐANG Ở GIAI ĐOẠN NÀO TRONG VIỆC SỬ DỤNG THUỐC LÁ ĐIỆN TỬ?

Một trong ba thanh thiếu niên đã từng thử thuốc lá điện tử, và khoảng một trong năm người hiện đang sử dụng. Vì vậy, ngay cả khi quý vị không nghĩ con mình đang hút thuốc lá điện tử, hãy chuẩn bị tinh thần cho việc chúng thừa nhận đã từng thử.

Hãy sẵn sàng lắng nghe và trò chuyện mà không phán xét. Hãy tìm hiểu và quan tâm đến suy nghĩ và cảm xúc của chúng. Bởi vì con quý vị càng cảm thấy an toàn, cuộc trò chuyện sẽ càng suôn sẻ và quý vị càng có thể giúp đỡ chúng nhiều hơn.

Các luật về thuốc lá điện tử đã thay đổi. Kể từ Tháng 7 năm 2024, tại Victoria, thuốc lá điện tử không được phép bán tại các tiệm thuốc lá điện tử, cửa hàng tiện lợi hoặc các tiệm bán thuốc lá nữa. Chỗ duy nhất có thể được phép bán là nhà thuốc tây, dành cho những ai muốn bỏ hút thuốc và bị lệ thuộc vào chất nicotine.

Cách bắt đầu cuộc trò chuyện

Hãy bắt đầu một cách nhẹ nhàng và tìm hiểu về thế giới của con quý vị, biết chắc rằng quý vị có tất cả thông tin thực tế. Ba câu hỏi dưới đây sẽ đủ để bắt đầu cuộc trò chuyện về thuốc lá điện tử mà không khiến con bạn cảm thấy bị tra hỏi hay phán xét.

- Con thấy bao nhiêu người hút thuốc lá điện tử trong nhóm bạn bè hoặc ở trường? (Đừng hỏi ai hoặc ở đâu – chúng có thể sẽ bảo vệ bạn bè của mình.)
- Con có nghĩ rằng thuốc lá điện tử phổ biến như mạng xã hội hoặc phương tiện truyền thông miêu tả không?
- Con có phải rất khó tìm hoặc phải tránh thuốc lá điện tử không? Điều đó khó/dễ?

Cho dù quý vị sử dụng một hoặc tất cả các câu hỏi này, hãy cố gắng đặt câu hỏi theo cách cần câu trả lời nhiều hơn một câu trả lời đơn giản "có" hoặc "không". Quý vị luôn có thể hỏi thêm "tại sao lại thế?" hoặc "lý do vì sao?" để tìm hiểu thêm.

Chọn thời điểm thích hợp để nói chuyện

Ví dụ, khi thấy ai đó hút thuốc lá điện tử khi quý vị đang lái xe hoặc khi có thông tin về thuốc lá điện tử trên phương tiện truyền thông. Nếu con quý vị đang bận rộn hoặc mất tập trung, có lẽ đó không phải là thời điểm thích hợp để bắt đầu cuộc trò chuyện.

Con đã học được gì?

1. Con quý vị không thích thuốc lá điện tử, không quan tâm đến nó hoặc có thái độ phản đối thuốc lá điện tử. Có thể con quý vị đã từng thử và quyết định rằng nó không phù hợp với mình. Hãy tiếp tục với các gợi ý trò chuyện dành cho [1 Thanh thiếu niên 1](#).
2. Bạn bè của con quý vị sử dụng thuốc lá điện tử, hoặc có thể chúng bảo con quý vị thử, hãy xem con quý vị tò mò về việc hút thuốc lá điện tử như thế nào bằng cách tìm hiểu những gợi ý sau:
 - Con quý vị có tò mò về việc hút thuốc lá điện tử không?
 - Con quý vị muốn biết điều gì về thuốc lá điện tử/hút thuốc lá điện tử?
 - Con quý vị cảm thấy mình đang bỏ lỡ điều gì (nếu có) khi không hút thuốc lá điện tử?
 - Chúng sẽ làm gì nếu ai đó đề nghị chia sẻ thuốc lá điện tử với họ?Nếu con ở độ tuổi thanh thiếu niên của quý vị tò mò về việc hút thuốc lá điện tử, đã được mời thử hoặc cảm thấy mình đang bỏ lỡ điều gì đó, thì chúng cần một cuộc trò chuyện khác. Hãy làm theo các gợi ý dành cho [2 Thanh thiếu niên 2](#).
3. Quý vị nghi ngờ con mình hút thuốc lá điện tử thường xuyên hoặc thỉnh thoảng. Hãy làm theo các gợi ý và lời khuyên dành cho [3 Thanh thiếu niên 3](#) hoặc [4 Thanh thiếu niên 4](#), tùy vào việc con quý vị có nghiện hút thuốc lá điện tử hay không hoặc muốn được giúp đỡ để bỏ.

Lo lắng về việc bắt đầu cuộc trò chuyện?

Các chuyên viên tư vấn của Quitline có thể hướng dẫn quý vị với lời tư vấn chuyên môn. Liên lạc với họ qua số 13 7848 từ thứ Hai đến thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối. Truy cập trang mạng của họ để biết tất cả các cách quý vị có thể liên lạc.

Nếu Phần Một diễn ra không tốt, con ở độ tuổi thanh thiếu niên của quý vị im lặng hoặc không chịu mở lòng:

Hãy cho con quý vị biết rằng có những dịch vụ khác có thể hỗ trợ con, chẳng hạn như Quitline, bác sĩ đa khoa/bác sĩ gia đình tại địa phương hoặc nhóm chăm sóc sức khỏe của trường học. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập www.vapingfacts.org.au.

PHẦN HAI:

ĐIỀU NÀO MÔ TẢ CHÍNH XÁC NHẤT VỀ CON QUÝ VỊ HIỆN NAY?

1

Thanh thiếu niên 1

Con quý vị không hút thuốc lá điện tử và thậm chí có thể phản đối việc hút thuốc lá điện tử. Có thể con quý vị đã từng thử và quyết định rằng nó không phù hợp với mình.

2

Thanh thiếu niên 2

Quý vị không nghĩ con mình đã từng thử hút thuốc lá điện tử, nhưng chúng tò mò hoặc có thể đã được người khác bảo thử.

3

Thanh thiếu niên 3

Con quý vị đang thử hút thuốc lá điện tử thường xuyên hoặc thỉnh thoảng. Chúng nghĩ rằng mình kiểm soát được và sẽ không bị nghiện.

4

Thanh thiếu niên 4

Con ở độ tuổi thanh thiếu niên của quý vị nghĩ rằng mình bị nghiện và muốn được giúp đỡ để bỏ hút. Chúng có thể đã từng cố gắng bỏ thuốc trước đây và cảm thấy không bỏ được nên tiếp tục hút thuốc lá điện tử vì quá khó để bỏ.

1

Thanh thiếu niên 1



Con quý vị không hút thuốc lá điện tử và thậm chí có thể phản đối việc hút thuốc lá điện tử. Có thể con quý vị đã từng thử và quyết định rằng nó không phù hợp với mình.

Những thanh thiếu niên không thích hút thuốc lá điện tử có lẽ nhận thức rõ hơn về những rủi ro và hậu quả đối với sức khỏe. Khi ở trường, xung quanh có bạn bè hút thuốc lá điện tử và trong trường hợp xã giao, chúng không tò mò và sẽ cố gắng tránh những trường hợp xã giao này.

Quý vị không cần phải thuyết phục chúng về những rủi ro, nhưng quý vị có thể nhấn mạnh tác động không tốt và ủng hộ quyết định không hút thuốc lá điện tử của chúng – lưu ý rằng quyết định này có thể thay đổi khi các mối quan hệ xã hội của chúng thay đổi.

Điều hướng cuộc trò chuyện

- Hãy khẳng định lại sự ủng hộ của quý vị đối với quyết định không hút thuốc lá điện tử của chúng.
- Hãy tìm hiểu xem con ở độ tuổi thanh thiếu niên của quý vị biết bao nhiêu về tác hại và rủi ro của thuốc lá điện tử. Hãy hỏi xem chúng có câu hỏi gì không và giải đáp những thắc mắc của chúng.
- Nếu con ở độ tuổi thanh thiếu niên của quý vị thừa nhận đã từng thử hút thuốc lá điện tử, hãy có thái độ không phán xét và chuyển hướng cuộc trò chuyện để nhấn mạnh những tác hại mà chúng đã hiểu.
- Giúp chúng giải quyết vấn đề hoặc giúp đỡ bạn bè đang sử dụng thuốc lá điện tử.

Những sự thật cần biết

1. Việc sử dụng thuốc lá điện tử chứa nicotine rất dễ bị nghiện. Nhiều thanh thiếu niên hối hận vì bắt đầu sử dụng thuốc lá điện tử do không lường trước sẽ bị nghiện.
2. Chúng ta không có cách nào biết thuốc lá điện tử dùng một lần chứa bao nhiêu nicotine. Các thử nghiệm khoa học cho thấy thuốc lá điện tử thường bị dán nhãn sai hoặc hoàn toàn không được dán nhãn có ghi hàm lượng nicotine.
3. Thuốc lá điện tử chứa tới 200 hóa chất nguy hiểm, chẳng hạn như các chất độc có trong thuốc diệt cỏ và chất tẩy sơn, được hít sâu vào phổi.
4. Việc không sử dụng thuốc lá điện tử sẽ giúp con quý vị giữ gìn sức khỏe, đồng thời bảo vệ phổi, não bộ và sức khỏe tâm thần.
5. Hút thuốc lá điện tử làm lãng phí rất nhiều tiền – và nhiều thanh thiếu niên cũng đồng ý với điều này. Một cây thuốc lá điện tử dùng một lần có thể tốn lên đến 50 đô la và có thể dùng được vài ngày hoặc đến một tháng.

Thêm thông tin dành cho quý vị và con ở độ tuổi thanh thiếu niên của quý vị (Các trang web dưới đây chỉ có bằng tiếng Anh)

Nicotine và sức khỏe tâm thần:

- [Tác động của việc hút thuốc lá điện tử đến sức khỏe tâm thần của thanh thiếu niên](#)
- [3 cách thuốc lá điện tử ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần](#)

Nghiện nicotine và triệu chứng cai nghiện:

- [Nghiện hút thuốc lá điện tử và triệu chứng cai nghiện](#)
- [Triệu chứng cai thuốc lá điện tử ở thanh thiếu niên](#)

Sang Phần Một

Thanh thiếu
niên 2

Thanh thiếu
niên 3

Thanh thiếu
niên 4

2

Thanh thiếu niên 2



Quý vị không nghĩ con ở độ tuổi thanh thiếu niên của mình đã từng thử thuốc lá điện tử, nhưng chúng tò mò hoặc có cơ hội thử hút thuốc lá điện tử. Chúng có thể không biết phải làm gì nếu được mời cùng hút thuốc lá điện tử.

Nhiều thanh thiếu niên trong nhóm này có bạn bè hút thuốc lá điện tử, khiến chúng dễ bị ảnh hưởng bởi áp lực xã giao hơn. Chúng hiểu những nguy cơ về sức khỏe và lo sợ phản ứng của người thân khi biết chúng hút thuốc lá điện tử. Điều này có nghĩa là quan điểm của quý vị về việc hút thuốc lá điện tử rất quan trọng đối với hành vi của chúng và sự chấp thuận của quý vị có thể có tác động tích cực về những lợi ích của việc không hút thuốc lá điện tử.

Điều hướng cuộc trò chuyện

- Hãy khẳng định lại sự ủng hộ của quý vị đối với quyết định không hút thuốc lá điện tử của chúng.
- Hãy giải đáp tò mò của chúng về lợi ích của việc không hút thuốc lá điện tử bằng sự thật, chứ không phải bằng nỗi sợ hãi.
- Vì hầu hết thanh thiếu niên phản đối việc hút thuốc, hãy nhắc nhở chúng rằng thuốc lá điện tử cũng có những tác hại tương tự đối với sức khỏe như thuốc lá thông thường.
- Hãy cho con quý vị biết rằng nhiều thanh thiếu niên hút thuốc lá điện tử hối hận vì đã bắt đầu hút và nói rằng niềm vui ban đầu khi hút thuốc lá điện tử đã nhanh chóng gây nghiện hơn chúng nghĩ.
- Nếu con quý vị cởi mở, hãy hỏi chúng về cách chúng đã tránh sử dụng thuốc lá điện tử khi được mời. Thảo luận về những gì có hiệu quả và những tình huống nào khó khăn hoặc gây xấu hổ.
- Con quý vị có thể đã bị làm khó vì không hút thuốc lá điện tử. Nếu vậy, có thể hữu ích khi quý vị đưa ra một vài "lý do bịa đặt" cho chúng, chẳng hạn như "không được hút khi cha/mẹ đang tập luyện cho X"; "huấn luyện viên sẽ giết cha/mẹ mất", "cha/mẹ đã thử hương vị đó rồi và không thích", "cha/mẹ bị hen suyễn", hoặc "cha/mẹ đang uống thuốc và không thể dùng nicotine".

- Giúp chúng vượt qua nỗi sợ mất bạn bè bằng cách nhấn mạnh rằng tình bạn dựa trên nhiều thứ hơn chứ không chỉ là hút thuốc lá điện tử.
- Nhấn mạnh rằng nicotine chỉ là giải pháp ngắn hạn và một khi chúng sử dụng thường xuyên, khả năng nghiện nicotine rất cao. Giải thích cơ sở khoa học đằng sau các triệu chứng cai nghiện và thèm nicotine và chia sẻ những gợi ý dưới đây với con quý vị.
- Nếu con quý vị đề cập đến việc bạn bè của chúng hút thuốc lá điện tử để đối phó với căng thẳng, cảm giác buồn bã hoặc để trốn tránh thực tại, hãy nói chuyện với chúng về những cách lành mạnh hơn để giải quyết những cảm xúc tiêu cực này.
- Khuyến khích con quý vị áp dụng một số gợi ý và ý tưởng hữu ích dưới đây để kiểm soát sức khỏe tâm thần của chúng.
- Tạo hình ảnh xấu của thuốc lá điện tử như một sản phẩm, chứ không phải người hút. Thanh thiếu niên có thể sẽ không muốn trò chuyện nếu chúng cảm thấy quý vị đang phán xét lựa chọn hút thuốc lá điện tử của bạn bè chúng.

Những sự thật cần biết

1. Việc sử dụng thuốc lá điện tử chứa nicotine rất dễ bị nghiện. Nhiều thanh thiếu niên hối hận vì bắt đầu sử dụng thuốc lá điện tử do không lường trước sẽ bị nghiện.
2. Chúng ta không có cách nào biết thuốc lá điện tử dùng một lần chứa bao nhiêu nicotine. Các thử nghiệm khoa học cho thấy thuốc lá điện tử thường bị dán nhãn sai hoặc hoàn toàn không được dán nhãn có ghi hàm lượng nicotine.
3. Thuốc lá điện tử chứa lên đến 200 hóa chất, đa số là hóa chất độc hại, bao gồm formaldehyde, nicotine và kim loại nặng. Các hóa chất này được biết là gây ung thư và tổn thương não.
4. Không hút thuốc lá điện tử là cách tốt nhất để con ở độ tuổi thanh thiếu niên của quý vị giữ gìn sức khỏe, tránh bị tổn thương phổi, tổn thương não và sức khỏe tâm thần kém.
5. Hút thuốc lá điện tử làm lãng phí rất nhiều tiền – và nhiều thanh thiếu niên cũng đồng ý với điều này. Một cây thuốc lá điện tử dùng một lần có thể tốn lên đến 50 đô la và có thể dùng được vài ngày hoặc đến một tháng.
6. Con quý vị thuộc nhóm đa số – chỉ có 1 trong 5 thanh thiếu niên hút thuốc lá điện tử. Nhưng để duy trì điều này, chúng nên chơi nhiều với bạn bè cũng không hút thuốc lá điện tử.

Thêm thông tin dành cho quý vị và con ở độ tuổi thanh thiếu niên của quý vị
(Các trang web dưới đây chỉ có bằng tiếng Anh)

Nicotine và sức khỏe tâm thần:

- [Tác động của việc hút thuốc lá điện tử đến sức khỏe tâm thần của thanh thiếu niên](#)
- [3 cách thuốc lá điện tử ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần](#)

Nghiện nicotine và triệu chứng cai nghiện:

- [Nghiện hút thuốc lá điện tử và triệu chứng cai nghiện](#)
- [Triệu chứng cai thuốc lá điện tử ở thanh thiếu niên](#)

Kỹ năng và gợi ý về cách đối phó với sức khỏe tâm thần:

- [Giúp giới trẻ bỏ thuốc lá điện tử](#)
- [Hãy dạy con quý vị những kỹ năng đối phó để có sức khỏe tốt](#)
- [Học hỏi kỹ năng đối phó với những thời điểm khó khăn](#)

Sang Phần Một

Thanh thiếu niên 2

Thanh thiếu niên 3

Thanh thiếu niên 4

3

Thanh thiếu niên 3



Chúng đang thử hút thuốc lá điện tử. Nghĩ rằng chúng kiểm soát được việc hút thuốc lá điện tử. Và tin rằng chúng sẽ không bị nghiện.

Lo lắng về việc con quý vị hút thuốc lá điện tử là điều có thể hiểu được, hãy cố gắng giữ bình tĩnh. Từ góc nhìn của chúng, hút thuốc lá điện tử là điều bình thường và thú vị. Chúng thích thử những hương vị "vui nhộn" và không quá lo lắng về những nguy cơ cho sức khỏe.

Con ở độ tuổi thanh thiếu niên của quý vị hút "ít" hay trong trường hợp "giao tiếp"? Có lẽ chúng nghĩ rằng mình kiểm soát được việc hút thuốc lá điện tử và tin rằng mình có thể dừng lại trước khi nó trở nên quá trầm trọng. Đây là cơ hội tuyệt vời để nhấn mạnh với con về những nguy cơ của việc hút thuốc lá điện tử.

Nếu chỉ thỉnh thoảng hút, có lẽ chúng không tự cho mình là người hút thuốc lá điện tử. Những điểm dưới đây có thể giúp quý vị điều hướng cuộc trò chuyện để giúp con nhận ra thói quen của mình.

Điều hướng cuộc trò chuyện

- Nhấn mạnh rằng các chuyên gia y tế cho biết không có cách nào an toàn để hút thuốc lá điện tử.
- Tóm gọn cuộc nói chuyện quanh cảm nhận của quý vị về việc hút thuốc lá điện tử mà không công kích cá nhân. Nhưng nếu con quý vị sẵn sàng nói về việc sử dụng thuốc lá điện tử, quý vị có thể tâm sự riêng tư.
- Chỉ ra rằng nhiều thanh thiếu niên hối hận vì bắt đầu sử dụng thuốc lá điện tử do không lường trước sẽ bị nghiện.

- Hãy hỏi con quý vị về tần suất hút thuốc lá điện tử và liệu chúng có cảm thấy thoải mái với lượng đó hay không. Quý vị có thể kết thúc cuộc trò chuyện ở đây cho đến khi chúng sẵn sàng nói chuyện lại.
 - Nhắc nhở chúng rằng ngay cả một lượng nhỏ thuốc lá điện tử cũng có thể làm tổn thương phổi.
 - Phân tích động cơ giao tiếp xã hội của việc chúng hút thuốc lá điện tử. Yêu cầu chúng giải thích điều chúng sợ sẽ bỏ lỡ. Giúp chúng vượt qua nỗi sợ mất bạn bè bằng cách nhấn mạnh rằng tình bạn dựa trên nhiều thứ hơn chứ không chỉ là hút thuốc lá điện tử.
 - Hãy nhấn mạnh rằng một cây thuốc lá điện tử dùng một lần có thể tương đương với 50 điếu thuốc lá. Nhiều thanh thiếu niên không nghĩ rằng thuốc lá điện tử gây nghiện như thuốc lá thông thường.
 - Nhấn mạnh rằng nicotine chỉ là giải pháp ngắn hạn và một khi chúng sử dụng thường xuyên, khả năng nghiện nicotine rất cao. Giải thích cơ sở khoa học đằng sau các triệu chứng cai nghiện và thèm nicotine và chia sẻ những gợi ý dưới đây với con quý vị.
-

Những điều cần lưu ý

- Nếu con quý vị hút thuốc lá điện tử để giải trí với bạn bè, hãy khuyến khích chúng nghĩ đến những cách lành mạnh hơn để cùng giải trí.
- Nếu quý vị nghĩ con mình hút thuốc lá điện tử để giúp kiềm chế sự lo lắng, căng thẳng hoặc cảm giác buồn bã, hãy nhận biết những yếu tố gây ra các điều này với sự cẩn trọng. Thật tuyệt vời khi con ở tuổi thanh thiếu niên của quý vị đã cởi mở. Hãy thể hiện sự ủng hộ của quý vị và đề nghị những cách khác nhau, có lợi lâu dài để kiểm soát sức khỏe tâm thần của chúng. Đây là cơ hội tuyệt vời để nhấn mạnh tác động xấu của thuốc lá điện tử và nicotine đối với sức khỏe tâm thần.
- Nếu con quý vị sở hữu hoặc đã từng sở hữu thuốc lá điện tử, việc sử dụng thuốc lá điện tử của chúng có thể gia tăng và chúng có nguy cơ bị nghiện.

Những sự thật cần biết

1. Việc sử dụng thuốc lá điện tử chứa nicotine rất dễ bị nghiện. Nhiều thanh thiếu niên hối hận vì bắt đầu sử dụng thuốc lá điện tử do không lường trước sẽ bị nghiện.
2. Chúng ta không có cách nào biết thuốc lá điện tử dùng một lần chứa bao nhiêu nicotine. Các thử nghiệm khoa học cho thấy thuốc lá điện tử thường bị dán nhãn sai hoặc hoàn toàn không được dán nhãn có ghi hàm lượng nicotine.
3. Thuốc lá điện tử chứa lên đến 200 hóa chất, đa số là hóa chất độc hại, bao gồm formaldehyde, nicotine và kim loại nặng. Các hóa chất này được biết là gây ung thư và tổn thương não.
4. Không hút thuốc lá điện tử là cách tốt nhất để con ở độ tuổi thanh thiếu niên của quý vị giữ gìn sức khỏe, tránh bị tổn thương phổi, tổn thương não và sức khỏe tâm thần kém.
5. Hút thuốc lá điện tử làm lãng phí rất nhiều tiền – và nhiều thanh thiếu niên cũng đồng ý với điều này. Một cây thuốc lá điện tử dùng một lần có thể tốn lên đến 50 đô la và có thể dùng được vài ngày hoặc đến một tháng.
6. Con ở độ tuổi thanh thiếu niên của quý vị thuộc thiểu số – chỉ có 1 trong 5 thanh thiếu niên hút thuốc lá điện tử. Nhưng để duy trì điều này, chúng nên chơi nhiều với bạn bè cũng không hút thuốc lá điện tử.
7. Một cây thuốc lá điện tử dùng một lần có thể tương đương với 50 điếu thuốc lá thông thường. Nhiều thanh thiếu niên không nghĩ rằng thuốc lá điện tử gây nghiện như thuốc lá thông thường.

Thêm thông tin dành cho quý vị và con ở độ tuổi thanh thiếu niên của quý vị (Các trang web dưới đây chỉ có bằng tiếng Anh)

Nicotine và sức khỏe tâm thần:

- [Tác động của việc hút thuốc lá điện tử đến sức khỏe tâm thần của thanh thiếu niên](#)
- [3 cách thuốc lá điện tử ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần](#)

Nghiện nicotine và triệu chứng cai nghiện:

- [Nghiện hút thuốc lá điện tử và triệu chứng cai nghiện](#)
- [Triệu chứng cai thuốc lá điện tử ở thanh thiếu niên](#)

Kỹ năng và gợi ý về cách đối phó với sức khỏe tâm thần:

- [Giúp giới trẻ bỏ thuốc lá điện tử](#)
- [Hãy dạy con quý vị những kỹ năng đối phó để có sức khỏe tốt](#)
- [Học hỏi kỹ năng đối phó với những thời điểm khó khăn](#)

Sang Phần Một

Thanh thiếu
niên 1

Thanh thiếu
niên 2

Thanh thiếu
niên 4

4

**Thanh thiếu
niên 4**

Chúng bị nghiện và muốn được giúp đỡ để bỏ hút. Nhiều người đã từng cố gắng bỏ hút thuốc lá điện tử nhưng không được. Giờ đây, chúng có thể cảm thấy thất bại và nghĩ rằng quá khó để bỏ hút thuốc lá điện tử.

Chúng cần sự hỗ trợ và thấu hiểu của quý vị. Trong hầu hết các trường hợp, những thanh thiếu niên này bắt đầu hút thuốc lá điện tử mà không hề có ý định biến nó thành thói quen. Việc khuyến khích và hỗ trợ chúng trong suốt hành trình là điều cần thiết để giúp chúng bỏ hút thuốc lá điện tử.

Điều hướng cuộc trò chuyện

- Nhấn mạnh rằng các chuyên gia y tế cho biết không có cách nào an toàn để hút thuốc lá điện tử.
- Nếu chúng nói rằng chúng đã từng cố gắng giảm hoặc ngừng hút, hãy hỏi chúng đã làm những gì, điều gì khiến việc bỏ hút thuốc lá điện tử khó khăn và điều gì có thể giúp bỏ dễ dàng hơn.
- Đừng thách thức cảm giác cam chịu của họ đối với việc hút thuốc lá điện tử. Đây là một phản ứng bình thường, và chúng có thể tin rằng "bỏ thuốc là điều không thể". Hãy cho chúng biết có những nguồn thông tin, tài liệu hữu ích dành cho thanh thiếu niên muốn bỏ thuốc lá điện tử, và hãy để những nguồn thông tin, tài liệu này trong tầm tay chúng – ví dụ như [Quitline](#).
- Nhắc nhở chúng rằng có thể phải thử nhiều lần mới bỏ thuốc hoàn toàn được – điều quan trọng cho chúng là có cái nhìn khách quan.
- Giải thích việc nghiện nicotine tác hại như thế nào cho cơ thể và cách nhận biết các dấu hiệu nghiện (xem tài liệu tham khảo bên dưới).

Thêm thông tin dành cho quý vị và con ở độ tuổi thanh thiếu niên của quý vị
(Các trang web dưới đây chỉ có bằng tiếng Anh)

Nicotine và sức khỏe tâm thần:

- [Tác động của việc hút thuốc lá điện tử đến sức khỏe tâm thần của thanh thiếu niên](#)
- [3 cách thuốc lá điện tử ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần](#)

Nghiện nicotine và triệu chứng cai nghiện:

- [Nghiện hút thuốc lá điện tử và triệu chứng cai nghiện](#)
- [Triệu chứng cai thuốc lá điện tử ở thanh thiếu niên](#)

Kỹ năng và gợi ý về cách đối phó với sức khỏe tâm thần:

- [Giúp giới trẻ bỏ thuốc lá điện tử](#)
- [Hãy dạy con quý vị những kỹ năng đối phó để có sức khỏe tốt](#)
- [Học hỏi kỹ năng đối phó với những thời điểm khó khăn](#)

Quit

Quitline luôn sẵn sàng giúp đỡ

Quý vị có thể nói chuyện với chuyên viên tư vấn của Quitline về bất kỳ mối lo ngại nào và nhận lời khuyên về những gì quý vị có thể làm với tư cách là phụ huynh hoặc người chăm sóc, hoặc cách bắt đầu cuộc trò chuyện với con mình.

Cách liên lạc với Quitline:

- Gọi 03 8583 2906 từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối
- Nhắn tin 'gọi lại' đến 0482 090 634
- [Bắt đầu trò chuyện trực tuyến](#)
- Nhắn tin cho chúng tôi trên Facebook Messenger: @quitvic hoặc WhatsApp: +61 385 832 920
- [Yêu cầu gọi lại](#)



Recite me

Sang Phần Một

Thanh thiếu niên 1

Thanh thiếu niên 3

Thanh thiếu niên 4




THE
**BEHAVIOUR
CHANGE**
COLLABORATIVE

The Behaviour Change Collaborative

Tầng trệt, Phòng 2
1318 Hay Street WEST PERTH 6005
ĐT +61 (0)8 6331 6057
www.thebcc.org.au

 [thebehaviourchangecollaborative](https://www.facebook.com/thebehaviourchangecollaborative)

 [thebcc_au](https://www.instagram.com/thebcc_au)

 [TheBCC_Org](https://twitter.com/TheBCC_Org)

 [thebcc_au](https://www.youtube.com/channel/UC...)

 [thebehaviourchangecollaborative](https://www.linkedin.com/company/thebehaviourchangecollaborative)

Victorian Health Promotion Foundation

Văn phòng Melbourne
Tầng 2/355 Spencer St,
West Melbourne VIC 3003
ĐT +61 3 9667 1333
Fax +61 3 9667 1375
vichealth@vichealth.vic.gov.au
vichealth.vic.gov.au

VicHealth và Behaviour Change Collaborative thừa nhận những người Giám hộ truyền thống của vùng đất này. Chúng tôi bày tỏ lòng kính trọng đối với tất cả các vị Trưởng lão trong quá khứ, hiện tại và tương lai.

VicHealth tri ân sự hỗ trợ của Chính phủ Victoria.

© VicHealth và Behaviour Change Collaborative 2024
Tháng 2 năm 2024
Được dịch vào tháng 3 năm 2026
<https://doi.org/10.37309/2026.HI1093>

@vichealth

