



Trò chuyện với con bạn về thuốc lá điện tử: Bí kíp cho các bậc phụ huynh



TRƯỚC KHI TRÒ CHUYỆN

Hãy có kiến thức.

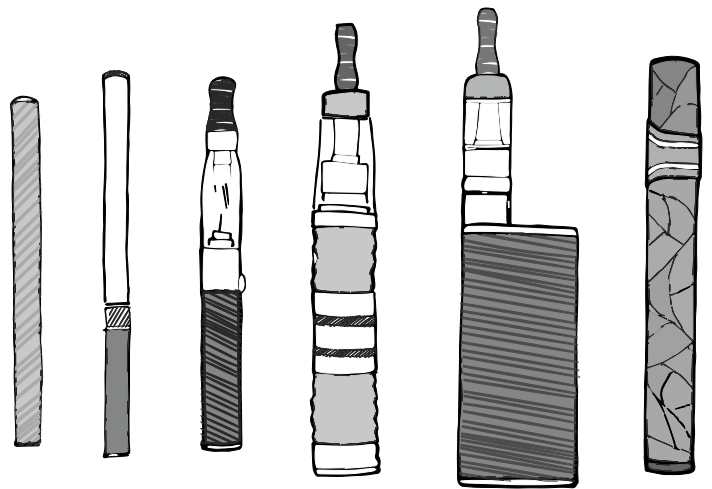
- Nhận thông tin đáng tin cậy về thuốc lá điện tử và giới trẻ tại E-cigarettes.SurgeonGeneral.gov.

Hãy kiên nhẫn và sẵn sàng lắng nghe.

- Tránh chỉ trích và khuyến khích con trò chuyện cởi mở.
- Hãy nhớ rằng, mục tiêu của bạn là trò chuyện chứ không phải để thuyết giảng.
- Bạn có thể bắt đầu trò chuyện dần dần từng chút một.

Hãy là một tấm gương sáng bằng cách không hút thuốc lá.

- Nếu bạn đang hút thuốc lá, không bao giờ là quá muộn để bỏ thuốc lá. Để được trợ giúp miễn phí, hãy truy cập smokefree.gov hoặc gọi **1-800-QUIT-NOW**.



BẮT ĐẦU CUỘC TRÒ CHUYỆN

Tìm thời điểm thích hợp.

- Con bạn sẽ lắng nghe bạn hơn khi cả hai cùng trò chuyện tự nhiên. Thay vì nói “bố mẹ có chuyện cần nói”, bạn có thể hỏi suy nghĩ của con khi cả hai cùng xem một tình huống như:
 - » Nhìn thấy ai đó sử dụng thuốc lá điện tử ngoài đời hoặc qua video.
 - » Đi ngang qua một cửa hàng thuốc lá điện tử khi đang đi bộ hoặc lái xe.
 - » Nhìn thấy quảng cáo thuốc lá điện tử trong cửa hàng, tạp chí hoặc trên internet.



Tìm kiếm trợ giúp.

- Bạn không biết nên bắt đầu từ đâu? Hãy nhờ chuyên gia y tế nói chuyện với con bạn về những rủi ro của thuốc lá điện tử.
- Bạn cũng có thể gợi ý cho con trò chuyện với những người lớn đáng tin cậy khác, chẳng hạn như họ hàng, giáo viên, nhà lãnh đạo tôn giáo, huấn luyện viên hoặc cố vấn, những người biết rõ rủi ro liên quan đến thuốc lá điện tử.
- Họ có thể hỗ trợ bạn và củng cố thêm thông điệp của bạn với tư cách là cha mẹ.

GIẢI ĐÁP THẮC MẮC CỦA CON

Dưới đây là một số câu hỏi và ý kiến mà con bạn có thể đưa ra về thuốc lá điện tử và cách trả lời cho các thắc mắc đó.

Tại sao bố mẹ lại không muốn con sử dụng thuốc lá điện tử?

- Khoa học cho thấy thuốc lá điện tử có chứa các thành phần gây nghiện và có thể gây hại cho nhiều bộ phận trên cơ thể.
- Hiện tại, não bộ của con vẫn đang phát triển, cho nên con rất dễ bị nghiện. Nhiều loại thuốc lá điện tử có chứa nicotine và việc sử dụng nicotine có thể thay đổi não bộ của con khiến con thêm nicotine hơn. Điều này cũng có thể ảnh hưởng đến trí nhớ và sự tập trung của con. Bố mẹ không muốn điều đó xảy ra với con!
- Thuốc lá điện tử có chứa hóa chất độc hại. Khi sử dụng thuốc lá điện tử, ta sẽ hít phải những hạt nhỏ có thể gây hại cho phổi.

- Khói nhả từ thuốc lá điện tử có thể khiến con tiếp xúc với các hóa chất không an toàn khi hít phải.

Nicotine thì có gì ghê gớm đâu?

- Bộ não của con vẫn đang phát triển cho đến khoảng 25 tuổi. Tổng y sĩ cho biết nicotine là chất gây nghiện và có thể gây hại cho sự phát triển não bộ của con.
- Sử dụng nicotine ở độ tuổi của con có thể khiến con khó tập trung, khó học hỏi hoặc khó kiểm soát cơn bốc đồng của mình.
- Nicotine thậm chí có thể huấn luyện não bộ của con để con dễ nghiện các loại ma túy khác như meth và cocaine.

- Bố mẹ không dọa dẫm, bố mẹ muốn con biết được kiến thức này vì đối với bố mẹ, không gì quan trọng hơn sức khỏe và sự an toàn của con.

Không phải thuốc lá điện tử an toàn hơn thuốc lá truyền thống hay sao?

- Bởi vì não bộ của con vẫn đang phát triển, các nghiên cứu khoa học cho thấy rằng việc con sử dụng bất kỳ sản phẩm thuốc lá nào có chứa nicotine, kể cả thuốc lá điện tử đều không an toàn.
- Dù là nicotine từ thuốc lá điện tử hay thuốc lá truyền thống thì vẫn rất nguy hiểm.
- Một số loại pin trong thuốc lá điện tử còn phát nổ và gây thương tích.

Con tưởng thuốc lá điện tử không có nicotine – chỉ có nước và tinh dầu thôi mà?

- Bố mẹ cũng từng nghĩ như vậy. Nhưng nhiều loại thuốc lá điện tử có chứa nicotine. Ngoài ra trong đó còn có các hóa chất khác có thể gây hại.
- Hãy cùng xem trang web của Tổng y sĩ về thuốc lá điện tử (E-cigarettes.SurgeonGeneral.gov) nhé, con tự đọc mà xem.

Con (hoặc bạn bè của con) đã thử thuốc lá điện tử và chẳng thấy gì ghê gớm cả.

- Bố mẹ rất vui vì con đã trung thực. Sau này, bố mẹ mong con (hoặc bạn bè của con) sẽ tránh xa thuốc lá điện tử và các sản phẩm thuốc lá khác, bao gồm cả thuốc lá điếu. Khoa học cho thấy thuốc lá điện tử có chứa các thành phần gây nghiện và có thể gây hại cho các bộ phận trên cơ thể.
- Lần tới khi đi khám, chúng ta hãy hỏi bác sĩ về những rủi ro của nicotine, thuốc lá điện tử và các sản phẩm thuốc lá khác nhé.

Bố mẹ cũng từng hút thuốc mà, vậy tại sao con lại không nên hút?

- Nếu được quay lại trước đây, bố mẹ sẽ không bao giờ hút thuốc. Bố mẹ biết được rằng người hút thuốc lá có khả năng mắc một số bệnh và chết vì các bệnh đó hơn rất nhiều so với những người không hút thuốc. Điều này thực sự đáng sợ, nên bố mẹ đã cai thuốc lá.
- Cai thuốc lá thực sự rất khó và bố mẹ không muốn con phải trải qua điều đó. Tốt nhất là không nên thử.



TIẾP TỤC TRÒ CHUYỆN

Nhiều bậc phụ huynh nhận thấy rằng nhắn tin là một cách tuyệt vời để tiếp cận con. Dưới đây là một số gợi ý nhắn tin để thu hút sự chú ý của con bạn. Bạn cũng có thể dễ dàng chia sẻ cho con các trang web (E-cigarettes. SurgeonGeneral.gov).



Chia sẻ trang này

Hãy tìm và nhấp vào biểu tượng này, sau đó nhập tin nhắn hoặc sử dụng tin nhắn soạn sẵn và chia sẻ với con qua Facebook, Twitter hoặc email.

Kết nối và khuyến khích.

- Con luôn thích khoa học. Hãy khám phá khoa học về thuốc lá điện tử và giới trẻ: **E-cigarettes. SurgeonGeneral.gov**
- Bỏ nicotine rất khó nhưng bố mẹ rất vui vì đã bỏ được. Đừng mắc sai lầm đó và để bị nghiện nhé. Hút thuốc và sử dụng thuốc lá, bao gồm cả sử dụng thuốc lá điện tử không an toàn đối với giới trẻ.

Nhắc lại và lặp lại.

- Hầu hết thanh thiếu niên không sử dụng thuốc lá điện tử. Thuốc lá điện tử chứa nicotine có thể gây rối loạn cho não bộ, và não của con vẫn đang phát triển cho đến ít nhất là 25 tuổi.
- Con có thể bị hấp dẫn bởi hương vị của thuốc lá điện tử, nhưng hít hương liệu trong một số loại thuốc lá điện tử có thể gây hại.

Chia sẻ thông tin và dẫn nguồn.

- Trong thuốc lá điện tử có chứa nicotine. Đây là chất khiến cho thuốc lá có tính gây nghiện. Nicotine cũng có thể gây cản trở sự phát triển não bộ của con.
- Theo báo cáo từ Tổng y sĩ, thuốc lá điện tử có thể làm rối loạn quá trình phát triển não bộ của con và thậm chí gây ảnh hưởng đến tâm trạng và khả năng tập trung của con. Đừng sử dụng bất kỳ sản phẩm nào có chứa nicotine.
- Hy vọng xung quanh con không có người bạn nào sử dụng thuốc lá điện tử. Ngay cả hít phải khói thuốc do họ nhả ra cũng có thể khiến con tiếp xúc với nicotine và các chất hóa học có thể gây nguy hiểm cho sức khỏe của con.



Centers for Disease
Control and Prevention
Office on Smoking
and Health



Reprinted by the
Orange County Department of Education