



משרד הבריאות



הנהגת ההררטים
הארציים

نحن آباء حاضرون!

نتوقف ونتحدث مع أولادنا ... وهذه المرة عن:
السيجارة الإلكترونية

السيجارة الإلكترونية شكلها صغير وهي متوفرة في كل مكان. تبدو وكأنها أداة مبتكرة ومثيرة (تشبه الجوينت) تحتوي بداخلها نكهات متنوعة من الفاكهة والحلويات ولكنها **خطرة جدا** لأنها تحتوي على النيكوتين السائل الذي يسبب الإدمان الفوري.

يتم تسويقها على أنها له "أقل ضررا" مقارنة بالسجائر العادية، بينما هي في الواقع ضاره بالصحة في كل الأعمار وخاصة في سن المراهقة.

يعاني العديد من الأطفال والمراهقين من استخدام السجائر الإلكترونية.

ما لا يعرفونه أولادنا؟

- ❖ أولئك الذين يستهلكون السجائر الإلكترونية هم أكثر عرضة للتدخين السجائر العادية أيضا والإدمان عليها.
- ❖ أن إدمان النيكوتين يمكن أن يسبب اضطرابات مزاجية للمراهقين وحتى الاكتئاب.
- ❖ و .. أن السجائر الإلكترونية تحتوي على مواد ضارة يمكن أن تؤثر سلبا على الجهاز التنفسي وأيضا زيادة فرصة الإصابة بالسرطان.

كيف نتحدث مع أولادنا عن الموضوع؟

- ❖ نبدأ المحادثة بعد قراءة المزيد عن الموضوع، الانكشاف على معلومات موثوق بها وفحص موقفنا من تدخين السجائر.
- ❖ نهتم بصدق بما يعرفه أولادنا ويفكرون فيه بشأن تدخين السجائر الإلكترونية.
- ❖ نستمتع منهن لما يحدث في وقت الترفيه بينهم وبين الأصدقاء، اللقاءات الاجتماعية، ونستمع إلى المشاعر والتي يصفونها، من دون انتقاد وسخرية، تذكر أنهم يواجهون مواقف ضاغطة وأزمات اجتماعية.
- ❖ نستمتع منهم حول الأسباب التي تجعل المراهقين يبدأون بالتدخين ومن ناحية أخرى من المراهقون الذين يفضلون عدم التدخين، ما هي "حسنات" وما هي "سيئات" تدخين السجائر.
- ❖ نشجعهم على القراءة، فهم وكذلك الاهتمام بالعواقب الصحية للتدخين.
- ❖ واخيرا نعبر عن قلقنا وعن موقفنا الواضح الذي ينفي تدخين السجائر.

الآباء الأعزاء،

لديك القدرة على التأثير في مواقف أطفالنا وأبنائنا المراهقين وسلوكياتهم

عندما يتعلق الأمر بالتدخين، في المحادثات معهم يمكنك مساعدتهم على اختيار تجنب التدخين.

معًا، لحوار محب، متعاطف وحاضر، سنساعد أطفالنا وأبنائنا المراهقين على فهم أهمية صحتهم

بالنسبة لنا جميعًا.

المصادر:

موقع وزارة الصحة
جمعية مكافحة السرطان
مشروع مكافحة التدخين