

# אנחנו הורים נוכחים!

## עוצרים ומדברים עם הילדים שלנו... והפעם על: הסיגריה האלקטרונית

הסיגריה האלקטרונית היא קטנה, זמינה (מחלקים אותה במסיבות), נראית כ"גדג'ט חדשני" ומדליק, במגוון טעמי פירות וממתקים המחפים על היותה **מסוכנת, מכילת ניקוטין וממכרת**. היא משווקת כ"מופחתת נזק" בהשוואה לסיגריות רגילות, בעוד שבפועל היא מזיקה לבריאות בכל גיל, ובגיל ההתבגרות בפרט.

ילדים ובני נוער רבים מתנסים בעישון סיגריות אלקטרוניות.

### מה הם לא יודעים?

- « שמי שצורך סיגריות אלקטרוניות נמצא בסיכון מוגבר לעבור לעשן סיגריות רגילות ולהתמכר אליהן.
- « שהתמכרות לניקוטין יכול לגרום למתבגרים להפרעות במצב הרוח ואף לדיכאון.
- « ... שסיגריות אלקטרוניות מכילות חומרים מזיקים שיכולים להשפיע לרעה על מערכת הנשימה ואף להגביר סיכוי לחלות בסרטן.

## איך נשוחח עם הילדים על הנושא?

- « ניגש לשיחה אחרי שנקרא קצת יותר ונברר עם עצמנו מה העמדה שלנו כלפי הסיגריות.
- « נתעניין בכנות במה הילדים יודעים וחושבים על הסיגריות האלקטרוניות.
- « נשמע מהם מה קורה במסיבות, במפגשים, בשכונה, נקשיב לתחושות ולרגשות שהם מתארים, לא נשפוט ולא נזלזל, נזכור שהם מתמודדים עם לחץ חברתי ואופנה וזה (כידוע לכולנו) אף פעם לא פשוט.
- « נשמע מהם מהן הסיבות שיגרמו לבני נוער להתחיל לעשן או מנגד לבחור לא לעשן, מהם ה"רווחים" ומה ה"מחירים" של עישון סיגריות.
- « נעודד אותם לקרוא ולהבין ולהתעניין גם בהשלכות הבריאותיות של העישון.
- « ולבסוף, נביע דאגה, נביע עמדה ברורה ששוללת עישון סיגריות ונמק את עמדתנו.

### הורים יקרים,

**בכוחכם להשפיע על תהליכי גיבוש העמדות של ילדינו המתבגרים ועל התנהגותם בכל הקשור לעישון. בשיחות עמם ניתן לעזור להם לבחור להימנע מעישון.**

**יחד, בשיח אכפתי, נוכח ועקבי נעזור לילדים ולבני הנוער להבין שטובתם ובריאותם יקרות וחשובות לכולנו עד מאוד.**

### מקורות:

אתר משרד הבריאות  
האגודה למלחמה בסרטן  
המיזם למיגור העישון