



Pasikalbėkite su savo paaugliu apie elektronines cigaretes: patarimai tėvams



Pasiruošimas pokalbiui

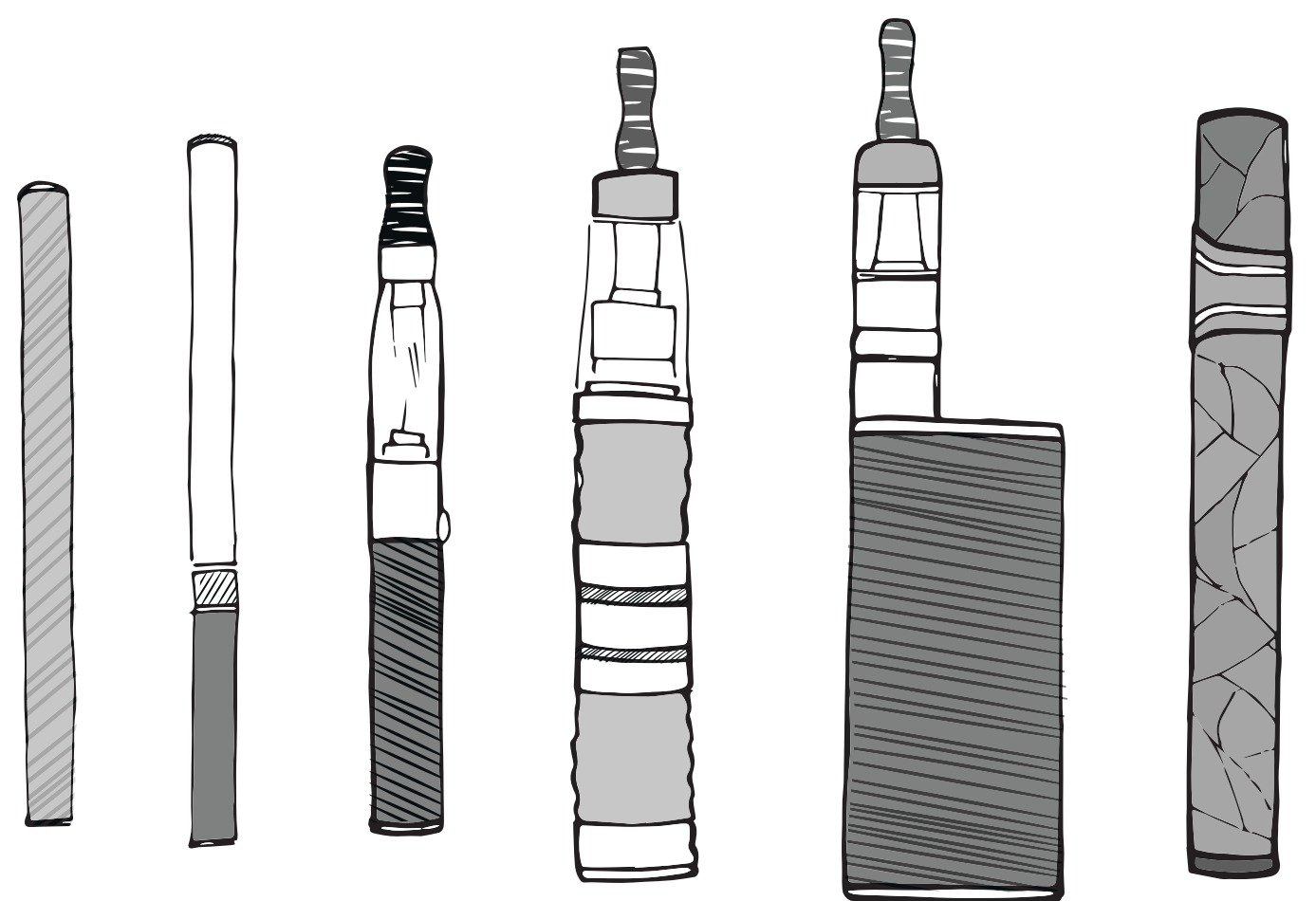
Žinokite faktus.

Būkite kantrūs ir pasiruošę išklausti.

- Venkite kritikos ir skatinkite atvirą dialogą.
- Atminkite, kad jūsų tikslas yra pokalbis, o neskaityti paskaitos.
- Visiškai normalu, jeigu jūsų pokalbis užtruks ilgiau arba teks grįžti prie jo.

Rodykite teigiamą pavyzdį.

- Gerai, jeigu niekas iš namiškių nerūko ir vaikai namuose mato teigiama pavyzdį. O ką daryti jeigu ne? Niekada nevēlu mesti rūkyti. Jeigu reikia nemokamos pagalbos, apsilankykite adresu www.nerukysiu.lt



Pokalbio pradžia

Raskite tinkamą momentą.

Natūrali diskusija padidins tikimybę, kad jūsų paauglys klausysis. Užuoat sakę „mums reikia pasikalbėti“, galite paklausti paauglio, ką jis ar ji galvoja apie situaciją, kurią kartu stebite, pavyzdžiui:

- » kai kas nors vartoja elektroninę cigaretę asmeniškai arba vaizdo įrašė;
- » einant pro elektroninių cigarečių parduotuvę;
- » parduotuvėje, internete ar žurnale pamatę elektroninių cigarečių reklamą.

Paprašykite pagalbos.

- Nežinote nuo ko pradėti? Paprašykite savo šeimos gydytojo ar sveikatos priežiūros specialisto pasikalbėti su paaugliu apie elektroninių cigarečių vartojimo riziką.
- Taip pat galite pasiūlyti savo paaugliui pasikalbėti su kitais patikimais suaugusiaisiais, tokiais kaip giminaičiai, mokytojai, treneriai ar konsultantai, kurie yra informuoti apie elektroninių cigarečių keliamą pavojų.
- Šie pagalbininkai gali padėti sustiprinti Jūsų, kaip tėvų, žodžius.



ATSAKYKITE Į JŲ KLAUSIMUS

Štai keletas klausimų ir komentarų, kurių galite sulaukti iš savo paauglio apie elektronines cigaretes, ir keletas idėjų, kaip į juos atsakyti.

Kodėl nenorite, kad vartočiau el. cigaretes?

- Mokslas rodo, kad elektroninėse cigaretėse yra ingredientų, kurie sukelia priklausomybę ir gali pakenkti įvairiems organams.
- Šiuo metu Tavo smegenys vis dar vystosi, o tai reiškia, kad esi labiau pažeidžiama (-as).
- Daugelyje elektroninių cigarečių yra nikotino ir jų vartojimas gali pakeisti Tavo smegenis ir sukelti priklausomybę nuo nikotino. Tai gali turėti įtakos Tavo atminčiai ir koncentracijai. Aš nenoriu, kad tai atsitiktų Tau!
- Elektroninėse cigaretėse yra kenksmingų cheminių medžiagų. Kai žmonės vartoja elektronines cigaretes, jie įkvepia labai mažų dalelių, kurios gali pakenkti jų plaučiams.

- Dūmai, kuriuos žmonės įkvepia nuo elektroninių cigarečių gali turėti nesaugių cheminių medžiagų.

Kuo pavojingas nikotinas?

- Tavo smegenys iki apytiksliai 20-25 metų dar nėra visiškai susiformavusios. Moksliniai tyrimai rodo, kad nikotinas sukelia priklausomybę ir gali pakenkti Tavo smegenų vystymuisi.
- Vartojant nikotiną Tavo amžiuje gali būti sunkiau susikaupti, mokytis ar kontroliuoti savo impulsus.
- Nikotinas gali pripratinti Tavo smegenis tapti priklausomu ir nuo kitų narkotikų.

- Sakau tai nenorėdama (-as) Tave gąsdinti, bet noriu, kad žinotum faktus, nes man nėra nieko svarbiau už Tavo sveikatą ir saugumą.

Ar elektroninės cigaretės yra saugesnės už įprastas?

- Kadangi Tavo smegenys vis dar vystosi, moksliniai tyrimai rodo, kad Tau nėra saugu vartoti bet kokius tabako gaminius, kuriuose yra nikotino, įskaitant elektronines cigaretes.
- Nesvarbu, ar nikotiną gauni iš elektroninės cigaretės, ar iš įprastų cigarečių, tai vis tiek rizikinga.
- Kai kurios elektroninių cigarečių baterijos sprogo ir sužeidė žmones.

Maniau, kad elektroninėse cigaretėse nikotino nėra – tik vanduo ir kvapiosios medžiagos.

- Aš irgi taip galvojau. Tačiau daugelis elektroninių cigarečių turi nikotino. Juose, be nikotino, gali būti ir kitų kenksmingų medžiagų.

Aš (arba mano draugai) išbandžiau el. cigaretes ir neatsitiko nieko baisaus.

- Aš vertinu Tavo sąžiningumą. Ateityje tikiuosi, kad Tu (arba Tavo draugai) laikysis atokiau nuo elektroninių cigarečių ir kitų tabako gaminių, įskaitant cigaretes. Mokslas rodo, kad elektroninėse cigaretėse yra ingredientų, kurie sukelia priklausomybę ir gali pakenkti įvairiems organams.

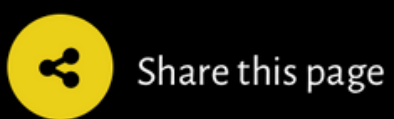
Tu vartojai tabaką, tai kodėl aš negaliu?

- Jei galėčiau laiką atsukti atgal, niekada nebūčiau pradėjęs (-ėjusi) rūkyti. Sužinojau, kad rūkantiems žmonėms daug didesnė tikimybė susirgti tam tikromis ligomis ir nuo jų mirti, nei nerūkantiems. Dėl to mėčiau rūkyti.
- Mesti rūkyti buvo tikrai sunku, ir aš nenoriu, kad ir Tau tai nutiktų. Geriausia - iš viso nepradėti.



TĘSKITE POKALBĮ

Daugelis tėvų galvoja, kad žinučių siuntinėjimas yra puikus būdas pasiekti paauglius. Štai keletas tekstinių pranešimų-pasiūlymų, kurie gali patraukti Jūsų paauglio dėmesį. Be to, galite lengvai bendrinti svetainės puslapius (pvz. E-cigarettes.SurgeonGeneral.gov) su savo paaugliu.



Ieškokite šio simbolio, spustelėkite jį, įveskite norimą pranešimą arba naudokite pateiktą pranešimą, ir bendrinkite su savo paaugliu per „Facebook“, „Twitter“ arba el. paštu.

Prisijunkite ir paskatinkite.

- Tau visada patiko mokslai. Peržiūrėk šį straipsnį apie elektronines cigaretes ir jaunimą: **E-cigarettes.SurgeonGeneral.gov**
- Sunku atsisakyti nikotino, bet aš labai džiaugiuosi, kad mečiau rūkyti. Nedaryk tos pačios klaidos ir netapk priklausomu.
- Rūkymas, įskaitant ir elektroninių cigarečių vartojimas, yra nesaugus jaunimui.

Priminkite ir pakartokite.

- Dauguma paauglių nevartoja elektroninių cigarečių. Elektroninės cigaretės su nikotinu gali pakenkti Tavo smegenims, o jos dar vystosi, kol Tau sukaks 25 metai.
- Gali susigundyti elektroninių cigarečių skoniais, tačiau tam tikros kvapiosios medžiagos iš elektroninių cigarečių gali būti žalingos.

Pasidalykite faktais.

- Ką tik sužinojau, kad daugelyje elektroninių cigarečių yra nikotino. Tai yra narkotikas, dėl kurio cigaretės sukelia priklausomybę. Nikotinas taip pat gali sutrikdyti Tavo smegenų vystymąsi.
- Ką tik pamačiau pranešimą, kad elektroninės cigaretės gali sutrikdyti Tavo smegenų vystymąsi ir gali turėti įtakos Tavo nuotaikai ir susikaupimui. Prašau nevaruoti jokių produktų, kuriuose yra nikotino.
- Tikiuosi, kad nė vienas iš Tavo draugų nevartoja elektroninių cigarečių šalia Tavęs. Net kvėpuodama (-as) iškvėptais garais, Tau gali pakenkti chemines medžiagas, kurios yra pavojingos Tavo sveikatai.

Šaltinis:



Centers for Disease
Control and Prevention
Office on Smoking
and Health

Paruošė: visuomenės sveikatos specialistė Julija.