السيجارة الإلكترونية – كلّ ما يحتاجه الأهالي إلى معرفته

السيجارة الإلكترونية هي منتج التدخين الأكثر انتشارًا بين الأطفال والمراهقين في إسرائيل.
إليكم سبع حقائق مهمّة ينبغي معرفتها عن السيجارة الإلكترونية:

النيكوتين يُلحق ضررًا بالدماغ النامي، ويؤثّر في القدرة على ضبط الدوافع، كما يزيد من خطر القلق، والاكتئاب، واضطرابات الانتباه، واضطرابات النوم.

1. تحتوي على النيكوتين – وبكمية كبيرة

في السيجارة الإلكترونية يوجد نيكوتين، تمامًا كما في السيجارة العادية، ولكن بصيغة أقوى تُسمّى ملح النيكوتين.

2. تُصنَّع من دون معايير أو رقابة

لا توجد أيّ معايير تصنيع أو رقابة على هذا المنتج، ومعظم السجائر الإلكترونية تُصنَّع في الصين من دون رقابة حقيقية.

3. كلّ نفس يُدخل إلى الجسم موادّ سامّة وخطيرة

استخدام السيجارة الإلكترونية يُدخل إلى الجسم عشرات الموادّ السامّة والمُسرطِنة، ومعادن ثقيلة، ومئات الموادّ الكيميائية غير المعروفة.

4. النكهات تُخفي الخطر

النكهات تُخفي شعور الحرق، وتشجّع على الاستعمال المتكرّر، وتحتوي موادّ غير مخصّصة للاستنشاق.

5. التسويق موجَّه مباشرة إلى الأطفال

التصميم، النكهات، والإعلانات هي جزء من استراتيجية تهدف إلى جذب جيل جديد من المدمنين.

6. الأطفال يظنّون أنّ الجميع يدخّنون

يُنظر إلى تدخين السيجارة الإلكترونية لديهم كأمر عادي وشائع، وكأنّ الجميع من حولهم يفعلونه.

7. تدخين السجائر الإلكترونية أصبح نشاطًا اجتماعيًا

يقوم الأطفال والمراهقين بتجربة التدخين معًا خلال فترات الاستراحة، وفي الحفلات، أو في الشارع. إنّها تجربة جماعية يصعب رفضها.

فماذا يمكن فعله؟

- ✓ **المعرفة أولًا:** الحرص على الحصول على معلومات محدّثة من مصدر موثوق، للإجابة عن الأسئلة وتصحيح المعلومات الخاطئة.
- ✓ **التحدّث عن الموضوع:** إدخال النّقاش في الأحاديث اليومية داخل المنزل، ليس في محادثة طويلة واحدة، بل كجزء طبيعي من الحياة اليومية.
- ✓ **الاهتمام دون الوعظ:** التطرّق إلى الموضوع بفضول وبأسلوب متقبِّل، من دون لجوء إلى التخويف أو التهديد.
- ✓ **إبداء موقف واضح:** قولكم إنكم ضدّ التدخين بجميع صوره، بما في ذلك السجائر الإلكترونية.
- ✓ **تشجيع التفكير النقدي:** التحدّث عن الإعلانات، الضغط الاجتماعي، وعن الفكرة الخاطئة التي تقول إنّ "الجميع يدخّن".
- ✓ **تقديم قدوة شخصية:** التصرّف بطريقة تعكس الخيارات الصحية التي تتحدّثون عنها.

مصادر معلومات إضافية قد تساعد

- الحقيقة وراء السيجارة الإلكترونية: كلّ ما يجب على الأهالي معرفته
- معلومات إضافية عن السيجارة الإلكترونية في موقع وزارة الصحة - עברית, عربي, Русский
- أحاديث لا يجوز تأجيلها – متى وكيف نتحدّث مع الأطفال عن التدخين
- كيف يمكن التعرّف على علامات التدخين لدى اليافعين، وماذا يمكن فعله حيال ذلك؟
- الجمعية لمكافحة السرطان
- المبادرة للقضاء على التدخين

המיזם בלא תדכין
למיגור smoke
העישון free

משרד החינוך - מינהל פדגוגי
אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי
היחידה למניעת שימוש בסמים
אלכוהול וטבק והתנהגויות ממכרות