

LỜI KHUYÊN VỀ CÁCH NÓI CHUYỆN VỚI THANH THIẾU NIÊN

LẮNG NGHE

Cho dù con em của bạn đã thử vaping hay chưa, một cuộc nói chuyện thoải mái sẽ có lợi cho chúng. Và một cuộc nói chuyện thoải mái bắt đầu với lắng nghe. Hãy để con trẻ nói với bạn tình cảnh như thế nào khi được bao quanh bởi những thanh thiếu niên hút vape. Những câu hỏi khởi đầu này là một cách đơn giản để bước vào câu chuyện:

Con có bạn bè hút vape không?

Con có hiểu kỳ về nó không?

Con có được mời hút vape không?

Con đã thử nó chưa?

Nếu vậy, điều gì khiến con nói có?

Nếu không, điều gì khiến con nói không?

Khi trẻ em học hết trung học cấp hai và trung học phổ thông, chúng sẽ phải đối mặt với những thách thức mới. Hãy hỗ trợ chúng từng bước trên đường đời bằng cách tiếp tục cuộc trò chuyện. Con có bao giờ cảm thấy bị áp lực khi hút thuốc không? Con có thể nói về trải nghiệm của mình, kể cả khó khăn như thế nào khi con bỏ hút thuốc. Một cuộc đối thoại mở rộng có hiệu quả nhiều hơn so với một bài giảng.

ĐỔ LỖ CHO HƯƠNG VỊ

Làm thế nào mà vaping phát triển nhanh vậy? Đổ lỗi cho hương vị. 96% học sinh trung học tại Cali hút vape dùng hương vị. Hầu hết cho biết hương vị là lý do tại sao chúng sử dụng vape. Không có gì đáng ngạc nhiên, vì hương vị thích thú dụ dỗ trẻ em nghĩ rằng vaping là vô hại. Tuy nhiên, các hóa chất mà kỹ nghệ thuốc lá sử dụng để tạo ra những hương vị đó cũng có thể làm tổn thương phổi của bạn nữa. Một số hương vị có thể làm tăng khả năng nghiện bằng cách chung với dopamine, chất hóa học làm não bộ có “cảm giác tuyệt”. Giúp trẻ em hiểu rằng bằng cách dụ dỗ chúng với hương vị, bao gồm mùi bạc hà, ngành thuốc lá thu vào lợi nhuận.

NÓI KHOA HỌC

Những điều quan trọng trẻ em (và người lớn) biết về nicotine là nó gây nghiện. Nhưng nghiện chỉ là khởi đầu. Thanh thiếu niên nên biết rằng nicotine là đầu độc não bộ. Nó thay đổi cách hình thành các kết nối trong não, khiến trẻ khó học hành và chú ý hơn. Như thế những năm tuổi thiếu niên chưa đủ khó khăn, nicotine còn có thể làm tăng sự lo lắng, tâm tính thất thường và cáu kỉnh. Việc bị dụ dỗ vào nicotine cũng khiến trẻ có nguy cơ nghiện các loại ma túy khác.

TÌM HIỂU THÊM (TRANG WEB TIẾNG ANH)

Visit [PAVe](#) (Cha Mẹ Chống Vaping thuốc lá điện tử) về một bộ công cụ thực tế và liên kết đến các trang web và video hữu ích.

Sử dụng [anti-vaping toolkit](#) (công cụ chống vaping) của ĐH Stanford để có thể tải xuống các bài thuyết trình, bảng tính và hướng dẫn hoạt động.

Nhận [e-cigarette toolkit](#) (công cụ về thuốc lá điện tử) của Bộ Giáo Dục California.

Tìm hiểu từ đối tác của American Heart Association (Hiệp Hội Tim Mạch Hoa Kỳ) về [insidious role in hooking kids](#) (vai trò quỷ quyệt trong việc dụ dỗ trẻ) của kỹ nghệ thuốc lá.

Nhận những lời khuyên từ Tổng Y Sĩ Hoa Kỳ với [how to talk to your kids](#) (cách nói chuyện với con bạn) về vaping.

CHUẨN BỊ SẴN CHO LỜI BÀO CHỮA

Trẻ em đang nhận được rất nhiều thông tin sai lệch về vaping trên mạng. Đây là cách cha mẹ có thể trả lời như thế nào với một số lời bào chữa phổ biến.

CON TRẺ:

Nó không phải là của con.

NGƯỜI LỚN:

Hy vọng nó không phải của con, nhưng ta hiểu rằng con có thể bị cám dỗ thử vaping. Ta lo lắng vì vaping có thể gây nghiện và có thể thay đổi cách não bộ của con hoạt động. Thêm vào đó, ta biết kỹ nghệ thuốc lá tạo ra vape trông giống như các ổ đĩa flash để dễ dàng che giấu chúng. Không phải là ta không tin tưởng con, nhưng con nên biết rằng ta đang chú ý đấy.

CON TRẺ:

Vaping an toàn hơn hút thuốc.

NGƯỜI LỚN:

Thực sự không có gì an toàn về vaping cả. Nó không phải là hơi nước như một số người nghĩ. Thực chất, hơi bình xịt có chứa kim loại, hạt và hóa chất độc hại. Và nhiều loại vape sử dụng muối nicotine hơn là nicotine thông thường. Muối được hít vào dễ dàng hơn và hấp thụ nhanh hơn so với nicotine thông thường.

CON TRẺ:

Nicotine chỉ là một chút gây ngất thôi.

NGƯỜI LỚN:

Nicotine phát ra một hóa chất được gọi là dopamine trong não, điều này có thể khiến con cảm thấy hưng phấn tạm thời. Nhưng không nên bị lừa. Nicotine là một chất độc thần kinh, có nghĩa là, nó là chất độc ảnh hưởng đến não bộ. Khi còn trẻ não bộ vẫn đang phát triển, nicotine có thể gây thiệt hại lâu dài, thậm chí vĩnh viễn.

CON TRẺ:

Không phải là nicotine. Nó chỉ là nước và hương vị.

NGƯỜI LỚN:

Điều không hiển nhiên đối với trẻ em, hoặc cả người lớn, là những thứ có mùi bạc hà, trái cây, hoặc ngọt ngào thực sự lại là một loại ma túy gây nghiện có thể có tác dụng lâu dài đối với một bộ não đang phát triển của trẻ em. Các hóa chất mà kỹ nghệ thuốc lá sử dụng để tạo ra những hương vị đó cũng có thể làm tổn hại phổi của con nữa.