

چه کار کنم اگر دیدم فرزندم سیگار الکترونیک (ویپ) مصرف می کند؟



“داشتم لباس های نوجوانم را مرتب می کردم و یک سیگار الکترونیک (ویپ) را در یک جیب گرمکن او پیدا کردم. من هرگز ندیده ام که از آن استفاده کند و به من نگفته است که آیا دوستانش سیگار می کشند یا خیر، اما می دانم که اکنون باید چیزی به او بگویم. چه کار باید بکنم؟”

به عنوان یک مادر، اگر متوجه شوم فرزندم در حال مصرف سیگار الکترونیک است، می خواهم او را در اتاقش حبس کنم تا زمانی که مغزشان در ۲۵ سالگی به طور کامل رشد کند. بچه های کوچک هیچ وقت کاری که برایشان خیلی بد باشد انجام نمی دهند.

آه، نوجوانی آن زمان رشد ناخوشایند، احساسات گیج کننده، و میل غیرقابل توقف برای امتحان چیزهای جدید. همچنین زمانی است که نوجوانان فکر می کنند همه چیز را می دانند، در حالی که واقعیت این است که آنها فقط در حال یادگیری هستند.

نوجوانی و تصمیمات بد به دلایلی با هم پیش می روند. از نظر عصبی، بخش هایی از مغز که مسئول قضاوت خوب، تصمیم گیری ها و کاهش سرعت تکان ها هستند، هنوز در حال رشد هستند. از نظر رشدی، نوجوانان در حال تشخیص هستند که در خارج از خانواده خود و در کل جهان چه کسانی هستند. این باید شامل سطوحی از “تلاش کردن” بر روی هویت های مختلف باشد تا ببینید چه چیزی بهترین آنهاست. مغز

توسعه نیافته همراه با “وظایف” رشدی عادی دوران نوجوانی می تواند آنها را به انتخاب های احمقانه ای وادار کند.

متأسفانه، بسیاری از نوجوانان امروزی در سن ۱۳ سالگی حداقل یک بار استعمال دخانیات را امتحان می کنند. برخی از نوجوان ها در حال حاضر مشغول مصرف سیگارهای الکترونیک هستند.

در مورد امتحان مواد، از جمله این نسخه جدیدتر سیگار کشیدن باید به آن درون خانواده بپردازیم. بخش سخت این است که بدانیم چگونه این کار را به گونه ای انجام دهیم که به جای اینکه فرزندان را از خود دور کنیم تا پنهان شود و دروغ بگوید و یا باعث شود احتمال انجام کارهای مخاطره آمیز دیگری که می تواند او را در دردسر بزرگتری قرار دهد، بیشتر کند، را انجام دهیم.

سازمان اف دی ای (FDA) سیگارهای الکترونیکی را پس از افزایش مصرف آن در نوجوانان ممنوع کرد.

امروزه بر اساس تجارب قبلی دیگر می دانیم که تاکتیک های ترس کارساز نیستند. نوجوانان احساس شکست ناپذیری می کنند و بسیار بر زمان حال متمرکز هستند، بنابراین ترساندن آنها در مورد آنچه قرار است در آینده اتفاق بیفتد اغلب به سختی در کنجکاوی و انگیزه آنها برای شورش تأثیر می گذارد.

از آنجایی که اطلاعات بیشتری در مورد خطرات سیگار الکترونیک به دست آمده است، می توانیم از آن برای آموزش خود و تقویت عزم خود به عنوان والدین برای رسیدگی به آن استفاده کنیم، اما انتظار نداشته باشید که تأثیر مشابهی برای نوجوان مصرف کننده شما داشته باشد. برخی شواهد حاکی از آن است که یک رویکرد مؤثر، تمرکز بر روی جنبه های منفی فوری است، مانند هزینه استعمال دخانیات، نحوه شروع اعتیاد به ویژه با نیکوتین، یا موارد اخیر نارسایی ناگهانی ریه مرتبط با روغن ماری جوانا (THC) تتراهیدروکانابینول)

اگر متوجه شده اید که نوجوان شما سیگار الکترونیک (ویپ) مصرف می کند و مطمئن نیستید که چه کاری انجام دهید، نگران نباشید. شما تنها نیستید سخت است که بدانید تنبیه مناسب برای مصرف سیگار الکترونیک چیست، اما ما پیشنهادهای خوبی برای کمک به شما داریم.

چگونه یک مجازات مناسب برای مصرف سیگار الکترونیک پیدا کنیم:

نوجوان شما دیگر کودک نیست. به همان اندازه که پذیرش آن سخت است، آنها تصمیمات خود را می گیرند، مهم نیست که چقدر دشوار سعی کنید به آنها مشاوره دهید. نوجوانان تا زمانی که به بزرگسالی برسند یا از شما دور شوند، هنوز تحت مراقبت شما هستند. در حالی که بیشتر والدین پای خود را زمین می گذارند و با قاطعیت فریاد می زنند که این خانه و قوانین آنهاست، اما این رویکرد به ندرت مؤثر است. برای

کشف روش‌هایی که به طور مؤثر نوجوان خود را بدون اینکه او را از خود دور کنید، به طور مؤثر تنبیه کنید را با هم بخوانیم.



مرحله ۱: همیشه یک فضای امن برای گفتگو داشته باشید.

به جای اینکه با تاکتیک‌های ترسناک و صدای خشمگین به نوجوان خود نزدیک شوید، آرامش خود را حفظ کنید. شما می‌خواهید یک گفتگوی صادقانه و باز برقرار کنید که منجر به راه حل مناسب شود و نه تنبیه شدید. سوالات زیادی بپرسید و به پاسخ آنها گوش دهید. سپس، متفکرانه پاسخ دهید. به جای اینکه سعی کنید آنها را در بحث خودمغلوب کنید، در مورد خطرات ناشی از استعمال دخانیات و اهمیت سلامت آنان نزد خود آشکارا صحبت کنید. از تحقیقات در مورد رفتارهای مصرف اکل در نوجوانان، می‌دانیم که اگر والدین آنها این رفتار را بپذیرند (و با اجازه دادن به افراد زیر سن قانونی در خانه آنها را تشویق به نوشیدن الکل کنند) نوجوانان به احتمال بیشتری درگیر رفتارهای خطرناک نوشیدن الکل می‌شوند. سیگار الکترونیک هنوز یک رفتار جدید برای این نوع تحقیقات است، اما هیچ شکی در مورد اهمیت پیام‌رسانی والدین وجود ندارد و او باید با صراحت این پیام را دریافت کند که مصرف سیگار الکترونیک باید متوقف شود.

اگر می‌دانید که فرزندتان سیگار الکترونیک مصرف می‌کند، باید در مورد آن با او صحبت کنید. شما می‌خواهید اطلاعات کافی برای درک خود رفتار و آنچه ممکن است متوقف کردن آن را سخت کند، به دست آورید. ببینید فرزندتان چه چیزی را در مورد سیگار الکترونیک دوست دارد، چه چیزی را دود می‌کند (نیکوتین یا THC)، چه زمانی این کار را انجام می‌دهد، با چه کسی این کار را انجام می‌دهد و درک او از خطرات آن چیست. همچنین ضروری است که بفهمیم چه مدت است که آن را مصرف می‌کنند، چند وقت یکبار و آیا انجام ندادن آن برایشان سخت است یا خیر.

CDC می‌گوید پس از چندین مرگ ناشی از بیماری‌های ریوی، استفاده از سیگار الکترونیکی را متوقف می‌کند.

کنار هم قرار دادن همه این اطلاعات به شما یک منبع سنجش می دهد که آیا مصرف سیگار الکترونیک در سطح امتحان است یا اعتیاد. اگر بتوانید با کنجکاوی به مکالمه بپردازید و نه با انگیزه یک سخنرانی طولانی به فرزندان کمک می کنید صادق تر باشد و اطلاعات بهتری در مورد کارهای بعدی به شما می دهد.

مرحله ۲: اطلاعات صادقانه را بدون اغراق در مورد حقایق ارائه دهید.

هنگامی که فضای امنی را از نظر فیزیکی و هیجانی برای گفتگو ایجاد کردید، این اطلاعات را مستقیماً در اختیار آنها قرار دهید. به نوجوان خود بگویید چرا دخانیات برای سلامتی آنها مضر است بدون اینکه بخواهید متوسل بر روی مرگ و کشندگی دخانیات شوید (نوجوانان به اثرات بلند مدت دخانیات بی توجه هستند). بسیاری از نوجوانان از اثرات سیگارهای معمولی بر روی سلامتی می دانند، اگرچه ممکن است از اثرات کامل سیگارهای الکترونیکی آگاه نباشند. بسیاری از نوجوانان به اشتباه فکر می کنند که سیگارهای الکترونیکی جایگزین مطمئن تری برای سیگار کشیدن است.

مرحله ۳: توضیح دهید که چرا اعتیاد به نیکوتین خطرناک است.

در مورد اینکه چگونه سیگار می تواند منجر به عادات های اعتیادآور دیگری مانند نوشیدن الکل یا مواد خطرناک شود، صحبت کنید. اگر می خواهید قدمی فراتر بردارید، با نوجوان خود در مورد اینکه چرا سیگارهای الکترونیکی در بین همسالان خود بسیار محبوب هستند صحبت کنید.

به عبارت دیگر، آنها به طور خاص طراحی شده اند تا بو و طعم خوبی، ظاهری جذاب و مثلاً سالم داشته باشند. به آنها بگویید چرا این ترفند بازاریابی شرکت های دخانیاتی خطرناک است و چرا نباید به دام آنها بیفتند. اگر به اطلاعات بیشتر در مورد سیگارهای الکترونیکی و برخی آمار بسیار مرتبط در مورد سیگارهای نوجوان نیاز دارید، با آنها در اینترنت مقاله های علمی را بررسی کنید. (در همین جا صفحه جمعیت پست های مربوطه وجود دارد)



مرحله ۴: مرزهای مشخصی را تعیین کنید.

به همان اندازه که نوجوانان فکر می کنند برای بزرگسالی آماده هستند، اینطور نیست. د به همان اندازه که بچه ها بزرگتر می شوند، داشتن ساختار مهم است. سال های نوجوانی سخت هستند، به همین دلیل است که داشتن ساختار و تعیین مرزهای واضح بسیار حیاتی است. اطمینان حاصل کنید که نوجوان شما متوجه می شود که مصرف سیگار الکترونیک به اندازه سیگار کشیدن و مصرف هر نوع دخانیاتی غیرقابل قبول است.

بسیار مهم: اگر شما در خانواده هر نوعی از دخانیات مت قلیان را در جمع های خانوادگی مصرف می کنید بدانید تاثیر کلام شما بر روی نوجوان برای منع مصرف مواد دخانی بسیار کمتر از زمانی است که به کلی مصرف دخانیات در خانواده ممنوع است.

مرحله ۵: از تعیین تنبیه های نامناسب خودداری کنید.

هر زمان که نوجوانان مطابق دستورات عمل نمی کنند، مهم است که عواقب آن را متناسب با عمل نگه دارید. به عنوان مثال، اگر آنها مقررات منع آمد و شد را در خانه زیر پا بگذارند، نمی توانند برای هفته بعد بیرون بروند یا منع آمد و شد آنها اکنون یک ساعت زودتر برای ماه آینده است. یک واکنش نامناسب به منع رفت و آمد ممکن است به این صورت باشد که تلفن همراه آنها را به مدت دو ماه بگیرید یا دسترسی به اینترنت را برای همیشه قطع کنید.

مرحله ۶: تنبیه های مناسب را اجرا کنید.

مجازات مناسب برای سیگار الکترونیک کمی دشوارتر از عدم رعایت مقررات آمد و شد است. شما نمی خواهید عصبانی شوید و سیگار الکترونیکی را جلوی آنها بر روی زمین بکوبید. همچنین نمی خواهید در

زمانی که آنها خانه نیستند ، به اتاق آنها بروید و آن را برای همیشه مخفی کنید. اگر فقط گهگاه سیگار الکترونیک مصرف می کنند یا فقط یک بار از آن استفاده کرده اند، قبل از اینکه به مشکل بزرگتری تبدیل شود، در حضور خود آنها آن وسیله را از آنها بگیرید. پس از صحبت کردن در مورد آن، با نوجوان خود همراه شوید تا برنامه ای برای توقف ارائه دهید. البته، فرزند شما باید این طرح را بپذیرد، بنابراین شما باید هسته انگیزه او را برای توقف پیدا کنید، اما هر چه این روند مشارکتی تر باشد، بهتر است. اگر یک نوجوان احساس کند خودش درگیر یافت راه حل هاست و شما با او همراه و همدلید، احتمال بیشتری دارد که این کار را دنبال کند.

می توانید برخی از امتیازات را به طور موقت بردارید، مانند عدم دادن پول تو جیبی بیشتر در صورت کم آوردن در آخر ماه؛ عدم دسترسی به ماشین در صورت رانندگی، رفتن به خانه دوستان، یا استفاده از لپ تاپ برای سرگرمی. اگر متوجه شده اید یا اگر آنها خود بیان کردند که اعتیاد به نیکوتین دارند و وابسته به سیگار الکترونیک شده اند، ممکن است راه حل کمی متفاوت به نظر برسد.

برای نوجوانانی که اعتیاد به نیکوتین دارند، دریافت کمک حرفه ای بهترین گام است. مانند سیگار، ترک یکباره ممکن است یک رویکرد بسیار تهاجمی باشد که می تواند منجر به برخی عوارض جانبی ناخوشایند شود. به نوجوان خود کمک کنید تا به آرامی استفاده از آن را محدود کند تا زمانی که دیگر به آن وابسته نباشد.

مرحله ۷: در صورت نیاز به آنها کمک کنید.

اگر نوجوان شما به دلیل خاصی مانند پنهان کردن افسردگی، رهایی از استرس، یا فرار از موقعیت های آزاردهنده سیگار الکترونیک مصرف می کند، زمان آن فرا رسیده است که از کمک حرفه ای استفاده کنید. به نوجوان خود دلداری دهید و به او بگویید که به غیر از مصرف سیگار الکترونیک، انتخاب های دیگری نیز دارد. به دنبال درمانگرهای نوجوان قابل اعتماد در محل زندگی خود باشید و برای آنها وقت مشاوره بگیرید و همراهی شان کنید.

مرحله ۸: فعالیت های جایگزین برای آنها پیدا کنید.

فعالیت های تفریحی را برای نوجوان خود پیدا و آنها را به او پیشنهاد دهید. آنها را در کلاس های ورزشی، کلاس های رقص یا موسیقی، کلاس های هنری، کار داوطلبانه، و سایر گزینه های جایگزین سیگار الکترونیک ثبت نام کنید. اینها نه تنها موثر هستند، بلکه در صورتی که نوجوان شما برای مقابله با کسالت سیگار الکترونیک می کشد، نیاز به آن را نیز از بین می برد.

مرحله ۹: بدانید نوجوان شما با چه کسی معاشرت می‌کند و وقت خود را می‌گذراند.

بچه‌های شما نوجوان هستند، بنابراین برای آنها دیگر مثل گذشته زمان‌های بازی تعیین نمی‌کنید، اما هنوز مهم است که بدانید دوستان آنها چه کسانی هستند. نوجوانانی که پسر یا دختر شما با آنها وقت می‌گذرانند، تأثیر زیادی بر روی انتخاب آنها برای امتحان کردن سیگار الکترونیک دارند. این آسان نخواهد بود زیرا نوجوانان شما بررسی دوستان خود را توسط شما مشکل می‌کنند، اما سعی کنید مراقب بچه‌هایی باشید که فرزندان در گروه دوستان خود دارد و تلاش کنید با خانواده‌هایی رفت و آمد کنید که آنها هم مثل شما مراقب فرزندان خود هستند.

مرحله ۱۰: آنها را پیگیری کنید.

اعمال آنها را زیر نظر داشته باشید، اما اجازه دهید در طول دوره بهبودی از مصرف دخانیات فضای خود را نیز داشته باشند. به طور منظم پیگیری کنید، چه از طریق مکالمه معمولی یا از طریق بررسی‌های تعیین شده.

مهمتر از همه، اجازه دهید آنها بدانند که شما در کنارشان همواره هستید و آنها در صورت نیاز می‌توانند بدون نگرانی و ترس با شما صحبت کنند و کمک بگیرند.

چه در نوجوان شما فشار همسالان، کنجکاوی، مشکلات عاطفی یا بی‌حوصلگی باشد، به هر حال مصرف سیگار الکترونیک او هشدار دهنده است. نوجوان شما در تلاش است تا با انتخاب‌های خود استقلال خود را اعمال کند، اما شما می‌توانید او را به سمت مسیر سالم‌تر هدایت کنید. قبل از اینکه آنها را تنبیه شدید کنید، مطمئن شوید که با آنها در مورد اینکه چرا آنها سیگار الکترونیک مصرف می‌کنند و چند وقت یکبار مصرف می‌کنند صحبت دوستانه و همدلانه‌ای را داشته باشید. به آنها در مورد اثرات منفی سیگار الکترونیک بگویید، و آنها را با دور انداختن سیگار الکترونیک تهدید نکنید و نترسانید (مگر اینکه در حضور خود آنها این کار را واقعاً در مرحله آخر انجام دهید). همیشه به آنها پیامدهای مناسب عدم مصرف را بدهید و در رویکرد خود و ارایه نظم و انضباط در خانه با ثبات باشید و در جستجوی کمک حرفه‌ای برای او تردید نکنید.