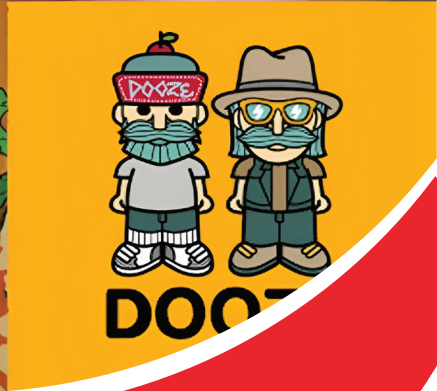


บุหรี่ไฟฟ้า กับเยาวชน

สิ่งที่ผู้ปกครองต้องรู้

บุหรี่ไฟฟ้า

มีสารพิษ เสพติด อันตราย
โดยเฉพาะต่อเด็ก
และเยาวชน



บุหรี่ไฟฟ้าคือ

บุหรี่ไฟฟ้า เป็นผลิตภัณฑ์ยาสูบ ที่สูบโดยอุปกรณ์ที่ใช้พลังงานจากแบตเตอรี่ซึ่งส่งนิโคติน สารปรุงแต่งรส และส่วนผสมอื่นๆ ให้กับผู้สูบ การใช้บุหรี่ไฟฟ้าบางครั้งเรียกว่า "การสูบน้ำ" อย่างไรก็ตาม บุหรี่ไฟฟ้าไม่ได้สร้าง "ไอน้ำ" ที่ปราศจากอันตราย แต่กลับสร้างละอองไอน้ำที่มีสารเคมีที่เป็นอันตรายและสารก่อมะเร็งอยู่ด้วย

บุหรี่ไฟฟ้ามีลักษณะเป็นอย่างไร

บุหรี่ไฟฟ้ามีรูปร่างและขนาดที่หลากหลาย บางชนิดดูเหมือนบุหรี่ ซิการ์ หรือไปป์ทั่วไป บุหรี่ไฟฟ้าบางประเภท ก็มีขนาดใหญ่ เช่น tank systems หรือ "mods" ซึ่งดูไม่เหมือนผลิตภัณฑ์ยาสูบอื่นๆ

บุหรี่ไฟฟ้าบางประเภทดูเหมือนสิ่งที่เยาวชนใช้กันทั่วไป เช่น ปากกาและสิ่งของในชีวิตประจำวัน บุหรี่ไฟฟ้ารุ่นใหม่ที่มีรูปร่างคล้าย USB แฟลชไดรฟ์ ได้รับความนิยมในหมู่วัยรุ่น รวมถึง JUUL และ PAX Era ที่มีลักษณะคล้าย JUUL และใช้กับกัญชาได้ และล่าสุดอุปกรณ์บุหรี่ไฟฟ้ามาในรูปแบบของตุ๊กตาและของเล่นเด็ก Toy pods

เยาวชนสูบบุหรี่ไฟฟ้าเสี่ยงสูงที่จะเสพติดนิโคติน

บุหรี่ไฟฟ้าเกือบทั้งหมดมีสารนิโคติน ซึ่งเป็นสารที่ทำให้เกิดการเสพติดสูง การได้รับสารนิโคตินในช่วงวัยรุ่นทำให้

- » เป็นอันตรายต่อการพัฒนาสมองซึ่งดำเนินต่อไปจนถึงอายุประมาณ 25 ปี
- » ส่งผลต่อการเรียนรู้ ความจำ และความสนใจ
- » เพิ่มความเสี่ยงต่อการติดยาเสพติดชนิดอื่นในอนาคต

การสูบบุหรี่ไฟฟ้าทำให้เรียนรู้วิธีการสูบสิ่งแปลกปลอมเข้าสู่ปอด คนหนุ่มสาวที่ใช้บุหรี่ไฟฟ้ามีแนวโน้มที่จะใช้บุหรี่มวนต่อไป

บุหรี่ไฟฟ้าหลายชนิดมีรสชาติที่เด็กชอบ รวมถึงรสมะม่วง ผลไม้ และครีม ซึ่งทำให้บุหรี่ไฟฟ้าเป็นที่สนใจของคนหนุ่มสาวมากขึ้น



ละอองลอยของบุหรี่ไฟฟ้าไม่ได้ปราศจากอันตราย แต่อาจมีสารที่เป็นอันตราย ได้แก่ :

- » นิโคติน
- » สารเคมีที่เป็นสารก่อมะเร็ง
- » สารประกอบอินทรีย์ระเหยง่าย
- » อนุภาคเล็กละเอียดที่มีเส้นผ่าศูนย์กลางเล็กกว่า 0.1 ไมครอน
- » สารปรุงแต่งรสที่มีความเชื่อมโยงกับโรคปอด
- » โลหะหนัก เช่น นิกเกิล ดีบุก และตะกั่ว

ผู้ปกครองสามารถ :

เป็นตัวอย่างที่ดีในการไม่สูบบุหรี่

พยายามสร้างความมั่นใจว่า บุตรหลานของตนจะไม่ได้รับควันบุหรี่มือสองหรือละอองลอยจากผลิตภัณฑ์ยาสูบใดๆ รวมถึงบุหรี่ไฟฟ้า พูดคุยกับบุตรหลานของตนว่า เหตุใดการสูบบุหรี่ไฟฟ้า จึงเป็นอันตรายต่อพวกเขา ยังไม่สายเกินไปที่จะพูดคุยกันในเรื่องนี้ แจ้งให้บุตรหลานทราบถึงความต้องการของตน ที่อยากให้พวกเขาอยู่ห่างจากผลิตภัณฑ์ยาสูบทุกชนิดรวมถึงบุหรี่ไฟฟ้า เนื่องจากผลิตภัณฑ์เหล่านี้เสพติดและเป็นอันตรายสำหรับพวกเขา

ติดต่อผู้ให้บริการดูแลสุขภาพเพื่อให้ข้อมูลเกี่ยวกับการเลิกใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบแก่บุตรหลานของตน

มีผู้ปกครองที่เข้าใจผิดว่า บุหรี่ไฟฟ้าไม่มีอันตราย อนุญาตให้ลูกสูบหรือบางรายถึงกับซื้อให้ลูกสูบ ความจริงคือ บุหรี่ไฟฟ้าเสพติดรุนแรงและมีอันตรายและอันตรายระยะยาวยังไม่มีใครรู้ และเด็กที่สูบบุหรี่ไฟฟ้าเสี่ยงสูงที่ต่อไปจะสูบบุหรี่ธรรมดา



พ่อแม่หรือผู้ปกครองสามารถทำอะไรได้บ้าง

พ่อแม่หรือผู้ปกครองมีบทบาทสำคัญในการปกป้องบุตรหลานจากบุหรี่ไฟฟ้า

ยังไม่สายเกินไปที่จะพูดคุยกับบุตรหลานที่อยู่ในวัยเด็กหรือวัยรุ่นเกี่ยวกับสาเหตุที่บุหรี่ไฟฟ้าเป็นอันตราย เป็นตัวอย่างที่ดีในการไม่สูบบุหรี่

เรียนรู้เกี่ยวกับรูปทรงและบุหรี่ไฟฟ้าประเภทต่าง ๆ ตลอดจนความเสี่ยงของการใช้บุหรี่ไฟฟ้า ในกลุ่มเยาวชนที่ [CDC.gov/e-cigarettes](https://www.cdc.gov/e-cigarettes)

หากพบว่า ลูกหลานแอบสูบบุหรี่ไฟฟ้า ให้พูดกับเขาดี ๆ ให้เขาเข้าใจถึงอันตรายของบุหรี่ไฟฟ้า และให้กำลังใจ ช่วยให้เขาเลิก ไม่ควรใช้วิธีลงโทษ

นิโคติน

กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง เพิ่มความดันโลหิต
อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ
เพิ่มความเสี่ยงการเกิดมะเร็ง มะเร็งปอด ช่องปาก
หลอดเลือดหัวใจ ตับอ่อน

โรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ

กระตุ้นให้มีการหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอลเพิ่มขึ้น
ทำให้น้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้น เป็นสาเหตุของ
โรคเบาหวาน

กระตุ้นจำนวนเซลล์ผนังหลอดเลือดเพิ่มขึ้น
ทำให้เส้นเลือดตีบ เพิ่มความเสี่ยงโรคหัวใจ
และหลอดเลือดสมอง

ในหญิงตั้งครรภ์ นิโคตินส่งผลต่อพัฒนาการ
ของสมองทารกในครรภ์ เสี่ยงต่อการเสียชีวิต



บุหรี่ไฟฟ้าเสพติดหรือไม่?

บุหรี่ไฟฟ้ามีสารนิโคติน ดังนั้น การสูบบุหรี่ไฟฟ้าจึงทำให้ผู้สูบติดได้ ไม่ต่างจากบุหรี่ธรรมดา

รูปแบบและขั้นตอนในการสูบบุหรี่ไฟฟ้ามีความใกล้เคียงกับการสูบบุหรี่มวน ทำให้ผู้สูบบ่อยครั้งติดในพฤติกรรม
การสูบบุหรี่มวน

โฆษณาของบุหรี่ไฟฟ้ามีการเน้นถึงข้อดีบางอย่างที่เหนือกว่าบุหรี่ เช่น การมีรสชาติที่หลากหลายกว่าดีต่อ
สุขภาพมากกว่า มีรูปกลิ่นที่ดูทันสมัยและหลากหลายกว่า ไม่มีกลิ่นเหม็น ดังดูดและทำให้ผู้สูบบ่อยครั้ง
จะติดกับการสูบบุหรี่มวนได้มากขึ้น

พิษภัยของบุหรี่ไฟฟ้าต่อระบบหายใจ

ระยะสั้น :

ทำให้โรคหืดและภูมิแพ้กำเริบ
โรคปอดอักเสบที่สัมพันธ์กับบุหรี่ไฟฟ้า
(E-Cigarette or Vaping product
use Associated Lung Injury; EVALI)

ระยะยาว :

ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของ
สารพันธุกรรม มีสมรรถภาพปอด
เสื่อมถอย ปริมาตรปอดลดลง
และก่อให้เกิดมะเร็งปอด

พิษภัยของบุหรี่ไฟฟ้าต่อระบบประสาท

บุหรี่ไฟฟ้ามีผลต่อระบบประสาทของเด็กและเยาวชนในทุกช่วงอายุ
ส่งผลเสียต่อสมาธิ ความจำ การคิด วิเคราะห์ การควบคุมอารมณ์
การพัฒนาระบบประสาทและสมอง
ทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคซึมเศร้า

พิษภัยของบุหรี่ไฟฟ้าต่อหัวใจ

น้ำยาบุหรี่ไฟฟ้าเป็นสารพิษร้ายแรง มีรายงานการกินน้ำยาบุหรี่ไฟฟ้า
โดยเข้าใจว่าเป็นขนม ทำให้หยุดหายใจ หัวใจหยุดเต้น และเสียชีวิต
ประมาณ 1 ใน 4 ของเด็กที่เสียชีวิต จากโรคโศกตายน (SIDS) ในประเทศอังกฤษ
มีผู้ปกครองสูบบุหรี่

**ไอบุหรี่ไฟฟ้า มีอันตรายต่อคนใกล้ชิด
เพื่อคุ้มครองสุขภาพของผู้ที่ไม่สูบบุหรี่**

**กฎหมายห้ามสูบบุหรี่ไฟฟ้าในทุกที่ ที่ห้ามสูบบุหรี่
บ้านควรปลอดบุหรี่มวน บุหรี่ไฟฟ้า**



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสบ.)

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์ แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830 E-mail : info@ashthailand.or.th
www.ashthailand.or.th และ www.smokefreezone.or.th เผยแพร่เดือนธันวาคม 2566

อ้างอิง : CDC.gov/Vaping



การป้องกัน เยาวชนจาก การสูบบุหรี่ไฟฟ้า

คู่มือสำหรับคุณครู
นักการศึกษา



บุหรี่ไฟฟ้าคือ

บุหรี่ไฟฟ้า เป็นผลิตภัณฑ์ยาสูบ ที่สูบโดยอุปกรณ์ที่ใช้พลังงานจากแบตเตอรี่ซึ่งส่งนิโคติน สารปรุงแต่งรส และส่วนผสมอื่น ๆ ให้กับผู้สูบ การใช้บุหรี่ไฟฟ้าบางครั้งเรียกว่า "การสูบน้ำ" อย่างไรก็ตาม บุหรี่ไฟฟ้าไม่ได้สร้าง "ไอน้ำ" ที่ปราศจากอันตราย แต่กลับสร้างละอองไอที่มีสารเคมีที่เป็นอันตรายและสารก่อมะเร็งอยู่ด้วย

บุหรี่ไฟฟ้า คืออะไร และทำงานอย่างไร

บุหรี่ไฟฟ้าเป็นผลิตภัณฑ์ยาสูบที่ใช้อุปกรณ์ที่ทำให้ของเหลวเกิดความร้อนกระทั่งกลายเป็นละอองลอย ที่ให้ผู้สูบหายใจเข้าไปได้ ขณะที่บุคคลอื่นก็ยังสามารถหายใจเอาละอองลอยนี้เข้าไปได้เมื่อผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้าหายใจออก

ละอองลอยของบุหรี่ไฟฟ้าจะมีสารปรุงแต่งรส นิโคติน สารเคมีที่เป็นอันตรายและสารที่อาจเป็นอันตรายอื่นๆ อยู่ด้วย ทั้งนี้ นิโคตินเป็นสารที่ทำให้เกิดการเสพติดสูง

บุหรี่ไฟฟ้ามีชื่ออื่นว่าอะไรบ้าง

บุหรี่ไฟฟ้ามีชื่อเรียกที่แตกต่างกันมากมาย บางครั้งเยาวชนก็จะเรียกกันว่า "e-cigs" "e-hookahs" "mods" "nic sticks" หรือ "vape pen" ทั้งนี้อาจเรียกตามยี่ห้อของบุหรี่ไฟฟ้าด้วย



บุหรี่ไฟฟ้ามีลักษณะอย่างไร

บุหรี่ไฟฟ้ามีรูปร่างและขนาดหลากหลาย ออกแบบให้ดูเหมือนผลิตภัณฑ์ที่ใช้ทั่วไป เช่น ปากกาเน้นข้อความ สีสันสดใส USB แฟลชไดรฟ์ หรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อื่น ๆ

- บางชนิดมีรูปแบบเหมือนบุหรี่ ชีการ์ หรือโป๊ย ตุ๊กตา หรือของเล่นเด็ก กล่องนม
- มีขนาดเล็กเท่ากับปากกาหรือใหญ่เท่ากับสมาร์ตโฟน
- เป็นแบบที่ชาร์จพลังงานได้ เป็นแบบเติมสาร / อุปกรณ์ทดแทน (refilled) เป็นแบบใช้แล้วทิ้ง
- มีสีสันสดใสและมีรสชาติที่ดึงดูดใจวัยรุ่น เช่น ผลไม้ ลูกอม เมนทอล และมัท เป็นต้น
- เสพติดรุนแรงและมีอันตรายและอันตรายระยะยาวยังไม่มีใครรู้ และเด็กที่สูบบุหรี่ไฟฟ้า เสี่ยงสูงที่จะต่อไปสูบบุหรี่ธรรมดา



การสูบบุหรี่ไฟฟ้า
เป็นอันตรายต่อการพัฒนา
ของเยาวชน



การพัฒนาสมองจะดำเนินต่อไปตั้งแต่เด็กเล็กจนถึงอายุประมาณ 25 ปี และการได้รับสารนิโคตินเป็นอันตรายต่อสมองที่กำลังพัฒนาได้ นอกจากนี้ การใช้นิโคตินในวัยรุ่นยังอาจนำไปสู่การเสพติดนิโคติน ตลอดจนเพิ่มความเสี่ยงในการติดสารเสพติดอื่นๆ ในอนาคต

ข้อเท็จจริงที่น่าสนใจเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ไฟฟ้า

การใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบในรูปแบบใดก็ตาม รวมทั้งบุหรี่ไฟฟ้านั้น ไม่ปลอดภัยสำหรับเด็ก วัยรุ่น และเยาวชน

- บุหรี่ไฟฟ้าที่ขายเกือบทั้งหมดมีสารนิโคติน ซึ่งเป็นสารที่ก่อให้เกิดการเสพติดสูง และเป็นอันตรายต่อการพัฒนาการของสมองวัยรุ่นที่ดำเนินต่อไปจนถึงอายุประมาณ 25 ปี
- การได้รับนิโคตินในช่วงวัยรุ่นส่งผลต่อการเรียนรู้ อารมณ์ และความสนใจของนักเรียน
- เมื่อบุคคลเกิดการเสพติดนิโคตินและเมื่อต้องการจะหยุดใช้นิโคติน ร่างกายและสมองของตนจะต้องคุ้นเคยกับการไม่มีนิโคติน ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดอาการถอนนิโคตินชั่วคราวได้ โดยอาการประกอบด้วย ความรู้สึกวิตกกังวล หดหู่ หรือมีสมาธิไม่ดี เยาวชนจึงต้องใช้นิโคตินต่อไปเพื่อช่วยบรรเทาอาการดังกล่าว
- ทำให้เยาวชนหันไปสูบบุหรี่ไฟฟ้าเพื่อพยายามจัดการกับความเครียดหรือความวิตกกังวล ทำให้เกิดวงจรการพึ่งพานิโคติน ขณะที่การติดนิโคตินก็อาจเป็นสาเหตุของความเครียดได้เช่นกัน



ละอองไอจากบุหรี่ไฟฟ้ามีสารที่เป็นอันตราย และสารที่อาจเป็นอันตราย ซึ่งรวมถึง :

- » สารเคมีที่ก่อให้เกิดมะเร็ง
- » โลหะหนัก (เช่น นิกเกิล ดีบุก หรือตะกั่ว)
- » อนุภาคเล็กละเอียดที่มีเส้นผ่าศูนย์กลางเล็กกว่า 0.1 ไมครอน
- » สารปรุงแต่งรส เช่น ไดอะเซทิล สารเคมีที่เชื่อมโยงกับโรคปอดชนิดร้ายแรง)

ผลกระทบต่อสุขภาพของเยาวชนในการสูบบุหรี่ไฟฟ้า

บุหรี่ไฟฟ้ามักประกอบด้วยนิโคติน รวมทั้งสารเคมีที่เป็นอันตราย สารก่อมะเร็งและสารที่อาจเป็นอันตรายอื่น ๆ

- การได้รับสารนิโคตินในช่วงวัยรุ่นเป็นอันตรายต่อส่วนต่าง ๆ ของสมองที่ควบคุมความสนใจ การเรียนรู้ อารมณ์ และการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้น
- เยาวชนที่สูบบุหรี่ไฟฟ้า เมื่อไม่ได้สูบจะเกิดอาการเครียด ทำให้ต้องสูบบุหรี่ไฟฟ้า เพื่อจัดการกับความเครียดหรือความวิตกกังวล ทำให้เกิดวงจรการพึ่งพานิโคติน ขณะที่การเสพติดนิโคตินก็อาจเป็นสาเหตุของความเครียดได้เช่นกัน
- เยาวชนบางคนที่ใช้บุหรี่ไฟฟ้าหรือบุหรี่มวน รายงานถึงอาการซึมเศร้าและวิตกกังวลด้วยเช่นกัน อาการถอนนิโคติน ได้แก่ ความหงุดหงิด กระวนกระวายใจ ความรู้สึกวิตกกังวล หรือ หดหู่ นอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิ รวมทั้งความอยากนิโคติน



ความเสี่ยงด้านสุขภาพของการสูบบุหรี่ไฟฟ้าในเยาวชน

การสูบบุหรี่ไฟฟ้าของเยาวชนก่อให้เกิดความเสี่ยงด้านสุขภาพ โดยเฉพาะส่วนใหญ่นประกอบด้วยสารนิโคติน ซึ่งทำให้เกิดการเสพติดสูง ทั้งนี้ การใช้นิโคตินในวัยรุ่นส่งผล ดังนี้

- เป็นอันตรายต่อพัฒนาการของสมอง ซึ่งจะดำเนินต่อไปจนถึงอายุประมาณ 25 ปี
- สามารถส่งผลต่อความสนใจ การเรียนรู้ อารมณ์ และการควบคุมแรงกระตุ้นได้
- เพิ่มความเสี่ยงต่อการติดยาเสพติดอื่น ๆ ในอนาคต

นิโคตินในบุหรี่ไฟฟ้าไม่เพียงแต่ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อสุขภาพสำหรับเยาวชนเท่านั้น แต่เยาวชนที่สูบบุหรี่ไฟฟ้ายังมีแนวโน้มที่จะสูบบุหรี่มวนเป็นประจำอีกด้วย ละอองไอของบุหรี่ไฟฟ้ายังมีสารที่เป็นอันตรายและสารที่อาจเป็นอันตรายได้แก่

- สารเคมีที่เป็นสารก่อมะเร็ง
- สารประกอบอินทรีย์ระเหยง่าย
- อนุภาคเล็กละเอียดที่มีเส้นผ่าศูนย์กลางเล็กกว่า 0.1 ไมครอน ซึ่งเล็กกว่า PM2.5
- สารปรุงแต่งรสที่มีความเชื่อมโยงกับโรคปอด
- โลหะหนัก เช่น นิกเกิล ดีบุก และตะกั่ว

การสูบบุหรี่ไฟฟ้าและการสูบบุหรี่มวนของเยาวชนยังเชื่อมโยงกับความเจ็บป่วยด้านจิตใจ เช่น ภาวะซึมเศร้า

การติดนิโคตินเป็นสาเหตุของความเครียดได้

เมื่อบุคคลต้องพึ่งพา (หรือเสพติด) นิโคตินและเมื่อจะหยุดใช้นิโคติน ร่างกายและสมองของตนจะต้องคุ้นเคยกับการไม่มีนิโคติน ซึ่งส่งผลให้เกิดอาการถอนนิโคตินได้ จึงต้องใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบ เช่น บุหรี่ไฟฟ้า ต่อไปเพื่อพยายามทำให้อาการดังกล่าว บรรเทาลง อาการถอนนิโคติน ได้แก่ :

กระวนกระวายใจ

หงุดหงิด

นอนไม่หลับ

ไม่มีสมาธิ

ความอยากนิโคติน

รู้สึกวิตกกังวลหรือซึมเศร้า



อาการถอนหรือขาดนิโคติน

ทำให้เยาวชนหันไปสูบบุหรี่ไฟฟ้าเพื่อพยายามจัดการกับความเครียดหรือความวิตกกังวล ซึ่งการกระทำดังกล่าว สามารถสร้างวงจรของการติดนิโคตินซึ่งอาจเป็นสาเหตุของความเครียดได้เช่นกัน

สิ่งที่คุณครูทำได้ เพื่อลดการสูบบุหรี่ไฟฟ้าในเยาวชน

คุณครู มีบทบาทสำคัญในการปกป้องเยาวชนจากความเสี่ยงของการสูบบุหรี่ไฟฟ้า แม้ว่าการช่วยให้เยาวชนหลีกเลี่ยงหรือเลิกสูบบุหรี่ไฟฟ้าจะเป็นเรื่องยาก หากเยาวชนกับคุณครูร่วมมือกันก็จะทำให้เรื่องนี้น่าง่ายขึ้น

คุณครูสามารถช่วยนักเรียนได้ ดังนี้

- พัฒนากทักษะที่ดีต่อสุขภาพว่าด้วยการจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวล
- รับรู้และต่อต้านกับแรงกดดันทางสังคมเกี่ยวกับสูบบุหรี่ไฟฟ้า
- เข้าใจความเสี่ยงของการสูบบุหรี่ไฟฟ้า
- ส่งเสริมให้นักเรียนพูดคุยกับแพทย์หรือพยาบาลในโรงเรียน ตลอดจนเชื่อมต่อพวกเขาเข้ากับบริการสนับสนุนต่าง ๆ
- ส่งเสริมให้นักเรียนเลิกบุหรี่ไฟฟ้าและสนับสนุนให้นักเรียนใช้ชีวิตโดยปราศจากการเสพติดนิโคตินได้

การเปลี่ยนแปลงของผลิตภัณฑ์บุหรี่ไฟฟ้าจาก Gen1 - Gen5
พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู ต้องรู้เท่าทันบุหรี่ไฟฟ้าอันตรายในความน่ารัก

Gen 1 ciga-like → Gen 5 toy pod



วิธีพูดคุยกับนักเรียนเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ไฟฟ้า

ในฐานะคุณครู มีบทบาทสำคัญต่อชีวิตของนักเรียน สามารถพูดคุยให้ความรู้นักเรียนเกี่ยวกับอันตรายของการใช้บุหรี่ไฟฟ้า รวมถึงวิธีการเลิกสูบบุหรี่ไฟฟ้า

- แบ่งปันข้อมูลที่ว่านักเรียนส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ไฟฟ้าหรือใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบอื่นใด และนักเรียนส่วนใหญ่ที่สูบบุหรี่ไฟฟ้าต่างก็ต้องการเลิกสูบ
- ให้คำแนะนำแก่นักเรียนในการรับมือกับความเครียดด้วยวิธีที่ดีต่อสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย ศิลปะ และการเชื่อมโยงกับธรรมชาติ
- อธิบายถึงแรงกดดันทางสังคมในการสูบบุหรี่ไฟฟ้าที่นักเรียนอาจต้องเผชิญจากเพื่อนฝูง โซเชียลมีเดีย รสชาติของผลิตภัณฑ์ที่น่าดึงดูด ตลอดจนการโฆษณาจูงใจจากบริษัทบุหรี่
- ส่งเสริมให้นักเรียนเลิกสูบบุหรี่ไฟฟ้า
- กระตุ้นให้นักเรียนใช้ประโยชน์จากระบบสนับสนุนการเลิกสูบผ่านการติดต่อกับครอบครัว

การช่วยให้เยาวชนเลิกสูบบุหรี่ไฟฟ้า

นักเรียนส่วนใหญ่ที่ใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบซึ่งรวมถึงบุหรี่ไฟฟ้าด้วย เมื่อเยาวชนต้องการเลิกสูบบุหรี่ไฟฟ้า พวกเขาต้องการการสนับสนุนและความช่วยเหลือ ซึ่งการช่วยเหลือที่ดี คือ การพูดคุยและแนะนำแหล่งข้อมูลที่เยาวชนสามารถเข้าสู่ระบบบริการการเลิกบุหรี่ ควรใช้วิธีการเชิงบวก ให้ความรู้ ข้อมูลอันตรายของบุหรี่ไฟฟ้า ไม่ควรใช้วิธีลงโทษ

31 พฤษภาคม
วันงดสูบบุหรี่โลก



บุหรี่ไฟฟ้า
หยุด
โกหกได้แล้ว



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสบ.)

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์ แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830 E-mail : info@ashthailand.or.th
www.ashthailand.or.th และ www.smokefreezone.or.th เผยแพร่เดือนมีนาคม 2567

อ้างอิง : CDC.gov/Vaping

