

โบรชัวร์

● Rauchen – Mit Kindern und Jugendlichen darüber sprechen.

Informationen und Tipps für Eltern.

โบรชัวร์สำหรับพ่อแม่ในการปฏิบัติกับการสูบบุหรี่
ส่งได้ที่: www.suchtschweiz.ch, 021 321 29 11
Sucht Schweiz (การเสพติด สวิตเซอร์แลนด์),
Lausanne 2010.

โบรชัวร์นี้จัดทำเป็นภาษาเยอรมันและฝรั่งเศส

● Schluss mit der Zigarette. Ausstiegshilfe für Jugendliche.

โบรชัวร์นี้เสนอกลยุทธ์และคำแนะนำแก่เยาวชนเพื่อให้เลิกได้
สำเร็จ Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention,
Bern 2011. ส่งได้ที่: www.at-schweiz.ch,
031 599 10 20

โบรชัวร์นี้จัดทำเป็นภาษาเยอรมัน ฝรั่งเศส และอิตาลี

กลับสู่สภาพไร้บุหรี่อีกครั้ง! ข้อเสนอและการช่วยเหลือสนับสนุน

● การเรียนแบบเป็นกลุ่มและการให้คำปรึกษา:

ถ้าวัยรุ่นอยากเลิกสูบบุหรี่โดยขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ
เชิญติดต่อสอบถามที่ Züri Rauchfrei (Züri ไร้ควันบุหรี่):
044 262 69 66, info@zurismokefree.ch

● www.feel-ok.ch

ที่นี่ วัยรุ่นหนุ่มสาวจะพบกับข่าวสารข้อมูลและคำแนะนำในเรื่อง
การหยุดสูบบุหรี่ และวิธีที่จะทำให้ได้ผลสำเร็จอย่างไร

● www.smokefree.ch/de/buddy-app

แอป เพื่อ หยุดสูบบุหรี่ ด้วยความช่วยเหลือสนับสนุนจากเพื่อน
คนใดคนหนึ่ง

● การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์:

Rauchstopplinie (เส้นชีวิตหยุดการสูบบุหรี่) 0848 000 181
(8 Rp/นาที ระบบโทรศัพท์พื้นฐาน / ภาษาเยอรมัน, ฝรั่งเศส
และอิตาลี)

เหมาะสำหรับเยาวชนด้วย

ที่ทำการของผู้ชำนาญการ

เบิร์น

Berner Gesundheit, www.beges.ch

Zentrum Bern, 031 370 70 70

Zentrum Berner Jura-Seeland, 032 329 33 70

Zentrum Oberland, 033 225 44 00

Zentrum Emmental-Oberaargau, 034 427 70 70

ซังท์กาลเลน

Lungenliga St.Gallen, Fachstelle Tabakprävention,

Kolumbanstrasse 2, 9008 St.Gallen, 071 228 47 47

www.lungenliga-sg.ch, info@lungenliga-sg.ch

ซูริก

ฝ่ายงานป้องกันการเสพติดประจำภูมิภาคในรัฐซูริก

ที่ www.suchtpraevention-zh.ch

Züri Rauchfrei, Fachstelle für Tabakprävention,

Zähringerstrasse 32, 8001 Zürich, 044 262 69 66

www.zurismokefree.ch, info@zurismokefree.ch

ได้รับการอนุมัติจาก Koordinationsstelle Schulische Suchtvorbeugung
(KOSS). เรียบเรียงใหม่โดย Züri Rauchfrei (บรรณาธิการ)

ซูริก, 2559

โครงการนี้ (ค่าแปลและการพิมพ์โบรชัวร์ฉบับนี้) ได้รับการสนับสนุนด้านการเงินจาก
กองทุนป้องกันยาสูบ

ฝ่ายประสานงาน: Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und
Gesundheitsförderung (FISP) ซูริก

โบรชัวร์ฉบับนี้จัดทำเป็นหลายภาษา:

<http://www.fisp-zh.ch/material/tabak/>

ZÜRI
RAUCH F R E |

Fachstelle für interkulturelle
Suchtprävention und
Gesundheitsförderung
FISP

at
Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz
Association suisse pour la prévention du Tabagisme
Associazione svizzera per la prevenzione del Tabagismo

ข้อปฏิบัติของพ่อแม่เพื่อให้
ลูกของคุณไม่สูบบุหรี่
เสริมความเข้มแข็งให้แก่
พ่อแม่

Thailändisch

เรียน คุณพ่อ คุณแม่ ทุกท่าน

แน่นอนคุณคงอยากให้ลูกของคุณไม่สูบบุหรี่ หรือถ้าสูบบุหรี่แล้วคงอยากให้เลิกสูบบุหรี่โดยเร็วเป็นแน่ คุณในฐานะที่เป็นพ่อแม่จะมีส่วนโน้มน้าวจิตใจลูกของคุณให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้อย่างไรบ้าง

รายงานการศึกษาวิจัยแสดงให้เห็นว่าคุณมีอิทธิพลต่อพฤติกรรม การสูบบุหรี่หรือไม่สูบบุหรี่ของลูกคุณเป็นอย่างมาก และสิ่งหนึ่งที่มีบทบาทอย่างเด่นชัด คือ เรื่องที่ว่าตัวคุณเองสูบบุหรี่หรือไม่! แต่ไม่ว่าจะอย่างไรก็ตาม สิ่งที่สำคัญ คือ ตัวคุณเองมี **ทัศนคติปฏิเสธการสูบบุหรี่** อย่างชัดเจนตั้งแต่ต้นทีเดียว ยิ่งเร็วเท่าไรก็ยิ่งดี ลูกของคุณจะทราบจากทัศนคตินี้ว่าคุณจะไม่ยอมรับได้ง่ายๆ ถ้าเขาจะเริ่มสูบบุหรี่ ความหมายที่ตรงตามประเด็นของข้อนี้ คือ การไม่สูบบุหรี่ที่บ้าน ขอให้ผู้อื่นอย่าสูบบุหรี่ต่อหน้าคุณ นอกจากนั้นแล้ว ขอให้คอยสังเกตพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของลูกคุณ และการตอบสนองต่อเรื่องนี้

ดังนั้น คุณในฐานะที่เป็นพ่อแม่ คุณมีส่วนช่วยให้ลูกของคุณไม่สูบบุหรี่ได้อย่างจริงจัง ถ้าทัศนคติของคุณยิ่งชัดเจนมากเท่าไร คุณก็ยิ่งจะประสบความสำเร็จได้มากเท่านั้น

ข้อแนะนำ 10 ข้อ – คุณในฐานะที่เป็นพ่อแม่ จะทำอะไร ได้บ้าง

- 1 **หาข้อมูลความรู้** เรื่องการสูบบุหรี่ของเยาวชน จากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้ (ดูหน้าหลัง)
- 2 **ขอให้คุณหาเวลา**ที่จะพูดคุยกับลูกของคุณ ถามลูกของคุณว่ามีความคิดเห็นอย่างไรในเรื่องการสูบบุหรี่ รับฟังสิ่งที่ลูกชายหรือลูกสาวของคุณพูดให้ฟัง
- 3 **พูดคุยกับลูกของคุณเรื่องปัญหาการสูบบุหรี่** ซึ่งได้แก่ เรื่องสารนิโคตินที่ส่งผลทำให้เสพติดได้อย่างขนานหนัก สูบแล้วทำลายสุขภาพ ผลเสียต่อการเจริญเติบโตของอวัยวะ และต่อการพัฒนาของสมองในวัยเด็กและวัยรุ่น – รวมทั้งราคาค่าใช้จ่าย
- 4 **แสดงทัศนคติปฏิเสธการสูบบุหรี่**
- 5 **ตั้งขีดจำกัดไว้อย่างแน่นอน!** อายายอมให้ลูกของคุณสูบบุหรี่ในบ้านของคุณหรือขณะที่คุณอยู่ด้วย
- 6 **คุณต้องปฏิบัติอย่างเสมอต้นเสมอปลาย** แม้กับเพื่อนชายและหญิงของลูกด้วย ในกรณีนี้ก็เช่นเดียวกัน คุณต้องไม่ยอมให้เพื่อนของลูกสูบบุหรี่ในขณะที่คุณอยู่ ด้วยหรือที่บ้านคุณ
- 7 **ขอให้ดำเนินการตอบสนอง**ในเรื่องนี้อย่างชัดเจนเมื่อมีการทำผิดกฎ
- 8 **ขอให้คุณอย่าละทิ้งหัวข้อนี้** คอยติดตามถามไถ่และสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นอยู่เสมอ แต่ขอให้หลีกเลี่ยงการพูดแบบเทศนาสั่งสอนและ อย่าตั้งข้อเรียกร้องที่ยากที่จะทำได้สำเร็จ
- 9 **ช่วยเหลือสนับสนุนลูกของคุณ** – เช่น ด้วยการสร้างแรงจูงใจหรือให้รางวัลเพื่อให้ลูกของคุณยังคงไม่สูบบุหรี่ต่อไปอีก หรือเมื่อลูกต้องการเลิกสูบบุหรี่
- 10 **เมื่อเกิดปัญหาขอความช่วยเหลือและการสนับสนุน** จากผู้เชี่ยวชาญภายนอกให้ทันเวลา (ที่อยู่ดูที่หน้าหลัง)

ข้อแนะนำอีก 5 ข้อ – คุณสามารถทำอะไรได้บ้างถ้าคุณสูบบุหรี่เอง

- 1 **ฉันเล่าเรื่องปัญหาของตัวเอง**ที่เกิดจากการสูบบุหรี่ (การติดบุหรี่ สุขภาพค่าใช้จ่าย)
- 2 **ฉันไม่สูบบุหรี่ต่อหน้าลูก**
- 3 **ฉันไม่สูบบุหรี่**ภายในบ้านที่อยู่อาศัย
- 4 **ฉันขอให้แขกที่มาเยี่ยมไม่สูบบุหรี่**ในที่นี้ด้วย
- 5 **ฉันไม่สูบบุหรี่**ในรถยนต์