

จากใจจิตแพทย์เด็กถึงคุณแม่ที่ใจแทบสลาย “ลูกน้อยวัย 9 ขวบ สูบบุหรี่ไฟฟ้า”

รศ.นพ.ศิริชัย หงษ์สงวนศรี หัวหน้าหน่วยจิตวิทยาเด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ โรงพยาบาลรามาริบัติ กล่าวว่ จากใจจิตแพทย์เด็กถึงคุณแม่ที่ใจแทบสลาย เมื่อทราบว่า ‘ลูกสาววัย 9 ขวบ สูบบุหรี่ไฟฟ้ากับเพื่อนที่โรงเรียน’ ซึ่งจากคำถามที่คุณแม่โพสต์เข้ามาในเพจ ‘จิตวิทยาเด็กและครอบครัว’ หมอรู้สึกเห็นใจคุณแม่เป็นอย่างยิ่ง และรู้สึกสะเทือนใจอย่างมากที่รับทราบว่า มีเรื่องราวเช่นนี้เกิดขึ้นกับเด็กไทยของเรา จึงขอให้คำแนะนำคุณพ่อคุณแม่ทุกคนดังนี้ครับ

1. เด็กและวัยรุ่นไทยสูบบุหรี่ไฟฟ้ามากขึ้นจริงๆ พ่อแม่ของลูกทุกวัยจะประมาทคิดว่าเป็นเรื่องไกลตัวต่อไปอีกไม่ได้แล้ว เพราะสังคมรอบตัวของลูกมีผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้ากันมาก และมีค่านิยมในสังคมสนับสนุนว่าเป็นเรื่องทันสมัย ลูกก็อาจจะคล้อยตามและรู้สึกอยากลองสูบเมื่อมีเพื่อนหรือคนอื่นมาชักชวน

2. พ่อแม่ต้องมีเวลาใกล้ชิดพูดคุยเรื่องต่างๆ กับลูกอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งเรื่องพฤติกรรมของเด็กและวัยรุ่นต่างๆ พิษภัยของบุหรี่ไฟฟ้า และทักษะการปฏิเสธ

3. หมั่นสังเกตพฤติกรรมของลูกที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น อารมณ์ขื่นๆ ลงๆ พฤติกรรมก้าวร้าว สนใจการเรียนลดลง รวมทั้งพฤติกรรมที่อาจจะเกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ไฟฟ้า เช่น มีกลิ่นหอมติดปกติดิติดตัว ต้องรู้จักอุปกรณ์สำหรับสูบบุหรี่ไฟฟ้า เช่น ล็อคเก็ตห้อยคอสีสวยงาม เป็นต้น แต่ต้องหลีกเลี่ยงการทำให้ลูกรู้สึกว่าถูกจับผิด

4. ลดความเครียดที่ไม่จำเป็น เช่น การตำหนิลูกทุกเรื่องพร่ำเพรื่อ เปรียบเทียบกับเด็กคนอื่น การกดดันเรื่องการเรียน เป็นต้น ความเครียดเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่นำไปสู่การสูบบุหรี่ไฟฟ้าได้

5. สร้างความนับถือตนเองให้ลูก ซึ่งความภาคภูมิใจในตนเองจะช่วยป้องกันปัญหาการเสพติดได้เป็นอย่างดี

6. ความสัมพันธ์ที่ดีและการพูดคุยด้วยเหตุผล ไม่ใช่อารมณ์หรือความรุนแรง สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ให้ลูกได้เป็นอย่างดี หากต้องการความช่วยเหลือ โทร 1323 หรือสายด่วนเลิกบุหรี่ 1600

7. สำคัญที่สุด คือ คุณพ่อคุณแม่ต้องช่วยกันส่งเสียงถึงรัฐบาลใหม่ว่า ‘ลูกหลานไทยไม่เอาบุหรี่ไฟฟ้า’ ขอให้รัฐบาลคงกฎหมายห้ามนำเข้า ห้ามขาย ห้ามโฆษณาบุหรี่ไฟฟ้า และบังคับใช้กฎหมายอย่างเข้มงวด เพื่อปกป้องเยาวชนไทย

ผศ.ดร.นพ.วิรัช เกษมทรัพย์ ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.) กล่าวว่า นิโคตินในบุหรี่ไฟฟ้าทำให้เกิดการเสพติดและเป็นอันตรายอย่างยิ่งต่อสมองที่กำลังพัฒนาของเด็ก ซึ่งสมองของเด็กมีแนวโน้มที่จะได้รับผลกระทบมากขึ้นหากเริ่มสูบบุหรี่ไฟฟ้าก่อนอายุ 14 ปี โดยเด็กที่เคยสูบบุหรี่ไฟฟ้าพบว่ามีแนวโน้มที่ประสิทธิภาพการทำงานของสมองลดลงมากกว่าเด็กที่ไม่เคยสูบสูงถึง 3-4 เท่า ดังนั้นการสูบบุหรี่ไฟฟ้าของเด็กจึงเป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วงอย่างมาก ซึ่งพ่อแม่หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จำเป็นต้องเข้าไปป้องกันตั้งแต่แรกๆ ซึ่งการป้องกันที่ดีที่สุดคือ รัฐบาลต้องห้ามนำเข้าบุหรี่ไฟฟ้า และเร่งรัดการบังคับใช้กฎหมายให้เคร่งครัดทั้งห้ามนำเข้าห้ามนิยมนาบุหรี่ไฟฟ้าทุกกรณี