

СПИСОК ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ Шаги действий

Молодые люди находятся под сильным влиянием родителей и других заботливых взрослых в своей жизни. Действия взрослых могут помочь отсрочить или предотвратить начало употребления психоактивных веществ. Команда Натик 180 разработала несколько советов, которым вы можете следовать, чтобы практиковать профилактику в своем доме или сообществе:

- Поговорите с молодым человеком(людьми) в вашей жизни.
- Используйте повседневные возможности, такие как поездка на автомобиле, чтобы начать открытые, честные дискуссии на тему употребления психоактивных веществ.
- Сообщите четкие семейные правила и ожидания в отношении употребления психоактивных веществ и сделайте это постоянным разговором.
- Составьте с молодым человеком(людьми) в вашей жизни план того, как они могут избежать неудобной социальной ситуации и практикуйте.
- Ищите и контролируйте вещества в вашем доме, включая алкоголь, марихуану (каннабис), никотиновые продукты и рецептурные лекарства.
- Будьте в курсе и изучайте факты о развитии мозга и употреблении психоактивных веществ. Вы можете узнать больше о конкретных веществах на natick180.org.
- Если вы пьете алкоголь или употребляете другие вещества, такие как никотин или марихуана, будьте примером для подражания, когда дело доходит до вашего собственного потребления. Будьте внимательны к тому, где вы находитесь, кто находится рядом, и сколько вы используете.
- По возможности устраивайте семейные и другие общественные мероприятия, в которых алкоголь не является неотъемлемой частью торжеств.
- НИКОГДА не садитесь за руль под воздействием алкоголя, марихуаны или некоторых отпускаемых по рецепту лекарств.
- Имейте в виду обычные предметы домашнего обихода, которые могут быть неправильно использованы в качестве ингаляторов, такие как зарядные устройства для взбитых сливок, аэрозольная краска или некоторые чистящие средства.
- Знайте, где находятся ваши дети и чьи дома они посещают.
- Если в вашей семье есть история зависимости, подумайте о том, чтобы поделиться этой информацией с вашим подростком или молодым взрослым соответствующим возрасту способом.
- Ведите целенаправленные беседы о профилактике с людьми, которым Вы доверяете, такими как другие родители, школьный персонал, религиозные лидеры и медицинские работники.
- Не волнуйтесь, если у вас нет ответов на все вопросы! Взять паузу в разговоре с молодым человеком, чтобы получить больше информации - это нормально.

Чтобы узнать больше о каждом шаге действия, проверьте: