

# 预防事项清单

## 行动步骤

年轻人在生活中受到家长或其他关爱他们的成年人的巨大影响。成年人的行为能帮助延缓或预防年轻人开始接触物质使用。**Natick 180** 团队给出一些您可遵循的提示，可让您在家中或所在社区进行预防。

- 与您生活中的年轻人交流。
- 利用驾车等日常聊天机会，坦率真诚地讨论物质使用话题。
- 对物质使用作出明确的家庭规定和要求，就此进行沟通并时常交流。
- 针对避免令人不安的社交情景的方法，与您生活中的年轻人共同制定计划并进行演练。
- 将您家中的物质上锁并进行监控。该类物质包括酒类、大麻、尼古丁制品和处方药。
- 不断了解和学习有关大脑发育和物质使用的正确信息。您可访问 [natick180.org](http://natick180.org)，了解更多有关物质的具体信息。
- 如果您饮酒或使用如尼古丁或大麻等其他物质，在物质使用方面做好榜样作用。使用时注意您所处的地点、您身边的人以及您对物质的用量。
- 尽量组织无需饮酒的家庭欢庆聚会和其他社交聚会。
- 绝不在受酒精、大麻或某些处方药的影响下开车。
- 留意会被误用作吸入剂的常见家用物品，比如奶油发泡器、喷漆或某些清洁产品。
- 掌握您子女身处哪里以及在谁家拜访。
- 如果您家人有药物上瘾史，可考虑以符合年龄认知的方式与家中青少年分享该信息。
- 与您信任的人有目的地进行预防方面的交流，比如其他家长、学校工作人员、信仰领袖以及医疗专业人员。
- 如果您没能解答所有问题，请不要担心！您可暂停与年轻人交谈，去查找更多信息。

如需了解有关每一行动步骤的更多信息，请参阅：

