 Профилактика наркомании в семье.

Самая важная роль в борьбе с наркотиками играет атмосфера в каждой отдельной семье. Отсутствие психологических травм, дружелюбные, доверительные отношения, понимание между родителями и детьми, значительно снижают риск увлечения ребенка наркотическими веществами.

Вот несколько практических советов о том, как можно предотвратить беду.

Внимательно изучите тему наркомании, виды психотропных веществ, их влияние на поведение и организм человека, последствия. Эта информация поможет вам выявить проблему на начальном этапе и принять своевременные меры по спасению вашего ребенка.

Научите своих детей открыто говорить с вами, делиться своими переживаниями, успехами и достижениями. Дайте им свободу в поиске того, что им действительно нравится. Возможно, любимое увлечение или хобби в последующем станет его профессией.

Внимательно изучайте круг общения ребенка, его друзей. Разрешайте проводить им время в вашем доме. Когда дети находятся на виду, намного легче уловить смену их интересов, настроений и своевременно принять меры.

Подпишитесь на страничку сына или дочери в социальных сетях. Следите за его новостной лентой, изучайте личную информацию в профиле, сферы его интересов и увлечений, определите его ближайший круг друзей. Не навязывайтесь, не комментируйте посты – просто наблюдайте со стороны.

Следите за своим поведением и манерой общения. Откажитесь от вредных привычек, покажите на собственном примере, как вы от них избавляетесь. Тем самым вы укрепите свой авторитет и уважение в глазах ребенка.

Дети, которые растут в семьях, где не боятся говорить о серьезных проблемах и их последствиях, поддерживают друг друга и радуются каждому, пусть и незначительному, успеху, редко попадают в зону риска.

Уделяйте больше внимания своим детям, проводите совместный досуг. Создайте комфортную и уютную семейную атмосферу, займите ребенка чем-то интересным и увлекательным. Если подросток постоянно будет испытывать эмоции радости и удовлетворения, которые ему дает семья и любимое хобби, у него не возникнет необходимости идти на улицу в поисках новых друзей и впечатлений.

Врач психиатр нарколог ГУЗ «Липецкая РБ» А.С.Винокуров.