



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ НАУКОГРАДА

РЕДАКТОР ВЫПУСКА
ЛЮБОВЬ КЛЮЕВА

СОЗДАНО В @GIGASCHOT_BOT



В рамках проекта «Здоровый Король — город без зависимостей» мы продолжаем говорить о самом главном. Лето в разгаре, у школьников свобода, и именно сейчас родителям нужно быть начеку.

Специалисты Московского областного клинического наркологического диспансера знают: одна из причин, почему подростки пробуют запрещённые вещества — это скука.

Когда заканчивается школа, исчезает привычный график уроков и кружков. Образуется пустота. Если эту пустоту не заполнить делом, её быстро заполнит улица или бесконечная лента соцсетей.

ЛЕТО БЕЗ РИСКА: КАК ЗАНЯТЬ РЕБЁНКА, ЧТОБЫ УБЕРЕЧЬ ОТ БЕДЫ

Чтобы лето прошло спокойно, ребёнку нужен понятный распорядок дня.

Вот несколько рабочих советов, которые дают специалисты Московского областного клинического наркологического диспансера.

ПРАВИЛО УТРА: СНАЧАЛА МЫШЦЫ, ПОТОМ ТЕЛЕФОН

День не должен начинаться с гаджета. Зарядка, прогулка, велосипед, пробежка во дворе — вот что взбодрит и настроит на нужный лад. Физическая усталость сжигает стресс и выравнивает химию мозга. Подросток, который устал физически, вечером просто не захочет искать проблемы на свою голову. Договоритесь с ребёнком: первый час после сна и последний час перед ним проходят без экранов.

РУКИ ДОЛЖНЫ РАБОТАТЬ

Подростку важно видеть результат своего труда. Помогать отцу чинить машину, строить теплицу на даче, собирать мебель или паять электросхемы — такая работа даёт мощное чувство собственной значимости. Лекции о вреде нарко-

тиков работают хуже, чем закрученная своими руками гайка. Идеальный вариант на каникулы — подработка. Свои честно заработанные деньги защищают лучше любых запретов.

УПРАВЛЯЕМЫЙ АДРЕНАЛИН

Тинейджеру жизненно необходим риск. Если они не получают выброс гормонов на картинге, скалодроме или в байдарочном походе, они полезут исследовать крыши заброшенных зданий. Направьте энергию туда, где есть инструктор и защита. После пары дней байдарочного лагеря на свежем воздухе у подростка просто не останется сил идти искать неприятности «на стороне».

УЧИМСЯ ОБЩАТЬСЯ ВЖИВУЮ

Часто к зависимости приводит одиночество и неумение дружить. Отправьте ребёнка в профильный лагерь — спортивный, туристический или трудовой. Вдали от родителей ему придётся самому договариваться, просить помощи и решать споры словами. Это лучшая «прививка» от ухода в виртуальный мир.

ОБЩЕЕ ДЕЛО ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Ребёнку нужно общее занятие с родителями, которое длится дольше одной недели. Соберите вместе сложную модель корабля, снимите короткометражку на смартфон или сделайте ремонт в его комнате. Важно, чтобы взрослый задал направление, а ребёнок реально вложил свои силы. Совместная цель сближает сильнее, чем дежурные вопросы об оценках за ужином.

ТРЕЗВЫЙ ПРИМЕР ЗАРАЗИТЕЛЕН

Бессмысленно читать нотации о вреде алкоголя, если лучший отдых папы по выходным — бутылка пива перед телевизором. Дети копируют наше поведение, а не слушают слова. Если семейный досуг — это рыбалка, настольные игры или совместный ужин, понятие «расслабиться» навсегда свяжется со здоровым отдыхом.

Лучшая профилактика наркомании — это качественная, насыщенная жизнь. У зависимости нет шансов там, где человек знает, ради чего он просыпается утром.

АННА КОСИЦЫНА