Positive Choices
Drug and Alcohol Information
Get informed, stay smart, stay safe

Factsheet

माता-पिता मादक-पदार्थ और एल्कोहल के उपयोग तथा इससे संबंधित नुकसान से सुरक्षा कैसे कर सकते/सकती हैं



Evidence ratings:

This resource has undergone expert review. See our Help/Q&A section for more details.

Year:

Targeted Drugs: Alcohol, Drugs (General)

Tags: Hindi

Origin: Australian

Cost:
Free

माता-पिता क्या कर सकते हैं?

एक माता/पिता या अभिभावक की भूमिका में आप बच्चों के जीवन और उनके विकल्पों को प्रभावित कर सकते/सकती हैं। ऐसे तरीके उपलब्ध हैं जिनसे आप मादक-पदार्थों या एल्कोहल के इस्तेमाल के खतरे, या युवाओं में इनके उपयोग से नुकसान को कम कर सकते/सकती हैं।

1. एक अच्छा आदर्श मॉडल बनें

- जिन युवाओं के माता-पिता अवयस्कों के एल्कोहल सेवन को ठीक समझते हैं, उन युवाओं के लिए एल्कोहल का दुरुपयोग करने की संभावना अधिक होती है। युवा अपने माता/पिता के व्यवहार का अनुसरण करते हैं, इसलिए आपका खुद का एल्कोहल, सिगरेटों या अन्य मादक-पदार्थों का उपयोग महत्व रखता है।
- एल्कोहल या अन्य मादक-पदार्थों के उपयोग के बिना मौज-मस्ती करने और समस्याओं का सामना करने के तरीके दिखाएँ।

2. उनके जीवन में शामिल हों

- जब आप अपने बच्चे/अपनी बच्ची को पूरा ध्यान दे सकें तो उनके साथ समय बिताएँ।
- एक साथ भोजन करने या होमवर्क में सहायता देने के लिए एक रुटीन (दिनचर्या) स्थापित करें।
- उनके साथ कार्यों में भाग लें और उनके शौकों में अभिरुचि दिखाएँ।
- यदि वे घर से बाहर जाते हैं, तो उनसे पूछें कि वे कहाँ और किसके साथ जा रहे हैं और नियमित रूप से इस बारे में बात करें। आपका बच्चा/आपकी बच्ची किसके साथ और कहाँ है - इसकी जानकारी होना जोखिम को कम करने में सहायता दे सकता है।
- दोस्तों का प्रभाव आपके बच्चे/आपकी बच्ची के व्यवहार को प्रभावित कर सकता है, इसलिए सही दोस्त चुनने में उनकी सहायता करने के लिए इच्छुक होना आम बात है। उनके दोस्तों को अपने घर में आमंत्रित करें, या यदि आप अपने बच्चे/अपनी बच्ची को स्कूल या अन्य गतिविधियों से पिक-अप करते/करती हैं तो उस समय उनके दोस्तों के साथ बात करें।
- उनके माता-पिता को भी जानने की कोशिश करें, क्योंकि वे आपके बच्चे/आपकी बच्ची की सुरक्षा का ध्यान रखने में सहायता दे सकते हैं।

3. नियम और अपेक्षाएँ तय करें

- अपने बच्चे/अपनी बच्ची के साथ मादक-पदार्थों और एल्कोहल के उपयोग के बारे में नियम बनाएँ। साथ-मिलकर इन नियमों पर चर्चा करें, जिसमें यह भी शामिल होना चाहिए कि इन नियमों को तोड़ने की स्थिति में क्या होगा।
- एक आम गलतफहमी यह है कि युवाओं को एल्कोहल देने से उन्हें इसके सेवन की 'सुरक्षित' आदतें विकसित करने में सहायता मिलती है। लेकिन 18 वर्ष से कम आयु के लोगों को एल्कोहल देने से उनके लिए समयपूर्व एल्कोहल का सेवन करने, अधिक मात्रा में एल्कोहल का सेवन करने, और एल्कोहल के साथ समस्याएँ विकसित होने का खतरा बढ़ सकता है।
- यदि आप अपने बच्चे/अपनी बच्ची को एल्कोहल नहीं भी देते/देती हैं, तो कोई अन्य उन्हें एल्कोहल दे सकता है। इससे बचने के लिए पार्टी में मिलने से पहले अपने बच्चे/अपनी बच्ची के दोस्तों और उनके माता-पिता के साथ बात करें और अपने बच्चे/अपनी बच्ची के एल्कोहल के उपयोग के बारे में अपने नियमों से उन्हें अवगत कराएँ।

4. अपने बच्चे/अपनी बच्ची के लिए समय निकालें

- अपने बच्चे/अपनी बच्ची को बताएँ कि आप हमेशा बात करने और सुनने के लिए तैयार हैं।
- उनके साथ बात करते समय उन्हें उपदेश देने की कोशिश न करें; उनके विचारों या चिंताओं को सुनना और सहायता व समर्थन प्रदान करना महत्वपूर्ण होता है।
- उनके लिए अधिक से अधिक समय के लिए उपस्थित रहने की कोशिश करें। उदाहरण के लिए, यदि आपका बच्चा/आपकी बच्ची दोस्तों के साथ या किसी पार्टी में है या घर से बाहर जाता/जाती है, तो यह सुनिश्चित करें कि वे आपसे आसानी से संपर्क कर सकते हैं।

© 2026 Positive Choices | Built by Netfront