

أولاً: الوقاية من المخدرات

الوقاية هي أهم خطوة لأنها تمنع المشكلة من الأصل:

- التوعية: معرفة أخطار المخدرات على الصحة (تدمير الدماغ، القلب، وتسبب الإدمان) .
- اختيار الصحبة الجيدة: الابتعاد عن أصدقاء السوء الذين قد يشجعون على التجربة .
- ملء وقت الفراغ: بالرياضة، الدراسة، أو هوايات مفيدة (هذا يقلل الفراغ اللي يسبب الانحراف) .
- تقوية الشخصية: تعلم قول “لا” عند التعرض للضغط .
- الدعم العائلي: التواصل مع الأسرة وطلب النصيحة عند أي مشكلة .

ثانياً: علاج الإدمان من المخدرات

العلاج ممكن، لكنه يحتاج صبر وإرادة:

1. العلاج الطبي

- يتم تحت إشراف أطباء مختصين .
- يساعد في تخفيف أعراض الانسحاب .

2. العلاج النفسي

- جلسات مع مختصين لفهم أسباب الإدمان .
- تعلم طرق التحكم في الرغبة في التعاطي .

3. الدعم الاجتماعي

- دعم العائلة والأصدقاء مهم جداً .
- الاندماج في المجتمع من جديد .

4. إعادة التأهيل

- برامج خاصة تساعد المدمن على الرجوع لحياة طبيعية