

МИФЫ И ФАКТЫ ОБ АЛКОГОЛЕ И НАРКОТИКАХ

Что делать, если в жизни появились серьезные трудности и проблемы? Подумай об этом серьезно и без спешки. Поможет ли наркотик решению твоих проблем, преодолению трудностей? Скажешь: - «но другие же пробуют!». Пробуют слабые, неуверенные в себе люди. А разве ты слабый? Тебе ведь по силам найти верные пути решения проблемы. Может быть, ты думаешь, что некоторые из твоих трудностей неразрешимы? Ошибаешься! Твои проблемы обычны. Они бывают у многих, особенно у молодых людей. Такие же или несколько иные, но бывают обязательно. Жизнь без проблем не бывает. Не стоит поддаваться панике и унынию. Подумай, как твоё решение может повлиять на достижение поставленной жизненной цели.

Не заблуждайся, считая наркотик средством быстро повзрослеть. Это - то же самое, что стучать головой об стенку с целью поумнеть. Быть на "ты" с наркотиками еще не значит утвердить себя в глазах окружающих и достичь уверенности в себе.

Одурманенный наркотиком молодой человек скорее смешон, чем мужественен. Он напоминает осоловевшего петушка, сорвавшего голос, но изо всех сил старающегося взять высокую ноту.

Принимая наркотики, ты разрушаешь свое желание быть независимым, так как зависимость от наркотиков - самая жестокая зависимость из всех возможных.

Подумай дважды, трижды..., подумай, как следует! Твое будущее зависит только от тебя.

Миф: «В жизни все надо попробовать, в том числе и наркотики» Реальность: После пробы наркотиков вряд ли ты захочешь (и сможешь) попробовать что-то другое, принимать наркотики можно не напрягаясь, а все остальное (например: прыгнуть с парашютом, научиться серфингу и т.п.) требует усилий.

Миф: «Наркотики придают жизни разнообразие и скрашивают ее» Реальность:

Сначала кажется, что скрашивают, вроде что-то новое, интересное... Но на самом деле все разнообразие хуже, чем в армии: утром встал - надо денег найти на дозу, нашел - надо купить, купил - надо принять, принял - надо спать. И так изо дня в день, изо дня в день. Тут уж не до веселья. Разнообразие же, это не одно и то же, а много разного.

Миф: «Наркотики и алкоголь помогают решать жизненные проблемы»

Реальность: Наркотики и алкоголь не делают так, что проблема решается сама собой, это не волшебная палочка, они лишь позволяют не думать о них или считать их чем-то незначительным. Трудности и проблемы есть у каждого и это нормально. Надо их решать и учиться справляться с трудностями. У людей, употребляющих наркотики появляется масса новых проблем: со здоровьем, в семье, с учебой, с милицией и др. К тому же наркотики и алкоголь при регулярном приеме изменяют психику, и шансов научиться решать свои проблемы становится все меньше.

Миф: «Есть люди, которые принимают наркотики много лет и прекрасно живут»

Реальность: Довольно редко они рассказывают о себе, что «живут прекрасно», только чтобы не признавать свои проблемы. Каждый наркоман хотя бы раз пытался отказаться от наркотиков (к табаку, и тем более алкоголю, относится то же самое).

Миф: «Легкие наркотики принимать можно, это безопасно, от них не бывает зависимости»

Реальность: С точки зрения законодательства, наркотики не разделяются на «легкие» и «тяжелые». Ответственность за незаконные операции с любыми наркотиками (приобретение, перевозка, хранение и пр.) одинакова. Любые наркотические вещества влияют на мозг и психику, вызывая необратимые последствия. Любые наркотики

вызывают зависимость, а зависимость ограничивает свободу выбора, мешая заниматься более полезными и интересными делами.

Миф: «Наркотики часто принимают сильные и смелые люди» Реальность: Сильным и смелым не нужны наркотики, чтобы решать свои проблемы. Когда наркотики принимают (даже «для развлечения»), то пытаются отвлечься от каких-то проблем, чтобы не давило. Сильные люди не уходят от проблем, а самостоятельно решают их. А если человек принимает наркотики раз за разом «из интереса», то значит, он не сильный, а просто тормоз - никак не может въехать в эффект.

Миф: Выпить алкоголь или принять наркотик - лучший способ повысить настроение. Реальность: Алкоголь и наркотики дают лишь временный эффект. А когда они выводятся из организма, то настроение снижается и становится даже хуже, чем было до их приема, возникает усталость, тревога и депрессия. Лучший способ поднять настроение - это естественный способ: музыка, танцы, спорт, общение с друзьями, романтические чувства и т.п.

Когда в жизни возникают какие-то трудности, то человеку гораздо легче их пережить, если рядом оказываются люди, которые могут его понять и поддержать. В такие моменты человек растерян, подавлен, он страдает, ему трудно собраться с мыслями и найти правильное решение, кажется, что этот сложный период никогда не закончится, и он начинает сомневаться в своих силах изменить что-то к лучшему.

Тебе наверняка знакомы такие ситуации, когда ты сталкивался с какой-то проблемой, и она казалась тебе неразрешимой, но, рассказав об этом другу или родителям и поделившись с ними своими переживаниями, тебе становилось легче, ты начинал верить в свои силы, и вместе вы находили решение.

Но в жизни бывают разные ситуации, и не всегда хочется делиться своими проблемами с родителями. Иногда кажется, что твои проблемы могут показаться им детскими и несерьезными, или ты боишься, что, рассказав им о своих трудностях, ты будешь выглядеть в их глазах маленьким ребенком, нуждающимся постоянно в их помощи, а ты так долго боролся за самостоятельность и доказывал, что уже вырос. Л, может быть, родители хотят видеть тебя не таким, какой ты есть, и ты не хочешь их разочаровывать, испугать своими проблемами. Также не всегда хочется поделиться с другом, думаешь, что он тебя не поймет или считаешь, что он ничем не сможет помочь и делиться с ним не имеет смысла, а возможно, что ты уже поделился с ним, но это не помогло решить твою проблему. Ситуации могут быть любые, неважно по каким причинам, но если ты один на один остался со своей проблемой, то знай, что есть люди, которые могут помочь тебе профессионально разобраться в проблеме.