

О наркотиках – без романтики



Как наркотики влияют на жизнь человека, и почему стоит от них отказаться?

Что такое наркотики? Это слово звучит часто. Кто-то считает наркотики развлечением, и возможно, тебя тоже приглашали «поиграть». С экранов телевизоров, от родителей мы можем слышать разнообразные «страшилки» о наркотиках. Как разобраться в такой противоречивой информации и понять, где правда?

Почему люди начинают употреблять наркотики

Пробовал ли ты пить алкоголь? А курить? Многие наверное скажут, что сигареты – это не наркотик. На самом деле все вещества, вызывающие психологическую или физическую зависимость, являются наркотиками. И сигареты - в том числе.

Часто к наркотическим веществам прибегают для того, чтобы снять напряжение, расслабиться и успокоиться. Или наоборот, когда нужно собраться и прийти в активное состояние.

Другая причина употребления наркотиков – принадлежность к определённой группе или к субкультуре. Скажем, на «тусовке», где все употребляют наркотики, тебе тоже могут предложить попробовать, чтобы стать «своим». Существует даже такой термин «клубные наркотики». Считается, что наркотик помогает расслабиться, отдохнуть, что он необходим для отличного отдыха под музыку.

Что бывает дальше

На всех людей наркотики действуют по-разному. Кто-то более склонен к развитию наркотической зависимости, кто-то – менее. Зачастую зависимость развивается сразу, после первой пробы.

Зависимость бывает двух видов – физическая и психическая. Физическая зависимость возникает из-за того, что наркотик вмешивается в работу твоего организма, и в отсутствии наркотика организм уже не может нормально работать, тебе становится плохо физически. Притом очень плохо.

Психическая зависимость проявляется в плохом настроении без употребления наркотика. Становится уже невозможно чувствовать себя психологически хорошо. Может быть, ты видел курильщика со стажем, который решил бросить курить – он будет нервным, возбуждённым, может быть, даже агрессивным. Причём «приятное» действие наркотиков на психику со временем исчезает, а вот зависимость остаётся!

Однако вред от наркотиков состоит не только в зависимости – наркотик влияет на твою личность, на твою психику. Стимуляторы, например, после бешеной активности вызывают сильное истощение – тебе придётся долго восстанавливаться. Также, наркотики вызывают обеднение эмоций, чувств, внутреннего мира - личность «выгорает». Кроме того, ухудшается память, может нарушиться сон – тебе станет очень сложно учиться или работать.

Потерянное время

Одно из вредных действий наркотиков состоит в том, что они отнимают твоё время. Представь свою жизнь через 5-10 лет. Подумай, какой она будет, если у тебя выработается зависимость. У наркоманов сильно ухудшается здоровье – как физическое, так и психическое. Твои друзья за 5-10 лет смогут реализовать свои планы – получить образование, устроиться на хорошую работу, встретить любимого человека. Тогда как тебе, в лучшем случае, предстоит скитаться по наркологическим клиникам.

Способ справляться с жизненными трудностями

Насколько тебе нужны искусственные стимуляторы и успокоительные? Подумай, стоит ли употреблять химические вещества, чтобы справиться с проблемами? Чтобы стать сильнее, важно научиться решать проблемы самому. Часто наркомания – это признак слабости, ведь человек стремится убежать от своих проблем, а не решать их. Не стоит бегать от сложностей – справляясь с трудностями, ты становишься сильнее. Если ты считаешь, что справиться с трудностями тебе одному не под силу – стоит обратиться за помощью. Лучше всего, конечно, к родителям. Если у вас нет взаимопонимания, можно попросить помощи у психолога – существует

множество бесплатных психологических служб и телефонов доверия. Кто-то спросит – а как же друзья? У них часто бывают похожие на твои проблемы, и они так же, как и ты, пока не научились их хорошо решать. Поэтому лучше будет поговорить с теми, кто опытнее тебя, или же обладает специальной информацией.

Поступать не как все

Возможно, тебя пытаются убедить, что алкоголь или наркотики – часть культуры отдыха, весёлого времяпрепровождения и праздника жизни. На самом деле, твои поступки – это твой личный выбор, ты можешь отдыхать как с алкоголем, так и без него. Не стоит слепо повторять поведение окружающих – веди себя так, как ты считаешь нужным.

Если ты зависим

Если так случилось, что у тебя уже сформировалась наркотическая зависимость – не откладывай и обратись за помощью. На данный момент существуют эффективные программы лечения и реабилитации – причём, они абсолютно бесплатны. Не нужно стесняться, что у тебя проблемы и тебе тяжело с ними справиться в одиночку. Скорее нужно стесняться того, что, имея средство лечения, ты не спешишь к нему прибегнуть.