

Профилактика наркомании, или как устоять перед соблазном?



Решение употреблять или не употреблять наркотики принадлежит только Вам, наша задача правильно Вас информировать и сохранить Ваше здоровье.

Вы должны понимать: употреблять наркотики – значит, отказаться от выбора, бежать от свободы, попасть в зависимость.

Говорят, что в этой жизни всё надо попробовать. Это не так. В жизни есть много вещей, которые не стоит пробовать, если Вы хотите остаться собой. Негативный опыт не украсит Вашу жизнь и не обогатит душу. Ваш эксперимент над собой бессмыслен.

Если Вам предлагают наркотики?

Наверняка вы строите планы на будущее. Мечтаете о хорошем образовании, престижной работе, хотите иметь красивую машину, иметь крепкую семью и здоровых детей. Но ведь этого может и не быть, если вы начнете употреблять наркотики.

Надо тренировать силу воли и уметь сопротивляться, чтобы не попасть на «удочку» наркоторговцев, поставить себе цель в жизни и тогда все получится. Научитесь говорить нет.

Десять способов сказать нет:

1. Мне это пока ни к чему.
2. Эта всё не для меня. Есть увлечения и лучше.
3. Не сегодня и не сейчас.
4. Нет уж, у меня и так вагон неприятностей.
5. Ты что? У меня аллергия!
6. Моё здоровье мне пока не лишнее.
7. Я не хочу умственно отсталых детей.
8. А на лечение от ВИЧ-инфекции ты дашь мне деньги?
9. Я не тороплюсь на тот свет!

Как выработать умение сопротивляться предложениям попробовать наркотики? Вот некоторые приемы:

- умеете решать проблемы и принимать решения;
- учитесь не реагировать на рекламу, не поддавайтесь рекламе со стороны своих сверстников;
- учитесь уважать себя и своих близких, потому что каждый человек – это личность;
- умеете справляться с беспокойством и стрессом без использования наркотиков;
- развивайте твердость характера, умеете выражать недовольство;
- умеете отказывать своим друзьям, если Вам предлагают просто попробовать ради интереса;
- не поддавайтесь на «слабо», думайте о последствиях приёма наркотиков.

Если Вы научитесь отказывать решительно и твердо, будете иметь «железную силу воли», то Вас никто не сломит и не сможет сделать зависимым от наркотиков. Надо просто понять, что Вы ждете от жизни. Поставьте себе цель и идите к ней.

Есть множество способов найти занятие по душе.

Помните, на свете есть много гораздо более интересных занятий, кроме наркотиков!

- занимайтесь спортом (учеными доказано, что спорт может быть альтернативой наркомании);
- слушайте музыку;
- путешествуйте;
- танцуйте;
- рисуйте;
- побывайте в театре;
- прочитайте книжку;
- сходите на экскурсию;

- помогайте семье (братьям, сёстрам, родителям);
- ухаживайте за животными;
- присоединяйтесь к молодёжным движениям в Вашем городе, станьте волонтером.

Организм человека вырабатывает вещества, отвечающие за психоэмоциональное состояние, - это эндорфины и энкефалины. Именно от них мы испытываем чувство радости, эмоционального подъема. Спорт, музыка, любые другие занятия, доставляющие радость, способствуют выработке «гормонов удовольствия» самим организмом и могут сыграть огромную роль в борьбе с наркоманией.

Выбор за Вами, интересная богатая красками жизнь или медленная мучительная смерть?

Сынах Т.П.

педагог ГКУЗ НСО «Региональный центр медицинской профилактики»