

Как не начать употреблять наркотики?

Многие люди начинают употреблять наркотики под влиянием сверстников или даже друзей. Но вскоре до них доходит, что наркотики - это плохо и совсем не так уж и круто или весело. Некоторые, тем не менее, “подсаживаются”, но умудряются завязать. Некоторым везет меньше, такие рано или поздно умирают. Если вы знаете, что употребление наркотиков ничем хорошим не заканчивается, то эта статья лишь укрепит вас и полностью отвратит от любой мысли про наркотики. Да, потребуется сила воли, но сказать наркотикам “нет” все-таки можно.

Выбирайте друзей с умом. Настоящие друзья не станут уговаривать вас попробовать наркотики. Конечно, вы можете спросить - а как же мне выбрать хорошего друга?! Все просто: наблюдайте за людьми, убедитесь в том, что это моральные и благонаправленные личности - и все будет хорошо. Сперва стоит узнать человека, только потом начинать дружить.

- Настоящие друзья не станут стыдить и шутить над вами за то, что вы не употребляете наркотики. Настоящие друзья вас уважают, они хотят, чтобы вы были счастливы и успешны. Если кто-то придерживается иного мнения, то друг ли он для вас?

Помогайте друзьям не попасть в ловушку наркотиков. Помогайте им в этом деле, заботьтесь о них. К слову, не стесняйтесь рассказывать все про наркотики своим родителям. Если уж вы себе не сможете помочь, то они - точно придут на помощь.

Задавайте вопросы и получайте ответы. Как говорится, предупрежден - значит вооружен. Вам нужно знать о наркотиках и их действии на организм не так уж и много, чтобы принять единственно верное решение. Знание - сила.

- Вы знаете, что метамфетамин - причина появления сыпи по всему телу, сильных галлюцинаций и потери зубов
- Вы знаете, что в Америке 27% носителей ВИЧ/СПИДа - героинозависимы? Те, кто употребляет героин внутривенно, находятся в зоне повышенного риска заражения СПИДом и другими болезнями.
- Вы знаете, что после употребления кокаина риск инфаркта возрастает почти в 24 раза?

Помните, что легкие наркотики - это тоже наркотики. Алкоголь, марихуана, табак, пусть даже на них общество и смотрит куда благосклоннее, тоже являются наркотиками. Так, по данным ВОЗ (Всемирной Организации Здравоохранения) ежегодно из-за употребления алкоголя умирает более 2.5 миллионов человек. Немало, не так ли? Следует постоянно помнить, что не бывает безвредных наркотиков.

- Легкие наркотики считают пропуском в мир наркотиков тяжелых. Их еще называют “стартовыми”. Логика тут есть: попробовав легкие наркотики, люди начинают экспериментировать и пошло-поехало! В отношении марихуаны, кстати, кипят бурные споры - кто-то считает, что это самый классический легкий наркотик “стартовым” или же нет
- Тем не менее, в отношении алкоголя и табака сомнений нет, они приводят к злоупотреблению - и, чаще всего, к злоупотреблению опиатами. Занятно, ведь марихуана зачастую нелегальна, а вот табак и алкоголь - наоборот... В любом случае, не употребляйте. Не надо

Скажите наркотикам “нет” правильно. Порой отказать сложно. Вам нужно быть предельно убедительным и никого при этом не обидеть. Подумайте над тем, как бы изящнее сформулировать отказ. Вот несколько примеров:

- *Спасибо, но нет - здоровье не казенное*
- *Да я вообще домой шел, надо с сестрой посидеть. Давайте завтра?*
- *Да не, давайте лучше поедим сходим.*

Учитесь говорить “нет”, не испытывая за это вины. Всегда помните о том, почему вы отказываетесь - вы заботитесь о здоровье, о собственной жизни и успехе, вы не можете позволить себе размениваться на такое. Если помнить про то, что наркотики - это не ваша тема, то вряд ли вас посетит чувство вины за отказ. А если нет чувства вины, то и давление сверстников переносится легче.

Подумайте о возможных долговременных эффектах употребления алкоголя и наркотиков. Верьте или нет, но даже одно решение может серьезно изменить жизнь. Да, часто так и бывает - достаточно всего одного решения, чтобы столкнуться с ужасными последствиями или же избежать их.

Уважайте себя. Наркоманы не уважают себя. Они понимают, что губят свою жизнь, что ранят чувства близких и т.д., но не в силах остановиться. Порой это объясняется тем, что они просто не хотят останавливаться, думая, что заслуживают такой участи. А ведь если бы у них было чуть лучше с самоуважением, эти люди смогли бы избавиться от пагубной привычки.

- Чтобы уважать себя, надо знать, кто вы и что вы. Это очень освобождающий опыт, к слову сказать, заключающийся в том, чтобы... полюбить себя. Если вам полюбите себя, то ни один наркотик в мире не даст вам чувство такого же блаженства и радости.

Занимайтесь спортом. На самом-то деле, очень сложно заниматься спортом и принимать наркотики в одно и то же время. Вся эта беготня, игра в команде, работа на результат, если тело с мозгами не в тонусе - это кошмар как сложно.

Соответственно, чем больше в жизни спорта, тем проще избегать наркотиков. Конечно, не спортом единым спасается человек от наркотиков, но вот занимательный факт: физическая активность приводит к выработке эндорфинов, специальных гормонов, делающих людей... счастливее

- Займитесь командным спортом: футболом, регби, баскетболом, хоккеем, волейболом, водным поло и так далее. Командный спорт воспитывает в человеке такие качества, как чувство уважения к напарникам по команде, чувство локтя и самопожертвование.
- Займитесь не командным спортом: ездой на лыжах, борьбой, боулингом, гольфом, дартсом, шахматами, фехтованием, теннисом, плаванием и т.д. Такие виды спорта учат целеустремленности и тяжелой и усердной работе.

Выбирайтесь на природу. Скука - это, возможно, одна из тех причин, по которым люди тянутся к наркотикам. В принципе, вариант вполне логичный. Но зачем скучать? Справиться со скукой можно множеством разных способов, одним из которых является выезд на природу.

- Не обязательно именно “выезд” - можно и “выход”. Вполне возможно, что рядом с местом вашего проживания есть чудная роща или парк, а то и целый природный заповедник!

Займитесь медитацией, йогой или пилатесом. Если вы думаете что это - для стариков или хиппи, вы ошибаетесь. Это прекрасные упражнения для всех, кто хочет напрячь не только тело, но и ум. С помощью этих упражнений можно начать слышать голос собственного организма чуть громче - и, как следствие, уменьшить свои шансы попасться в ловушку наркотиков.

- Есть несколько разных видов медитации, суть которой - контроль за дыханием. Проще всего сесть, закрыть глаза и начать медленно, вдумчиво дышать.
- Также есть множество видов йоги - хатха-йога, бикрам-йога, аштанга-йога и так далее. Разные практики, разные учителя, разные позиции и техники дыхания - почему бы не открыть их для себя все?
- Гимнастика пилатес разработана немецким спортивным специалистом Пилатесом в первой половине 20-х годов. Тут и сила, тут и гибкость, тут и осанка. Многие из занимающихся пилатесом отмечают улучшение самочувствия после тренировок. А разве начнет принимать наркотики человек, которому и так хорошо?

Питайтесь правильно. Что общего у еды и наркотиков? Еда, что очевидно, влияет на ваш организм и на ваше же самочувствие. Если вы едите фастфуд и не следите за собственным здоровьем, то вряд ли вашему самочувствию можно будет позавидовать. А тогда, когда организм не в тонусе, усиливается соблазн попробовать наркотики!

- Доктора советуют употреблять в пищу фрукты, овощи, постные протеины, цельнозерновые продукты и достаточно клетчатки. Если в рационе будет достаточно таких продуктов, то у организма будет достаточно питательных веществ и энергии, чтобы вы были счастливы и свободны от наркотиков!
- Ешьте здоровые жиры: омега-3 жирные кислоты, мононенасыщенные жиры. Нездоровые жиры (транс-жиры, мононасыщенные жиры) есть не стоит.
- Пейте лимонад и алкоголь, а воду и чай без сахара. Конечно, бокал вина или банка диетической “Колы” не поставят на вашей жизни крест, нет - наоборот, ряд исследователей считают, что умеренное употребление красного вина для здоровья полезно. Тем не менее, восполнять потери жидкости в организме по большей части надо водой и только водой.

Советы

- Есть много сайтов, посвященных теме “Как не начать принимать наркотики” и “Как завязать с наркотиками”. Поищите их, ведь там собрано немало полезной информации. К слову, учтите, что очень часто наркоманы, которые как бы завязали с наркотиками, не выдерживают и срываются. Иными словами, не ждите, что найдете там универсальные советы.
- Помните, что один-единственный выбор может пустить вашу жизнь под откос или же спасти ее.
- Если вы знаете того, кто злоупотребляет наркотиками, то лучше всего будет поговорить с ним об этом. Сразу же сдавать их полиции или врачам будет не лучшей идеей - этим вы лишь навредите человеку, которому и так уже тяжело приходится.

Предупреждения

- Не поддавайтесь давлению сверстников. У вас на плечах собственная голова. Если кто-то пытается заставить вас начать принимать наркотики или дразнит за то, что вы их не принимаете - он вам не друг.
- Помните, что даже такой, казалось бы, пустяк может разрушить жизнь. Конечно, вся жизнь - движение к смерти, но наркотики - это билет на ультравысокоскоростной поезд, едущий без остановок до станции “Кладбище”. Надо ли вам это?