

# ВОЗМОЖНО ЛИ САМОМУ ПРЕКРАТИТЬ УПОТРЕБЛЯТЬ НАРКОТИКИ ИЛИ АЛКОГОЛЬ?



Зависимость – это серьезное заболевание, разрушающее человека и внешне, и изнутри. Страдает его психическое здоровье, духовная сторона жизни, физическое состояние. Подобная проблема приносит много страданий зависимым от наркотиков и спиртного людям, а также их родным и близким. Жизнь такого человека теряет всякий смысл и, собственно, сводится к одной цели – достать очередную дозу или алкоголь. Со временем организм настолько приспособливается, что уже не может нормально работать без спиртного или наркотика. Как только человек впервые пытается избавиться от своей зависимости, он испытывает настоящие муки, толкающие его опять вернуться к алкоголю

или наркотикам. Сложнее всего это состояние переносят наркозависимые. Постоянное употребление психоактивных веществ кардинально меняет работу человеческого организма, что мучения после прекращения приема наркотиков невыносимы.

Он чувствует, будто мышцы рвутся, кости ломаются. Поэтому наркоман стремится регулярно снабжать свой организм наркотическими веществами, чтобы не повторялось подобных страданий. Реабилитация наркозависимого или человека, употребляющего алкоголь, – довольно длительный процесс. Только специалисты поддержат его в кризисный период и помогут побороть зависимость.

## НАРКОМАНИЯ И АЛКОГОЛИЗМ - МИФЫ О ЗАВИСИМОСТИ

Многие до сих пор мало знают о таких заболеваниях, как алкоголизм и наркомания. С этим связано множество мифов, которые укоренились в сознании людей:

- «Мне самому удалось бросить» – обычно это говорят те, кто прекратили употреблять наркотики на некоторое время. Они гордятся своим «достижением», при этом многие из них начинают играть на деньги или употребляют алкогольные напитки каждый день. Зависимость – болезнь, поэтому через некоторое время они опять вернутся к употреблению наркотическим веществ.
- «Я еще не достиг дна» – это можно услышать от тех, кто уже признает проблему, но считает неприемлемым обращение за помощью к квалифицированным специалистам. Но чем раньше человек понимает, что нужно обратиться за помощью, тем в итоге больше шансов побороть эту зависимость. Когда зависимый все-таки признает наличие проблем с наркотиками и алкоголем, ему надо незамедлительно обратиться за помощью к профессионалам, которые помогут избавиться от зависимости.
- «Я справлюсь с этим сам». Вера в свои силы – это отлично. Однако не в случае с употреблением алкогольных напитков и наркотических веществ. Все попытки справиться с этой проблемой обречены. В такой иллюзии многие из них погибают. Даже несмотря на множество таких попыток, они продолжают полагать, что на этот раз у них все получится. Эффективно помочь в решении проблемы зависимости могут квалифицированные специалисты.



## ПОЧЕМУ ЧЕЛОВЕК НЕ МОЖЕТ ПОБОРОТЬ ЗАВИСИМОСТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО?

Воля человека – это такая функция, которая отвечает за его способность контролировать свои поступки. Человек ставит перед собой цель, руководствуясь следующими волевыми качествами: целеустремленность, терпение, упорство, мужество. Такой механизм схож с военной тактикой. Сознание человека отдает приказ волевым качествам, и они «атакуют». У зависимых людей двойственное сознание, то есть один из них отдает безумные приказы, а другой – здравомыслящие. Нужно научиться жить со здравомыслящим командиром и не подчиняться второму командиру. Помните, что только вы несете ответственность за себя. В ходе реабилитации зависимый обретает все необходимые инструменты, позволяющие побороть алкоголь и наркотики.

*Безысходность и отчаяние – такие чувства знакомы тем, кто сам пытался бросить употреблять наркотические вещества, пить алкогольные напитки, но все заканчивалось срывом.*

Человек испытывает чувство вины, не хочет жить. Поддержка родных и близких, друзей очень важна в решении этой проблемы. Также в это время важно обратиться за помощью к специалистам, поскольку наркомания и алкоголизм – это заболевания, которые нуждаются в лечении. Врачи назначают человеку определенные препараты, которые уменьшают вероятность срыва и улучшают его самочувствие.