

Возможно ли предотвратить табакокурение, алкоголизм и наркоманию?



Возможно все, но если у Вас в семье кто-либо курит, употребляет алкоголь или наркотики, то и Вы тоже можете быть подвержены риску развития наркомании.

Конечно, профилактические меры в какой-то степени могут повлиять на проблему наркомании, но если Вы уже боретесь со злоупотреблением психоактивных веществ, то, возможно, Вам требуется лечение для предотвращения дальнейшего употребления наркотика и его разрушительных последствий.

Лучшим средством, прежде всего, является воздержание от употребления психоактивных веществ и алкоголя. Но это легче сказать, чем сделать. Многие начинают употреблять алкоголь и наркотики в возрасте 12-14 лет и слишком молоды, чтобы осознать все пагубные последствия такого шага.

Для профилактики зависимого поведения попробуйте придерживаться следующих рекомендаций:



✚ Не употребляйте дольше положенного лекарства, предписанные врачом, в состав которых входят психоактивные вещества, с целью продлить состояние опьянения, т.к. это вызывает эффект привыкания;

✚ Если уже есть проблема с курением, алкоголем и наркотиками, обратитесь за помощью **СЕЙЧАС!** Зависимость возникает, когда организм требует никотин, алкоголь или наркотик, чтобы остановить синдром отмены;





✚ Избегайте соблазнов и давления со стороны сверстников.

Категорически откажитесь от общения с теми, кто употребляет алкоголь или наркотики. Никто не планирует стать алкоголиком или наркоманом, но **ПОМНИТЕ**, что первичное употребление, скорее всего, превратит Вас в алкоголика или наркомана **ОЧЕНЬ** быстро;

✚ Найдите необходимую поддержку. Если у Вас отсутствует или недостаточно развит навык по преодолению трудностей, то бороться со стрессовыми ситуациями достаточно сложно, поэтому Вы подвергаетесь большому риску развития пристрастия к алкоголю или наркотику. Если у Вас есть события или переживания, которые влияют на Ваши чувства, попробуйте найти надежный и здоровый источник поддержки. Если у Вас депрессия, обостренное чувство беспокойства, постарайтесь проконсультироваться с психологом, пройти курс терапии в социальных заведениях, где помогут победить отрицательные эмоции и научат поведению в жизнеутверждающей манере.



✚ Практикуйте здоровый образ жизни. Занимайтесь любимым, доступным Вам, видом спорта, проводите процедуры закаливания, если они не



противопоказаны Вам по разным причинам, хорошо питайтесь, трудитесь в меру своих сил, проводите время с людьми, которые оказывают Вам поддержку, что поможет Вам противостоять искушению курить, употреблять алкоголь и наркотики.