

## Реальный мир один, и этого достаточно

Проблема злоупотребления наркотическими веществами всегда находится в центре внимания врачей, психологов, работников правоохранительных органов, и всего общества.

Наркотики - вещества, преимущественно действующие на нервную систему, вызывающие **ложные состояния** веселья, благодушия, приятного успокоения или наоборот возбуждения, иллюзии и галлюцинации. При частом повторении приема, потребность становится беспрдельной и над ней утрачивается контроль. **Это сопровождается неустойчивостью в настроении, раздражительностью, апатией, страхами, болями во всем теле и снижением умственных способностей.**

**К основным психологическим причинам наркомании можно отнести:**

– **Любопытство.** Часто мотивацией к первому употреблению наркотиков становится простое любопытство перед новыми ощущениями. Причем возникнуть оно может как самостоятельно, так и от постороннего внушения. Каждый впервые пробуящий наркотик, думает, что ничего страшного не произойдет, если сделать это только один раз.

– **Внутренняя недисциплинированность, отсутствие ответственности за свои поступки и моральных качеств.**

– **Внутренние конфликты.**

– **Неудовлетворение самим собой, скука, неуверенность в себе и в своем будущем, страх, незащищенность, ощущение тревоги и несчастья.**

– **Отсутствие интересов к здоровым увлечениям, дурное окружение.**

Не существует волшебного средства, позволяющего мгновенно сделать жизнь насыщенной и ярче, но двигаясь постепенно, шаг за шагом, вы обогатите свою жизнь новым опытом, смыслом и знаниями. Полезными для вас могут быть следующие рекомендации:

### **1. Посмотри на свою жизнь со стороны**

Подумай обо всем, что у вас есть и просто будьте благодарны за это. Каждый вечер записывайте три вещи, которые случились и за которые вы благодарны сегодняшнему дню.

### **2. Постоянно развивайтесь и совершенствуйтесь.**

Образование, приобретение новых умений и навыков делает жизнь насыщенной и интересной, а также приносят массу пользы вам и окружающим.

### **3. Преодолевайте препятствия и решайте проблемы.**

Препятствия, проблемы делают нашу жизнь не сложнее, а интереснее. Ведь, преодолевая препятствия, вы приобретаете опыт, знания, становитесь сильнее. Каждую проблему стоит воспринимать как возможность: что-то новое узнать, чему-то научиться, наладить отношения и пр. Решив проблему, человек чувствует себя лучше и получает мотивацию для новых свершений.

### **4. Живите активной жизнью и старайтесь больше успевать.**

Когда мы полны сил и энергии, нам некогда скучать – хочется успеть сделать множество вещей. Сходите погулять, прокатитесь на велосипеде, запишитесь в

бассейн. Чем больше интересного запланируете сделать, тем больше успеете выполнить. Существует научная теория о том, что физические упражнения помогают вырабатывать эндорфины, которые делают вас счастливее.

#### **5. Поддерживайте и стройте новые отношения.**

Отношения с другими людьми - это самое важное, что у нас есть. Без них все наши достижения и стремления утрачивают смысл. Общаясь с любимыми, друзьями, родными, вы узнаете нечто новое, вносите радость в свою жизнь и просто интересно проводите время. У каждого человека можно научиться тому, что он делает лучше вас, а это постоянный стимул к развитию.

#### **6. Делайте что-то новое.**

Одной из причин, по которой мы теряем радость в жизни, является то, что мы позволяем чувствам черстветь. Чтобы встряхнуть себя попробуйте сделать что-то в первый раз. Выйдите за пределы своей зоны комфорта, чтобы почувствовать удовлетворение от жизни. Например, можно прыгнуть с парашютом.

#### **7. Наслаждайтесь природой**

Уделите время тому, чтобы полюбоваться закатом, сходить в лес или прогуляться по пляжу. Каждый день находите время для того, чтобы оценить мир вокруг вас и ваш уровень счастья, безусловно, возрастет.

*Пусть ваша жизнь вам нравится!*

Психолог

Екатерина Хитрова