Скажи НЕТ наркотикам!

Учеными доказано, что спорт может быть альтернативой наркомании. Организм человека вырабатывает вещества, отвечающие за психоэмоциональное состояние, - это эндорфины и энкефалины (опиоидные нейропептиды). Именно от них мы испытываем чувство радости, эмоционального подъема, довольства собой. Занятия спортом способствуют выработке "гормонов удовольствия" самим организмом и могут сыграть огромную роль в борьбе с наркоманией.

ЛОЖЬ И ПРАВДА О НАРКОТИКАХ

ЛОЖЬ. Утверждают, что "В жизни все надо попробовать, в том числе и наркотики."   
  
ПРАВДА. После пробы наркотиков вряд ли вы захотите (и сможете) попробовать что-то другое.   
  
  
ЛОЖЬ. "Наркотики помогают решать жизненные проблемы."   
  
ПРАВДА. Некоторые проблемы наркотики действительно решают: например, они на очень небольшое время ликвидируют чувство тревоги и неуверенности в своих силах, вытесняя из сознания мысли о трудных, но необходимых поступках или вопросы, ответы на которые не являются простыми. Но проблемы-то остаются. Отложенные дела имеют свойство накапливаться и вынуждают так или иначе действовать, причем часто - не оптимальным образом. К тому же наркотики и одурманивающие вещества в случае регулярного приема изменяют психику, и не в лучшую сторону: у злоупотребляющего субъекта появляется или нарастает раздражительность, подозрительность (доходящая до психоза ), чувство вины, неуверенность в себе и, как следствие, отчужденность от близких и окружающих.   
  
Если у тебя проблемы, наркотики только усугубят их. 

ЛОЖЬ. Утверждают, что "Есть люди, которые принимают наркотики много лет и прекрасно живут"   
  
ПРАВДА. Довольно редко они рассказывают о себе, что "живут прекрасно", только чтобы не признавать свои проблемы. Чаще же от них можно услышать примерно следующее: "Дурак я, что связался с наркотиками, теперь никак не бросить.". Я еще ни разу не встречал человека, который употребляет наркотики много лет и ни разу не пытался отказаться от них (к табаку, и тем более алкоголю, относится то же самое). Правда, среди потребителей конопли (особенно из интеллектуалов) встречаются "гусары", которые бравируют своим пристрастием. Возможно, это связано с желанием подчеркнуть свою неординарность, и, с моей точки зрения, само по себе свидетельствует о внутреннем неблагополучии.   
  
Если у тебя все в порядке, то зачем вообще наркотики?   
ЛОЖЬ. Cчитают, что "Чистые наркотики безвредны"   
  
ПРАВДА. Наркотики вызывают зависимость, неважно, "чистые" они или нет. А зависимость "выбивает" из нормальной жизни - теряешь друзей; не можешь ни работать, ни учиться; подруга сначала недовольна, а потом уходит; родители все время орут; есть шанс в "ментовку" загреметь - наподобие меня. Потом из-за этой зависимости начинаешь принимать слишком много, а слишком много чего угодно все равно вредно - попробуйте за раз выпить ведро воды!   
  
  
ЛОЖЬ. Говорят, что "Наркотики часто принимают сильные и смелые люди"   
  
ПРАВДА. Сильным и смелым не нужны наркотики, чтобы решать свои проблемы. Когда наркотики принимают (даже "для развлечения"), то пытаются отвлечься от каких-то проблем. Для сильных это несвойственно.   
  
По-настоящему сильные люди не только не нуждаются в наркотиках, но и помогают другим отказаться от них.   
  
  
ЛОЖЬ. Утверждают, что "Наркотики бывают "всерьез" и "не всерьез". Можно принимать наркотики и не быть зависимым от них."   
  
ПРАВДА. Со временем практически все, кто принимает наркотики, разделяются на две примерно равные группы: одни все-таки становятся наркоманами (то есть "зарабатывают" зависимость от наркотиков), а другие - навсегда прекращают их употребление. Поэтому людей, принимающих наркотики и не имеющих зависимости - единицы из тысяч.   
  
В первый раз все так думают. Никто не собирается быть наркоманом, начиная пробовать наркотики. Невозможно наверняка просчитать, кто заболеет наркоманией, а кто сможет "спрыгнуть" до этого. Единственный конкретный шанс не иметь головной боли - вообще не трогать эту дрянь, не пробовать, не нюхать, не лизать и не курить.   
  
  
ЛОЖЬ. Кое-кому кажется, "Употреблять или не употреблять наркотики - личное дело, и нечего в него соваться"   
  
ПРАВДА. Как бы не так! За ваше удовольствие рассчитываются другие: лечат ваши травмы и болячки; оплачивают больничные листы; работают, пока вы балдеете; страдают от ваших выходок и вытаскивают вас из милиции после них же. Наркотики - слишком опасная игра.   
  
Потребление наркотиков не является личным делом, так же как и не является личным делом двоеженство, воровство и торговля оружием. Государство с помощью законов регулирует некоторые виды общественных отношений и деяний своих граждан именно потому, что они не являются "личным делом". К этой категории относится употребление наркотиков.   
  
  
ЛОЖЬ. Есть люди, которые думают: "Каждый из нас зависит от чего-то: одни от нелегальных наркотиков, другие от легальных: кофе, чая, табака и даже алкоголя."   
  
ПРАВДА. Лучше ни от чего химического не зависеть: ни от табака, ни от кофе, ни от чая, и тем более - от алкоголя. Лучше зависеть от любви или, может быть, от работы, а еще лучше - быть совершенно свободным в своем выборе. Есть над чем подумать, а?