**4 шага в пропасть**



Хотелось бы создать «инструкцию», с чего начинается зависимость, разобрать все по полочкам и помочь осознать, что происходит «что-то не то» и сделан неправильный выбор в Вашей жизни.

ШАГ ПЕРВЫЙ. НЕЗАВИСИМЫЙ. ВСТРЕЧА.

* На этом этапе человек еще полностью обладает свободой выбора
* Он испытывает любопытство, «желает попробовать, приобщиться, познать. Раздвинуть границы сознания»
* Ищет и пробует новые виды веществ, изменяющих его состояние
* Не умеет сказать «НЕТ»
* Испытывает трудности в понимании собственных границ
* Погружается в мифологию о психоактивных веществах, их влиянии на организм
* Хочет быть как все в компании
* Бежит от проблем
* Использует «пофигизм» как единственно верный взгляд на жизнь
* Стремится к острым ощущениям и риску
* Не знает и не желает знать об истинном влиянии ПАВ на организм. Отрицает наличие последствий от употребления наркотических веществ.

Есть два пути после первых опытов с пробой ПАВ:

1. Полностью прекратить употребление. Около 50% людей поступают именно так.

2. Продолжать употребление, что неминуемо ведет к переходу на следующий этап развития зависимости.

ШАГ ВТОРОЙ. ВЫБОР ОБРАЗА ЖИЗНИ. «РОЗОВЫЕ ОЧКИ».

На этом этапе возникает:

* Осознанное желание получать «кайф» при помощи ПАВ
* Планирование употребления
* Поиск разумных оправданий употребления
* Поиск «подходящей» компании
* Наркотик становится необходимым атрибутом веселья и отдыха

ПАВ начинают использовать как:

* Средство для снятия «комплексов»
* Лекарство от  стресса
* Способ общения
* Спутник сексуальных отношений.

Можно заметить рост, требуемой для получения нужных ощущений, дозы.

Формируется особая культура, «тусовка»- свое ПАВ, своя музыка, свой юмор, стиль одежды и др.

Закон дозы: если человек продолжает употребление ПАВ, он переходит с меньших доз на большие и с менее сильных веществ на более сильные. Если человек не прекращает употребление, начинается следующая стадия зависимости.

ШАГ ТРЕТИЙ. ВЫНУЖДЕННЫЙ. ПЕРИОД ОТРИЦАНИЯ.

Для этого периода характерно:

* Проблемы со здоровьем (похмелье, ломка, неприятные ощущения после употребления, заболевания)
* Потеря контроля над поведением (асоциальное поведение, травмы)
* Проблемы в семье
* Проблемы с учебой
* Финансовые трудности
* Конфликты с друзьями
* Основной круг общения составляют те, кто тоже употребляет ПАВ
* Конфликты с законом
* Возникает физическая зависимость. Наркотик не приносит желаемого удовольствия, а употребляется для приведения организма в нормальное состояние. На этом этапе человек еще не связывает свои проблемы с употреблением ПАВ. Возникающие проблемы служат поводом/оправданием дальнейшего употребления. Употребление вызывает новые проблемы. Причина и следствие меняются местами. Прекратить употребление самостоятельно на этой стадии практически становится невозможным. Необходима помощь специалистов. Продолжение употребления обязательно ведет к переходу на следующий этап зависимости.

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ. «ДНО» - ЦЕЛЬ.

* Жизнь ради употребления
* Постоянная потребность в наркотическом веществе
* Использование самых крайних мер в поисках дозы
* Разрушение нравственных ценностей
* Апатия и нежелание жить, утрата смысла существования
* Попытки самоубийства
* Хронические заболевания
* Разрыв с семьей, друзьями, обществом

На данном этапе наблюдаются глубокие физиологические изменения, организм находится в полной зависимости от ПАВ. Употребление становится необходимым для существования. Мозг разучился самостоятельно регулировать

нейрохимический баланс и не может воспринимать окружающий мир без очередной дозы. Если человек не прекращает употребление – он погибает.

А стоит ли оно того, чтобы загубить свою ЕДИНСТВЕННУЮ жизнь???

Может быть, вовсе и не стоит спускаться по этой лестнице, ведущей вниз?

Берегите себя и будьте здоровы!

