

Как не стать наркоманом?

Умирает человек... Медленно, одиноко. Вот только что это меняет?

Нисколько не собираюсь кого-то оправдывать. Основная часть этих людей наркоманами становятся, можно сказать, по своей дурости, не захотели быть как все, то есть жить полноценной жизнью: учиться, служить в армии, работать, растить детей. Но, к сожалению, есть и такие, кто наркоманом стал от безысходности.

Нет смысла обнародовать конкретные имена – это ничего не решает, ведь проблема, в конце концов, не частного, а общего характера. И важнее не просто разобраться в сути сложившейся ситуации, но и на деле предпринять какие-то конкретные, конструктивные шаги.

С чего всё начинается? С прихода беды: гибель близкого и любимого тебе человека, неизлечимая болезнь, жизненная неустроенность... Человек ломается, он больше не видит впереди ничего хорошего, только беспросветность, поэтому ни во что уже не верит. От всего этого становится неприятно на душе.

Сегодня в России наркомания приняла ужасные, катастрофические размеры. Уже ни одно средство массовой информации не обходится без сообщений о смерти, причиной которой стало злоупотребление наркотическими и психотропными веществами. Сегодня даже подростки вовсе не только сами колются, но и... активно занимаются торговлей разного рода наркотико-психотропными препаратами.

Почему всё так происходит? Ответ заключается, наверное, в том, что широкое распространение наркомании в стране во многом явилось следствием существующих беспросветных социальных условий. Это, естественно, кризисы, неуверенность в завтрашнем дне, ежедневные стрессы, тяжёлое нервно-психическое состояние и стремление получить допинг, создающий впечатление прилива сил, и после хотя бы на короткий промежуток времени уйти от окружающей действительности. Поэтому не приходится удивляться распространению наркомании.

И всё же не стоит отчаиваться. Безвыходных ситуаций, как известно, не бывает. Человек – хозяин своей жизни, сам творит свою судьбу. Нет смысла только плакаться. Не только общество во всём виновато, проблемы также в нас самих, в нежелании что-то изменить.

Да, это очень трудно – упасть, а затем снова подняться. Гораздо легче удержать равновесие. Но как же это сделать?

Прежде – задуматься о том, что представляет наша личность, чего мы добились в жизни. Надо стать харизматической личностью, сущность которой заключается в независимости от внешности, возраста и социального слоя, притягивающая и очаровывающая окружающих. Необходимо научиться быть ею, и тогда мы никогда не слетим с пьедестала.

Как дважды два – четыре, надо выучить три важных правила:

Первое – делать любое дело со 100% отдачей (полностью отдавая себя своей работе).

Второе – быть оптимистом в любой ситуации, и мы обязательно выйдем из неё победителем.

Третье – найти своё хобби, то есть такое занятие, которое бы воодушевляло и радовало.

При соблюдении этих трёх правил жизнь точно повернётся в нужное русло. Всегда верьте в свои силы и способности, ведь каждый из нас – уникальная личность. Эти простые, но в то же время очень важные советы помогут выжить в нашем порой жестоком обществе.

У каждого из нас есть свои плюсы и минусы. Просто надо научиться реально оценивать

свои возможности. Познав эту, пожалуй, непростую науку, можно реально добиться всего и найти своё место в жизни.

Выжить легче, если есть, ради кого жить.

Другой лучший способ выживания – жизнелюбие. Оно присуще каждому из нас на генетическом уровне. Важно вовремя вспомнить об этом.

Если всё-таки оказались в трудных условиях, то здесь главное – обуздать страх, не пасть духом. Надо верить, что правильное решение обязательно придёт, всякая проблема разрешима. И помощь обязательно придёт.

Самое страшное – паника. И в том, что она возникает, часто повинен сам человек. Поэтому необходимо сразу взять себя в руки. Привести в порядок мысли. И тогда всё обязательно получится.

Если не хватает сил и уверенности в себя, можно попытаться найти единомышленников. Там, где трое, пятеро, – дело всегда спорится. Более того, во стократ увеличиваете шанс добиться своего...

Словом, рецептов много, у каждого из нас по этому поводу своё мнение, свой взгляд. Но ради будущего стоит отказаться от наркотиков! И всё потому, что в наркотиках нет никакого настоящего смысла. Надо жить счастливой, здоровой и долгой жизнью!

Автор - **Игорь Краснов**
[Источник](#)