

ТӘУЕЛДІЛІК ТУРАЛЫ МИФТЕР:

Қолданудың басталуына қатысты мифтер

1 МИФ
ФАКТ

Егер затты көктамыр ішіне қолданбаса, мысалы, темекі шексе – бұл есірткі емес және тәуелділік болмайды.

Қолдану тәсілі заттың мәнін өзгертпейді – егер ол психикаға әсер етсе және үйренуге алып келсе, бұл есірткі. Темекі шегу басқа тәсілдер сияқты қатты тәуелділікке әкелуі мүмкін.

2 МИФ
ФАКТ

Қолдану күшті оң психологиялық әсер береді.

Эйфория қысқа мерзімдік және алдамшы. Уақыт өте келе құштарлық азаяды, ал жағымсыз әсерлер — абыржу, депрессия, ашуланшақтық күшейеді.

3 МИФ
ФАКТ

Егер зат кейбір елдерде рұқсат етілсе, оны қолдану қалыпты жағдай.

Заңдылық қауіпсіздікті білдірмейді. Тіпті заңды заттар тәуелділікті тудыруы және денсаулыққа айтарлықтай зиян келтіруі мүмкін.

4 МИФ
ФАКТ

Тұтыну – бұл ересектіктің, батылдық пен мықты болудың белгісі.

Шын мәнінде, бұл көбінесе сенімсіздікті жасыруға тырысу әрекеті. Нағыз жетілу – саналы таңдау жасау және өзіне қамқорлық жасау қабілетінде.

ТӘУЕЛДІЛІК ТУРАЛЫ МИФТЕР:

ҚОЛДАНУДЫ ТОҚТАТУҒА КЕДЕРГІ КЕЛТІРЕТІН МИФТЕР

1

МИФ

Тәуелді – бұл толығымен «тұңғиыққа батқан» адам. Егер сіз бұлай көрінбесеңіз, онда бәрі бақылауда.

ФАКТ

Тәуелділік соңғы кезеңнен бұрын басталады. Сыртқы әл-ауқат проблемаларды жоққа шығармайды – абыржу туғызатын дабылдарды ертерек байқау маңызды.

2

МИФ

Бақыланатын түрде тұтынуды үйренуға болады, өйткені мұны жасайтындар бар.

ФАКТ

Тәуелді адам үшін бақылау – иллюзия. Кейбіреулер үшін мүмкін болатын нәрсе басқаларға қолжетімді емес. Тәуелділік кезінде кез-келген қолдану – бұзылу қаупі.

3

МИФ

Тәуелділік – ауру емес, жай ғана әлсіздік немесе моральдық азғындық.

ФАКТ

Тәуелділік – бұл мидағы өзгерістерге байланысты танылған медициналық ауру. Бұл әлсіздік туралы емес, емдеу және қолдау қажеттілігі туралы.

4

МИФ

Тәуелді адамның өзі ауруына кінәлі.

ФАКТ

Ешкім тәуелділікті саналы түрде тандамайды. Бұл генетика, қоршаған орта, жарақаттар және басқа факторлардың күрделі үйлесімі. Жауапкершілік – ауруға жол беру емес, сауығу жолын бастау.

ТӘУЕЛДІЛІК ТУРАЛЫ МИФТЕР:

тәуелділіктен сауығу туралы мифтер

МИФ

Сауығу – бұл жәй ғана тұтынуды тоқтату.

Егер мен сауығу бағдарламасынан өтіп жатсам, онда мен қазірдің өзінде сауығып жатырмын.

Тәуелділік – рухани ауру, ал сауығу — рухани өсу.

Бұзылу – бұл белгілі бір жағдайдың немесе саналы түрде шешім қабылдаудың нәтижесі.

Тәуелділік – емделмейтін ауру, сондықтан мен ешқашан жазылмаймын. Сауығу – бұл жай ғана байсалдылықты қолдау.

ФАКТ

Сауығу – бұл емдеуді, психологиялық қолдауды және өмір салтын өзгертуді қамтитын кешенді процесс. Қолдануды тоқтату маңызды, бірақ тәуелділіктің негізгі себептерімен жұмыс істеу керек.

Бағдарлама – маңызды қадам, бірақ сауығу үшін өзімен-өзі үнемі жұмыс істеу, жаңа әдеттерді сақтау және қайталанулармен күресу қажет. Бұл ұзақ мерзімдік процесс.

Тәуелділік – ми мен психикаға әсер ететін медициналық ауру. Сауығу тек рухани өсуді ғана емес, терапияны, қолдауды және өмір салтын өзгертуді қамтитын кешенді тәсілді қажет етеді.

Бұзылу көбінесе стресс, эмоциялар секілді ішкі және сыртқы факторлардың жинақталуымен байланысты немесе тәуелділік бойынша аяқталмаған жұмыс. Бұл тіпті нақты саналы шешімсіз де болуы мүмкін.

Тәуелділікті бақылауға және басқаруға болады. Дұрыс тәсіл мен ұзақ мерзімді жұмыс арқылы байсалдылықты сақтап қана қоймай, өмір сүру сапасын қалпына келтіруге болады.