

МИФЫ В ЗАВИСИМОСТИ:

мифы начала употребления

1

МИФ

ФАКТ

Если употреблять вещество не внутривенно, а, например, курить — это не наркотик и зависимости не будет.

Способ употребления не меняет суть вещества — если оно влияет на психику и вызывает привыкание, это наркотик. Курение, как и другие способы, может привести к сильной зависимости.

2

МИФ

ФАКТ

Употребление даёт мощный положительный психологический эффект.

Эйфория кратковременна и обманчива. Со временем удовольствие снижается, а негативные последствия — тревога, депрессия, раздражительность — усиливаются.

3

МИФ

ФАКТ

Если вещество разрешено в некоторых странах, значит, его употребление — это нормально.

Законность не означает безопасность. Даже легальные вещества могут вызывать зависимость и серьёзно вредить здоровью.

4

МИФ

ФАКТ

Употребление — это признак взрослости, смелости и крутости.

На самом деле это часто попытка скрыть неуверенность. Истинная зрелость — в умении делать осознанный выбор и заботиться о себе.

МИФЫ В ЗАВИСИМОСТИ:

мифы, препятствующие прекращению употребления

1

МИФ

Зависимый — это тот, кто уже полностью «опустился». Если ты так не выглядишь — значит, всё под контролем.

ФАКТ

Зависимость начинается задолго до крайней стадии. Внешнее благополучие не исключает проблем — важно замечать тревожные сигналы раньше.

2

МИФ

Можно научиться употреблять контролируемо, ведь есть те, кто так делает.

ФАКТ

Для зависимого человека контроль — иллюзия. То, что возможно для одних, недостижимо для других. При зависимости любое употребление — риск срыва.

3

МИФ

Зависимость — это не болезнь, а просто слабость или моральная распущенность.

ФАКТ

Зависимость — это признанное медицинское заболевание, связанное с изменениями в мозге. Это не про слабость, а про необходимость лечения и поддержки.

4

МИФ

Зависимый сам виноват в своей болезни.

ФАКТ

Никто не выбирает зависимость сознательно. Это сложное сочетание генетики, среды, травм и других факторов. Ответственность — в том, чтобы начать путь к выздоровлению, а не в том, чтобы заболеть.

МИФЫ В ЗАВИСИМОСТИ:

мифы про выздоровление от зависимости

МИФ

Выздоровление — это просто прекращение употребления.

Если я прохожу программу выздоровления, значит, я уже выздоравливаю.

Зависимость — это духовная болезнь, а выздоровление — духовный рост.

Срыв — это результат конкретной ситуации или сознательного решения употребить.

Зависимость — неизлечимая болезнь, поэтому я никогда не выздоровею. Выздоровление — это просто поддержка трезвости.

ФАКТ

Выздоровление — это комплексный процесс, включающий лечение, психологическую поддержку и изменение образа жизни. Остановить употребление важно, но необходимо работать с глубинными причинами зависимости.

Программа — это важный шаг, но выздоровление требует постоянной работы над собой, поддержания новых привычек и борьбы с рецидивами. Это долгосрочный процесс.

Зависимость — это медицинская болезнь, которая затрагивает мозг и психику. Выздоровление требует комплексного подхода, включая терапию, поддержку и изменение образа жизни, а не только духовный рост.

Срыв часто связан с накоплением внутренних и внешних факторов, таких как стресс, эмоции, или незавершённая работа над зависимостью. Он может произойти даже без явного сознательного решения.

Зависимость можно контролировать и управлять ею. С помощью правильного подхода и долгосрочной работы возможно не только поддержание трезвости, но и восстановление качества жизни.