

Делай выбор всегда в свою пользу!

Привет! Ты уже взрослый(-ая) и, бесспорно, только ты решаешь, что для тебя хорошо, а что нет. И, несмотря на слова родителей, последнее слово за тобой. Ну да, я принимаю твою позицию. И как взрослый человек, ты уже вполне можешь относиться объективно ко многим вещам и явлениям. Предлагаю тебе взглянуть на свой собственный опыт в отношениях с ... алкоголем.

Почему люди пробуют алкоголь? Кто-то скажет, что это способ снять напряжение, кто-то – чтобы наладить общение, а еще – решить проблемы, почувствовать себя взрослым, на спор, поддержать компанию, отдохнуть.... У человека часто находится причина. И она всегда с положительным оттенком. Ведь зла человек себе не желает, многое делает, считая, что так для него лучше. Не просто считает – а искренне в это верит. А какую причину можешь придумать ты?

Что же получается на самом деле когда ты решаешь выпить? Какой цели ты достигаешь? И в какой момент это происходит? В какой момент приходит чувство удовлетворения? Может в момент выбора или покупки спиртного? А может в момент первого глотка, первого бокала? Допускаю, что здесь можно испытывать приятные ощущения. А что же после? Головокружение, потеря координации, тошнота, рвота – это тоже приятные моменты?

Очень часто предвкушение интересного вечера с алкоголем и реальность могут сильно отличаться. Но подумай про обратную сторону алкогольных вечеринок. Это проблемы с домашними, наказание, лишение чего-то, что для тебя важно. Это плохое самочувствие, подавленность после того, как дурман рассеивается. И это еще не все... Чувство стыда за непристойное поведение. А случаются и отравления, и даже с летальным исходом. Возникают проблемы с законом различного уровня, зависимость, травматизация и болезни.

Оно тебе надо? Где здесь удовлетворенность, решение проблем и приятное времяпрепровождение? Припомни свой опыт, или опыт друзей, родственников, ты найдешь немало подтверждений моим словам. Просто подумай, нужны ли тебе реально все эти неприятные последствия. Уверена, как взрослый человек ты сможешь оценить все плюсы и минусы и примешь объективное и лучшее решение для себя.

Ты знаешь, то, что люди стремятся получить от алкоголя, всегда можно получить другим способом, более экологичным и безопасным. Например, общение может быть более приятным и раскрепощенным в процессе настольной игры. Или можно учить анекдоты, и со временем стать душой компании. Есть разные актерские и коммуникативные курсы, в том числе и онлайн. А еще ты уникален(-льна)! Ты обладаешь множеством способностей и умений! Почувствовать себя взрослее можно, например, выполнив какое-то ответственное поручение, создав социальный проект. А можно просто поговорить с родителями и вместе поискать те зоны, в которых они могут предоставить тебе больше свободы. Для снятия излишнего напряжения есть много дыхательных техник, поищи на просторах интернета, уверена, ты найдешь подходящую для себя. Или просто пройдишь пешком минут сорок, обращая внимание на то, что происходит вокруг. Или займись тем, что приносит удовольствие – книга, танцы, рисование, спорт и т.д. Поразмышляй, что подойдет для тебя.

Ты уже взрослый(-ая), а значит и решения твои взвешенные и обдуманые. Делай выбор всегда в свою пользу – в пользу своего хорошего самочувствия и развития.

*Годырева Наталья Николаевна,
методист отдела профилактики рискованного поведения
несовершеннолетних и организации социально-психологического
тестирования ГБУ СО «ЦППМСП «Ладо»*