**Как победить зависимость**

 Алкоголь, никотин, наркотики - извечные и коварные враги человечества. Значительная его часть находится в рабстве у этих веществ, недаром их называют дурманом, зельем, отравой. Их употребление имеет для человека, как правило, немало отрицательных последствий. Можно сказать – целый букет.
Эти  вредные привычки делают человека нездоровым и не привлекательным, они стоят немалых денег, и даже могут привести к нарушению закона.
Эти привычки подрывает доверие к человеку со стороны окружающих и могут запросто погубить того, кто им подвержен.

 *Вот несколько советов, которые помогут победить зависимость:*

 - Подготовка окружения. Удалите предметы, напоминающие о зависимости, из дома, машины, с рабочего места. Эти вещи будут являться побуждающим фактором, поэтому требуют немедленной утилизации. Попробуйте такие объекты заменить тем, что повышает настроение, способствует повышению продуктивности труда или же просто приносит удовольствие. Приобретите декор, который создаст уют и настроит вас на позитивный лад. Изменения в окружающей среде благотворно влияют на психологическую составляющую здоровья.

 - Будьте заняты. Для избавления от зависимости необходимо обеспечить полную занятость: когда нужно сделать много дел, не остается времени думать о вредной привычке. Для того чтобы занять себя, можно завести хобби. Это может быть любой вид спорта, готовка, чтение книги, уроки вокального мастерства, времяпрепровождение с друзьями — все, что заставит вас забыть о прошлой жизни. Положительная социальная жизнь стимулирует выработку гормона счастья, который позволяет ощущать радость и удовлетворение.

 - Избегание искушений. Оставайтесь в стороне от прошлой жизни, старого образа, недоброжелателей. Создайте новый распорядок, стиль, в котором нет места для старых привычек. Не бойтесь отказывать.

 - Волевое усилие. После первой недели отказа вам будет казаться, что это пустая трата времени и лучше вернуться к прежнему образу жизни. Такие мысли нормальны, вы испытываете физическую и душевную боль. Главное — перетерпеть этот период, не сдаться. Со временем вы увидите, как ваша жизнь меняется к лучшему. Не бросайте начатое, доведите дело до конца, позволив себе взглянуть на мир глазами здорового человека.

 - Поощрение. Не забывайте праздновать успехи. Достигнув определенной цели, порадуйте себя. Это может быть что-то вкусное или вещь, о которой вы давно мечтали. Победить зависимость очень сложно, поэтому вы заслужили вознаграждение.

 Преодолеть зависимость можно и нужно. Несмотря на то что это длительный путь, который требует усилий, результат полностью оправдает затраченные средства. Главное — верить в себя.

Врач психиатр-нарколог ПНД Асулханова Ольга Александровна