**Кайф без наркотиков**



О наркотиках говорили уже не раз. Каждый слышал, насколько их применение вредно для организма. Но все ли относятся к этому серьезно? В этой статье мы хотим поговорить о том, почему люди употребляют наркотики, и есть ли наркотикам достойная альтернатива, которая может с лихвой их заменить.
У каждого человека, который когда-либо принимал наркотики или принимает их сейчас, есть на то свои причины. Но специалисты, которые изучают данную проблему, говорят о том, что чаще всего молодые люди пробуют наркотики ради эксперимента, из любопытства. Конечно, это не единственные причины, есть еще недостаток внимания, проблемы с социализацией и ряд других. Но поговорить мы хотим именно об употреблении наркотиков из любопытства и ради эксперимента.

Наркотики – это запретный плод, который всегда так сладок и притягателен. Вокруг них существует ореол некоей таинственности. В интернете можно прочитать про эффект, который человек получает после их употребления. «Выйди за грани привычного», «Не бойся быть настоящим» — множество различных фраз о действии наркотика можно прочитать в интернете или услышать от людей, которые уже употребляют наркотические препараты. Особенно сильно эти слова действуют на человека, если сказаны они были близким или авторитетным человеком. А если так говорит не один человек, а целая компания, то не поддаться соблазну не так уж и просто. Только мало кто говорит о последствиях: ломке, чувстве одиночества, которое возникает при «отходняках», желании употребить наркотик еще. Конечно же, далеко не все, кто пробовал наркотики, сразу становились наркоманами, но с каждой новой дозой они приближались к этому все ближе и ближе. Кто-то смог выбраться, а кто-то настолько запутался в наркотических сетях, что остался там навсегда.

Каждый наркотик оказывает разное действие на организм: какой-то полностью расслабляет организм, другой, наоборот, бодрит и дает небывалое количество сил, третий – «разукрашивает» мир. Именно ради этих ощущений наркотики и пробуют. Но вряд ли кто-нибудь решил попробовать наркотик, если бы действительно понимал, что будет чувствовать через какое-то время, когда наркотик начнет разрушать организм. Импотенция, сердечная аритмия, паранойя, судороги, разрушение печени – и это самая малая часть тех последствий, которые остаются с человеком, который принимает наркотики. А что, если можно получить тот же кайф, те же эмоции и ощущения, не употребляя наркотик?

Мир устроен таким образом, что одно всегда можно заменить чем-то другим. У всего есть альтернатива, которая не так сильно отличается от оригинала. Наркотики вызывают выплеск гормона дофамина и эндорфина, или же сами подменяют некоторые гормоны, в результате чего мозг и получает те самые ощущения. Т.е. наркоман просто обманывает свой организм. А зачем? Если организм сам с радостью готов выделять гормоны, которые доставят ему удовольствие. Для этого нужно только создать необходимые условия.

Так от чего же в организме выделяются эти гормоны? Ответ очень прост. От вкусной еды, от физических нагрузок, приятного общения, хорошей музыки, секса. От этого вы получаете ту дозу гормонов, которые необходимы организму, чтобы чувствовать себя счастливым.

Но, кроме того, гормоны удовольствия вырабатываются в ответ на стресс. Как можно искусственно создать стресс организму? Экстрим. Экстремальные виды спорта могут подарить человеку большой выброс гормонов, которые дадут ощущение полного счастья. Только не стоит сразу прыгать одному с парашюта или сплавляться на байдарке по горной реке. Очень важно понимать, что начинать заниматься экстремальными видами спорта надо обязательно с инструктором. Только так человек сможет получить знания и опыт, чтобы в дальнейшем заниматься уже одному. А значит получать столько адреналина, дофамина и эндорфина, что в голове не будет появляться даже мысли о наркотиках.