**Тяжело оставаться зависимым от наркотиков и алкоголя**

***Простые опровержения ошибочных убеждений химически зависимых***

«Жить без алкоголя или наркотиков тяжело». Обычно, когда зависимый произносит эту или подобную фразу, у него становится печальным выражение лица, появляется грустный взгляд, устремлённый куда-то в сторону или в пол. Жизнь в трезвости представляется полной невзгод и лишений. Картину дополняет поток жалости к себе любимому, который буквально топит остатки здравого смысла. И хочется заплакать вместе с зависимым, проклиная тяжёлую судьбинушку. Любую тяжёлую ношу рано или поздно захочется сбросить. Так и происходит с трезвостью у зависимого, если установка - «жить без алкоголя или наркотиков тяжело» - остаётся без изменений.

Опровержение указанной установки напоминает проявление негатива фотоплёнки, где чёрное становится белым, и наоборот. Жизнь в употреблении психоактивных веществ – это «тяжёлые» чувства стыда и вины, «тяжёлое» разочарование в самом себе, «тяжёлые» обиды на близких, «тяжёлое» похмелье или ломка, «тяжёлые» поиски денег и наркотика, «тяжёлые» разговоры в полиции, «тяжёлые» конфликты с близкими, «тяжёлые» потери друзей, работы и собственной репутации, «тяжёлые» проблемы со здоровьем. Список можно и нужно продолжать достаточно долго.

Трезвость у зависимого, это конечно не рай небесный. Вполне естественно возникновение бытовых проблем, появление негативных чувств, стрессов, недоверия близких, но все это не идёт, ни в какое сравнение с тяжестью проблем, возникающих при употреблении ПАВ, где на кон ставится собственная семья, жизнь и свобода. Трезвость у зависимого это возможность, наконец реализовать собственный потенциал в профессиональной деятельности и семейной жизни, возможность получения приятных и положительных эмоций – радости, счастья, интереса, вдохновения, любви, спокойствия и, конечно, – гордости за самого себя, ведь захотел и смог оставаться трезвым.

Ну, а если опровергнуть указанное в заголовке утверждение чисто механически, то получается вполне осмысленная и работающая установка: **«Тяжело оставаться зависимым от наркотиков и алкоголя».**