

**Твой организм не просит эту
гадость. Твой мозг был обманут
маркетингом и «друзьями».**

Альтернативы для настоящего кайфа:

- Спорт до мышечной дрожи — натуральные эндорфины.
- Холодный душ и медитация — управление дофамином.
- Достижение цели (закрыл сессию, подтянулся 15 раз, выучил язык) — стойкое чувство собственной крутости.

Помни: Легко сказать «все так делают»,
трудно сказать «я лучше». Но именно это
делает из тебя личность.



«Тест на себя»

Ответь «да» или «нет» честно:

- ☐ Я тайком от родителей/друзей употребляю то, что не одобряется?
- ☐ Я трачу на «слабости» деньги, которые планировал на еду, проезд или учёбу?
- ☐ Я огрызаюсь или вру, когда меня спрашивают о моих привычках?
- ☐ Просыпаясь, я думаю о том, когда смогу «оторваться» снова?
- ☐ Мои старые хобби (спорт, рисование, гитара) стали мне неинтересны?

*3 и более «да»: Твоя «маленькая слабость»
уже управляет тобой. Это тревожный звонок,
а не повод для гордости.*

**«Телефон горячей линии»
45-01-31**

оказание экстренной психологической
помощи

г. Омск, ул. В. Иванова, д. 13,
(ост. пл. Серова)

Тел.: (3812) 45-14-48

E-mail: cps2008@mail.ru

<https://familyomsk.ru>

<https://vk.com/centrspomsk>



Бюджетное учреждение
Омской области
«Центр поддержки семьи»

Маленькие слабости — большая ответственность



*Твой выбор сегодня формирует твою
жизнь завтра. Разберись, прежде чем
сказать «одна сигарета/одна доза/одна
банка - не страшно»*



Иллюзия контроля

«Я попробую всего раз», «Я брошу в любой момент», «Это просто расслабиться после пары».

ЗНАКОМО? Так говорят 90% тех, кто сейчас лечится от зависимости. Проблема в том, что иллюзия контроля исчезает быстрее, чем вы привыкнете к новому вкусу.

Механизмы ловушки

- **Дофамин.** Мозг запоминает искусственный всплеск «кайфа» и требует добавки. Естественные радости (спорт, кино и др.) начинают казаться пресными.
- **Толерантность.** Чтобы получить тот же эффект, через месяц понадобится доза/доза алкоголя в 2 раза больше.
- **Отмена.** Без привычного вещества появляется тревога, бессонница и раздражительность. Теперь вы пьете/курите не для удовольствия, а чтобы «стать нормальным».

Карта последствий (разбиваем мифы)

Энергетики + алкоголь

Через 1 месяц: тахикардия, отеки, провалы в памяти.

Через 1 год: цирроз печени в 20 лет? Врачи уже лечили такие случаи.

Вейп / электронки

Через 1 месяц: сухой кашель, стоматит («заеды» в уголках рта).

Через 1 год: «Попкорновая болезнь» легких, бесплодие (у мальчиков и девочек).

Легкие наркотики (травы, «соли»)

Через 1 месяц: снижение успеваемости, паранойя, проблемы с родителями.

Через 1 год: шизофреноподобные расстройства, потеря стипендии/работы.

Игровая / мобильная зависимость

Через 1 месяц: хроническое недосыпание, долги до зарплаты.

Через 1 год: потеря социальных связей, кибераддикция (лечится у психиатра).



Что сказать «друзьям», когда давят?

- «Я сейчас на антибиотиках / спортивном режиме, врач запретил».
- «Мне завтра вставать в 7 утра на пары / тренировку».
- «Я за руль».
- «Я пас, не хочу тупить на экзамене».
- Самое сильное (без объяснений): «Мне не нравится. Я не буду» — и просто уйди.

Главный лайфхак (работает на 90%)

Сказать «нет» + сразу задать свой вопрос или перевести тему.

Пример:

- «Давай, затянись».

- «Не, не хочу. Кстати, ты идешь на пары завтра?»

И запомни главное правило: **Не оправдывайся.**

Оправдания воспринимаются как приглашение поспорить. Если сказал «нет», а тебе еще раз предлагают—просто повтори то же слово с той же интонацией. Как робот. Это бесит давящих и заставляет отстать быстрее.



Большая ответственность — это не отказ от веселья. Это умение взрослого человека сказать: «Я выбираю свое будущее, а не сиюминутный фейерверк».