

ПАМЯТКА

# ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ

маяки против  
НАРКОТИЧЕСКОГО  
тумана



# ТВОЙ ВНУТРЕННИЙ ЩИТ

**ПЕРВЫЙ И ГЛАВНЫЙ РУБЕЖ ОБОРОНЫ -  
ЭТО ВАШЕ ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ**

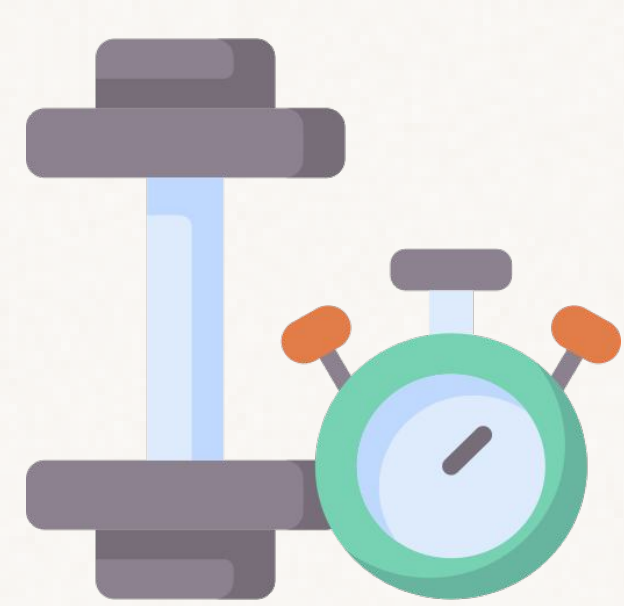
*Усталое, измождённое тело и расшатанные  
нервы - лёгкая добыча для любого соблазна.*

**НАЧНИТЕ С МАЛОГО,  
НО БУДЬТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫ:**



**Сон - не роскошь, а топливо.**

7-9 часов качественного сна - это перезагрузка для мозга и мощный щит против стресса.



**Движение - это жизнь.**

Найдите свою активность: танцы, скалолазание, бег, плавание. Во время физических нагрузок организм вырабатывает эндорфины - «гормоны счастья», дающие естественную и здоровую эйфорию.



**Вода и еда - ваш фундамент.**

Сбалансированное питание и достаточное количество воды поддерживают энергетический баланс, улучшают концентрацию и настроение, уменьшая желание «подстегнуть» себя извне.

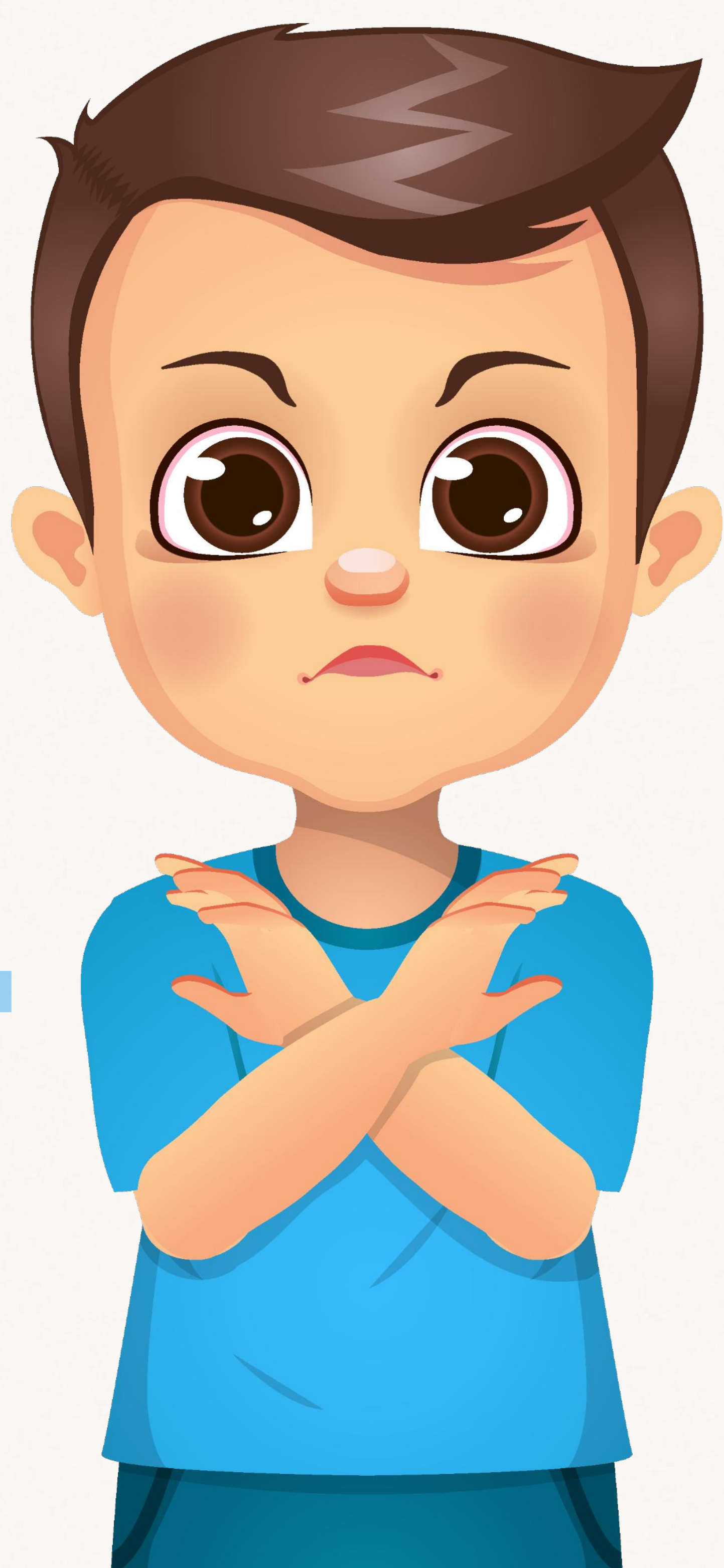
# СУПЕРСИЛА РЕАЛИЗМА

## ДАВЛЕНИЕ СО СТОРОНЫ - ОДНА ИЗ САМЫХ ЧАСТЫХ ПРИЧИН ПЕРВОЙ ПРОБЫ

*Научиться отказывать - это не проявление слабости, а демонстрация силы характера.*

### ОТКАЗ МОЖНО ПРОИЗНЕСТИ ПО-РАЗНОМУ:

- ◆ Твёрдо и просто: «Нет, спасибо. Мне это неинтересно».
- ◆ С юмором: «У меня и так с ушами и памятью плоховато, ещё и это? Нет, я пас».
- ◆ С переходом на другую тему: «Не хочу этим заниматься. Давай лучше пойдём в кино/на площадку/поедим».
- ◆ Как факт: «У меня аллергия на саморазрушение».



*Репетируйте эти фразы. Они должны звучать так же естественно, как и ваше имя.*

# ЭМОЦИИ ПОД НАПРЯЖЕНИЕМ

**СТРЕСС, ТРЕВОГА, СКУКА** - ВСЕ ЭТО  
МОЖЕТ ТОЛКНУТЬ НА ПОИСК БЫСТРОГО  
СПОСОБА «ОТКЛЮЧИТЬСЯ»

**ВЫХОД ЕСТЬ, И ОН БЕЗОПАСНЕЕ:**

## ТВОРЧЕСТВО



*Рисование, игра на инструменте, лепка, писательство. Это канал для вывода эмоций наружу.*

## РАЗГОВОР ПО ДУШАМ



*Найдите того, кому доверяете: друга, родителя, психолога. Проговаривание проблемы лишает её власти над вами.*

## МЕДИТАЦИЯ И ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ



*10 минут в день помогут «перезагрузить» мозг и снизить уровень тревожности без каких-либо веществ.*

# ДЕКОДЕР РЕКЛАМЫ

## КИНО, МУЗЫКА, СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ

*часто романтизируют употребление наркотиков, подавая это как атрибут «крутой», бунтарской жизни*

### ВКЛЮЧИТЕ КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ:

- ◆ За красивой картинкой скрывается правда - ломка, деградация, болезни, разрушенные семьи.
- ◆ Помните - это бизнес.  
*Торговцам нужны ваши деньги и ваша зависимость.*
- ◆ Ищите настоящих героев:  
*учёных, спортсменов, художников, которые добились успеха благодаря труду и таланту, а не химии.*



# ТВОЯ СТАЯ

**ВЫ - ЭТО В ТОМ ЧИСЛЕ И ЛЮДИ,  
КОТОРЫЕ ВАС ОКРУЖАЮТ**

*Среда формирует привычки, ценности  
и модели поведения.*

## 01 ОЦЕНИТЕ СВОЁ ОКРУЖЕНИЕ

*Те, кто подталкивает вас к  
рискованным поступкам, насмехается  
над вашими принципами - не ваша  
«СТЯ».*

## 02 ИЩИТЕ СООБЩЕСТВА ПО ИНТЕРЕСАМ:

волонтерские организации, спортивные  
клубы, кружки, музыкальные группы

*Здесь вы найдёте единомышленников,  
с которыми вас будет объединять нечто  
большее, чем поиск сомнительных  
развлечений.*



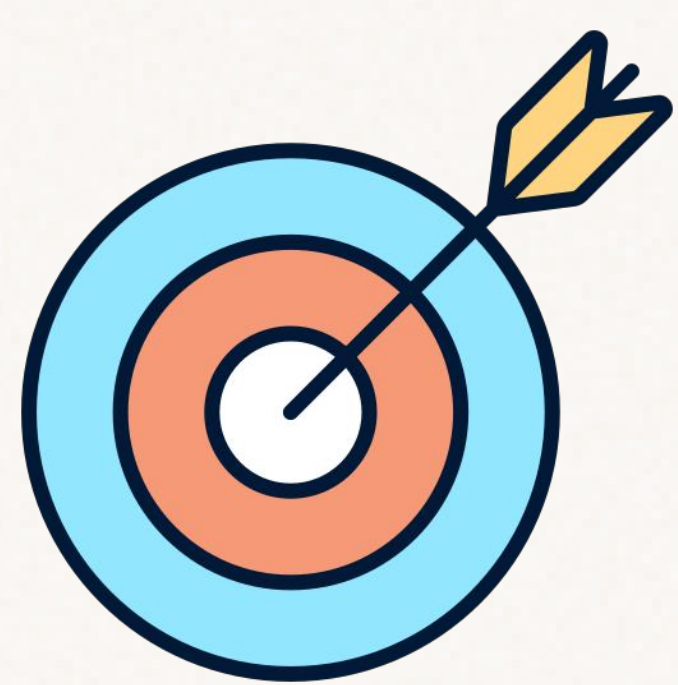
# ПЛАН «АНТИ-СКУКА»

*Одна из причин, по которой люди ищут острых ощущений, - банальная скука.*

**НЕ ДАЙТЕ ЕЙ ШАНСА!**



Составьте список всего, что вам хоть немного интересно: от изучения нового языка до похода в горы.



Поставьте амбициозную цель и разбейте её на маленькие шаги. Достижения будут давать вам куда более стабильную уверенность в себе, чем наркотики.



# ЛИНИЯ ДОВЕРИЯ

## НИКТО НЕ ЗАСТРАХОВАН ОТ ПРОБЛЕМ

*Важно знать, что вы не одни и вам всегда есть куда обратиться за анонимной и бесплатной помощью.*

**8-800-2000-122**



*Всероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей*

**8-800-345-67-89**

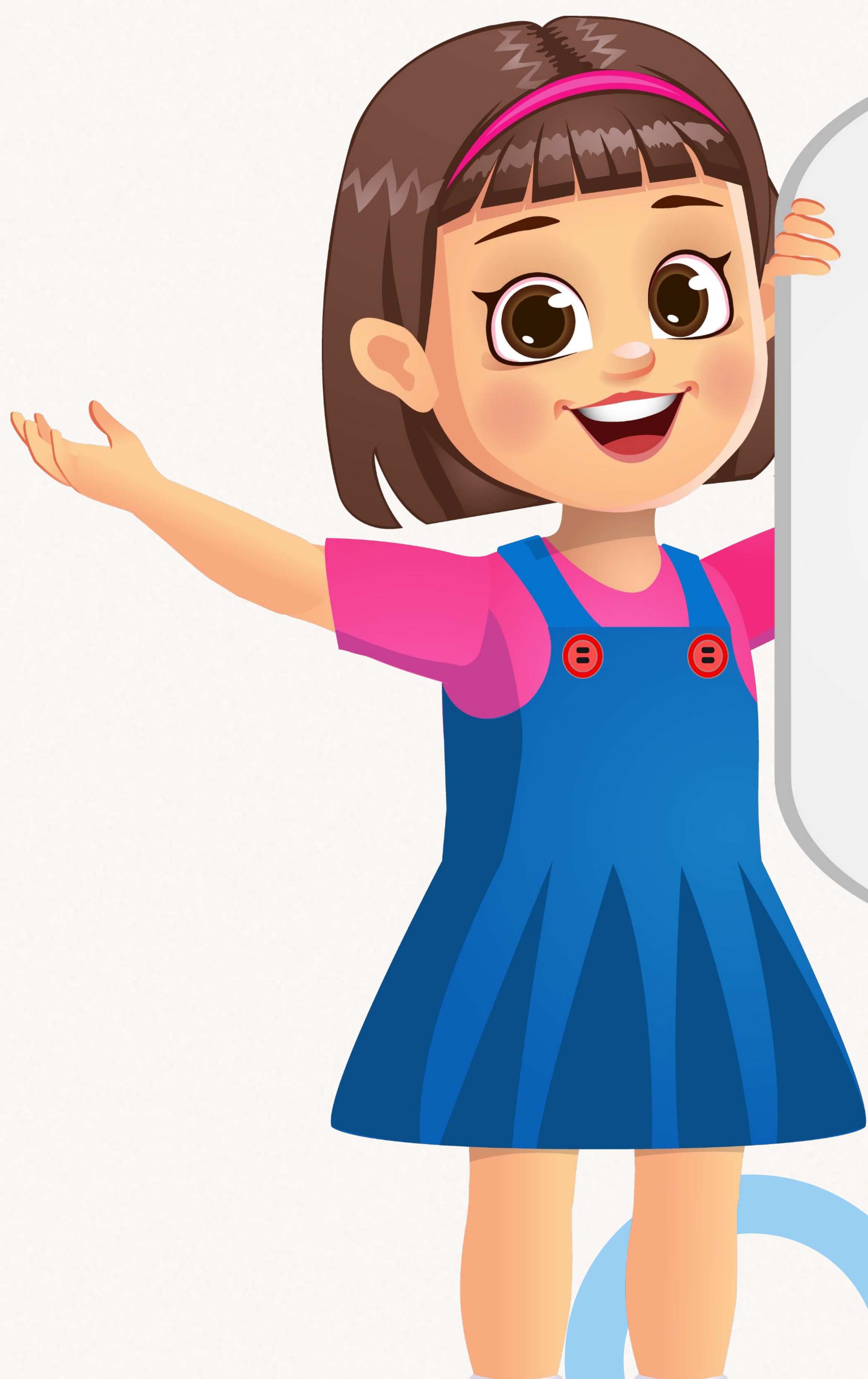


*Горячая линия «Нет наркотикам»*

## ПСИХОЛОГИ И ПСИХОТЕРАПЕВТЫ



*Обращение к специалисту - это признак зрелости и заботы о себе, а не слабости.*



## ЛИНИИ ДОВЕРИЯ

**8-800-2000-122**

**8-800-345-67-89**

# ЭКСПЕРИМЕНТ НАД СОБОЙ

Вместо того чтобы экспериментировать с веществами, экспериментируйте **СО СВОИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ.**

**КАЖДЫЙ МЕСЯЦ** ПРОБУЙТЕ ЧТО-ТО НОВОЕ:

- ◆ приготовьте незнакомое блюдо
- ◆ сходите на лекцию по астрофизике
- ◆ пообщайтесь с интересным человеком

Эти «безопасные эксперименты» расширяют вашу личность, дарят уникальный опыт и показывают, сколько всего удивительного можно пережить на свежую голову.



# ПЕРЕЗАГРУЗКА ВОСПРИЯТИЯ

**НАРКОТИКИ ОБМАНЫВАЮТ МОЗГ,**  
заставляя его думать, что он испытывает нечто  
невероятное. Развивайте в себе способность  
видеть магию в повседневности без искажения  
реальности.



**Практикуйте осознанность.**  
Ощутите вкус любимой еды, прислушайтесь  
к пению птиц, почувствуйте тепло солнца  
на коже.



**Будьте благодарны.**  
Заведите дневник и каждый вечер записывайте  
3 вещи, за которые вы благодарны сегодня.  
Это тренирует мозг фокусироваться  
на хорошем.

