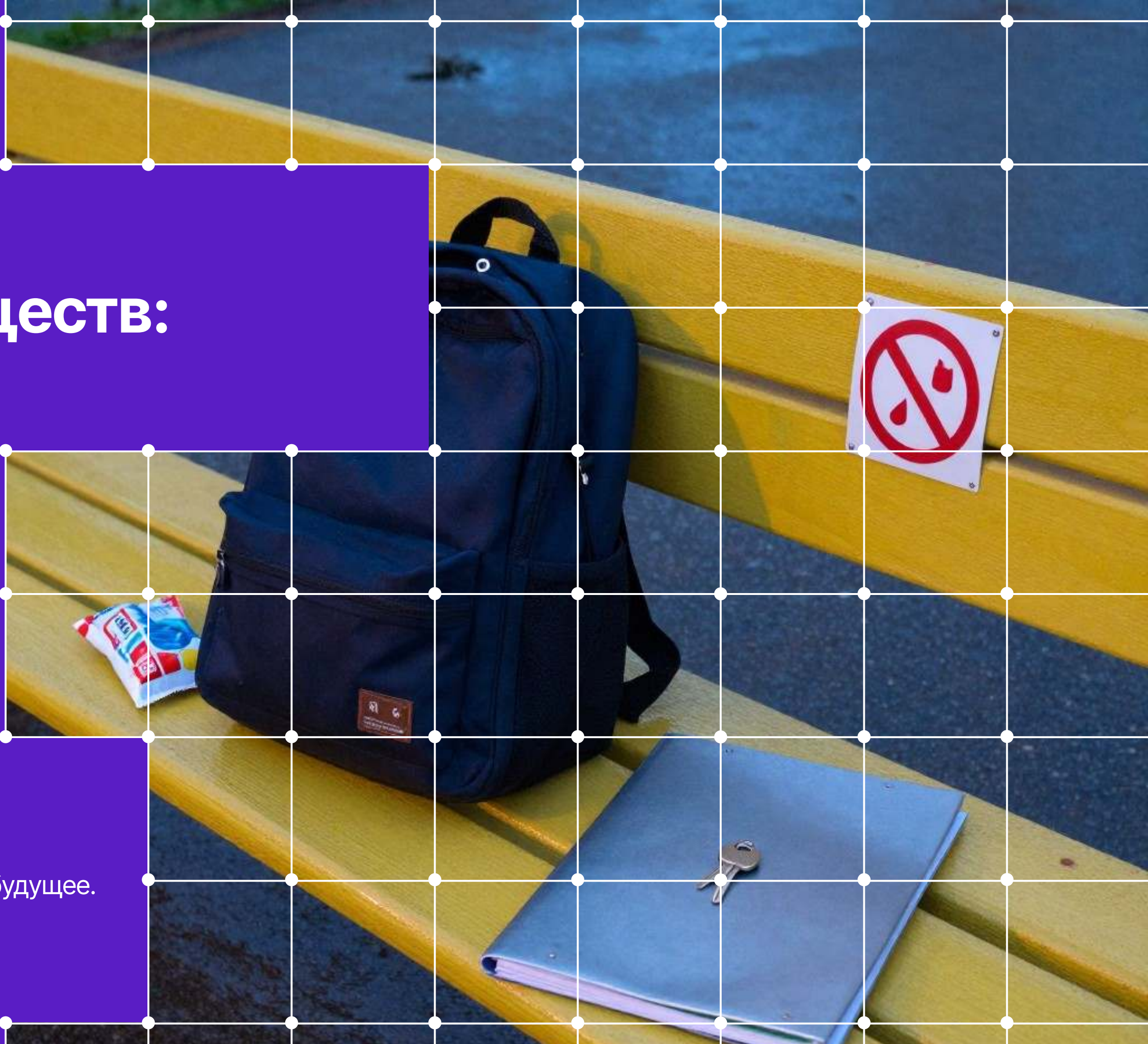


Вред наркогенных веществ: как защитить себя

Знание помогает защитить здоровье, свободу выбора и будущее.



Почему это важно сейчас

На первый взгляд это может казаться обычной пробой, но даже разовое употребление влияет на мышление и поведение. Для подростка риск выше, потому что мозг ещё развивается, а привычки формируются быстрее.



Что такое наркогенные вещества

Что они делают

Наркогенные вещества — это вещества, которые изменяют работу мозга, настроение и поведение. К ним относят наркотики, токсичные вещества и лекарства, если их используют не по назначению.

Почему это опасно

Опасность не всегда заметна сразу: человек может чувствовать краткое облегчение, а потом сталкиваться с ухудшением самочувствия, внимания и самоконтроля. Именно поэтому раннее знание особенно важно.

Лекарства и риск

Одни вещества применяются в медицине и помогают лечению. Но без контроля врача даже полезное лекарство может навредить, если его принимают неправильно или слишком часто.

Общий признак

Главный признак — вмешательство в нормальную работу мозга. Если вещество меняет восприятие, решения и реакцию человека, оно требует осторожности и ответственного отношения.

Как вещества влияют на мозг

Почему риск выше

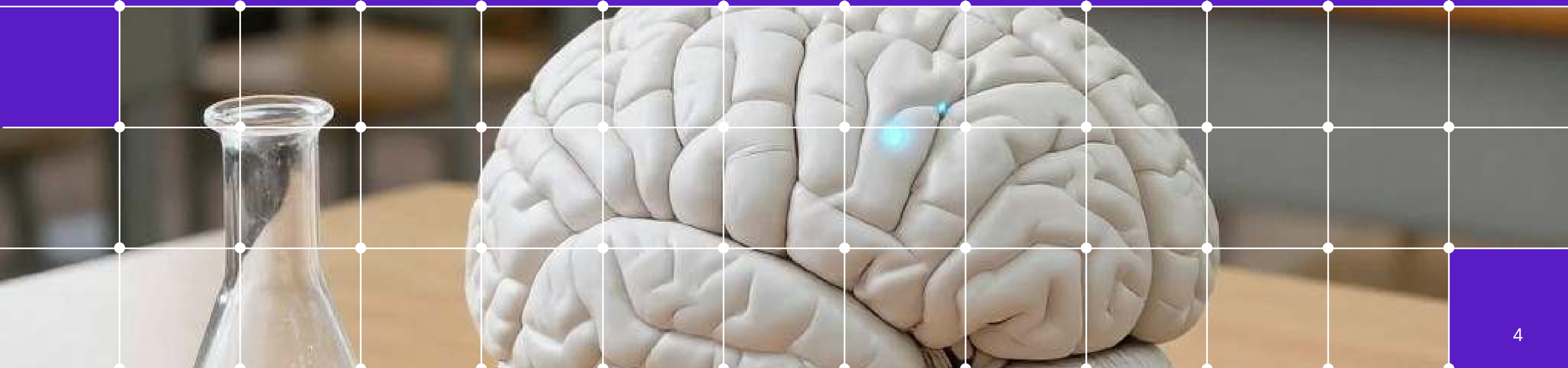
Подростковый мозг особенно уязвим, потому что системы контроля, планирования и саморегуляции ещё формируются. Из-за этого влияние веществ ощущается сильнее и отражается на поведении быстрее.

Сильный сигнал награды

Вещества резко усиливают выброс дофамина — вещества, связанного с ощущением награды. Мозг запоминает это как «важный опыт» и начинает чаще требовать повторения.

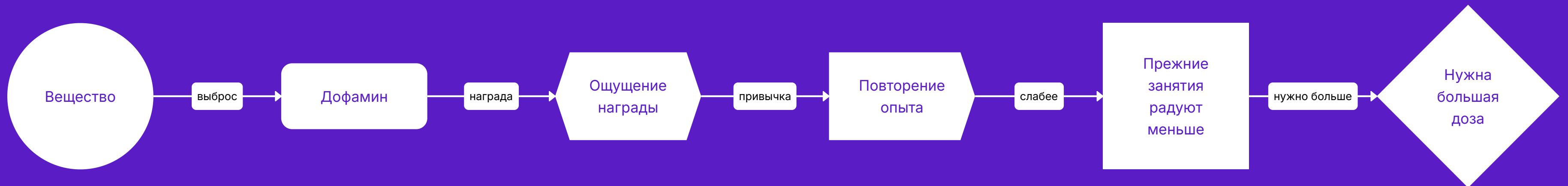
Труднее себя контролировать

Из-за воздействия становится сложнее остановиться вовремя и оценить последствия. Решения принимаются импульсивнее, а привычка повторять действие закрепляется намного легче.



Почему возникает тяга и толерантность

Схема показывает, как мозг связывает искусственный стимул с ожиданием награды и постепенно привыкает к нему.



Как страдает тело

Сон

Нарушается сон: труднее заснуть, сон становится поверхностным, а утром появляется усталость. Из-за этого снижается восстановление сил и сложнее учиться и тренироваться.

Аппетит

Страдают аппетит и пищеварение: может пропадать голод, появляться тошнота и общее недомогание. Организм получает меньше ресурсов для роста и восстановления.

Координация

Портится координация движений: становится труднее точно двигаться, быстро реагировать и удерживать равновесие. Это повышает риск падений и бытовых травм.

Сердце

Может учащаться сердцебиение и появляться чувство перегрузки. Для подростка это особенно опасно во время уроков физкультуры и активных игр.

Восстановление

Чаще возникает слабость и хуже переносится нагрузка. После болезни или тренировки восстановление идёт медленнее, а самочувствие нестабильно дольше обычного.

Как страдают эмоции и мышление

Перепады настроения

Настроение становится неустойчивым: человек может быстро переходить от раздражения к апатии или тревоге. Такие перепады мешают спокойно общаться и сосредотачиваться на делах.

Трудно сосредоточиться

Падает внимание: сложнее слушать объяснение, удерживать мысль и не отвлекаться. Даже простые задания требуют больше времени и сил, чем раньше.

Слабее память

Ослабевают память и обучение: материал хуже запоминается, а ошибки повторяются чаще. Из-за этого появляется ощущение, что учиться стало намного тяжелее.

Меньше контроля

Снижается самоконтроль: в стрессе труднее остановиться, подумать и выбрать безопасное решение. Это повышает риск ссор, импульсивных поступков и необдуманных действий.

Влияние на учебу, спорт и друзей

1.

Учёба

В учёбе появляются пропуски, забывчивость и падение оценок. Ребёнок может терять интерес к кружкам и переставать справляться с обычной нагрузкой.

2.

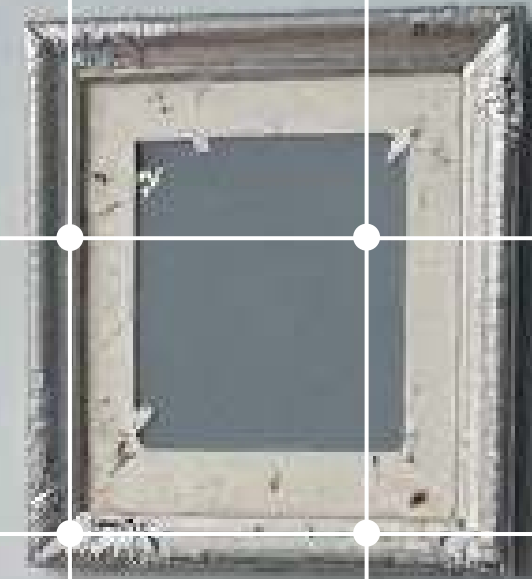
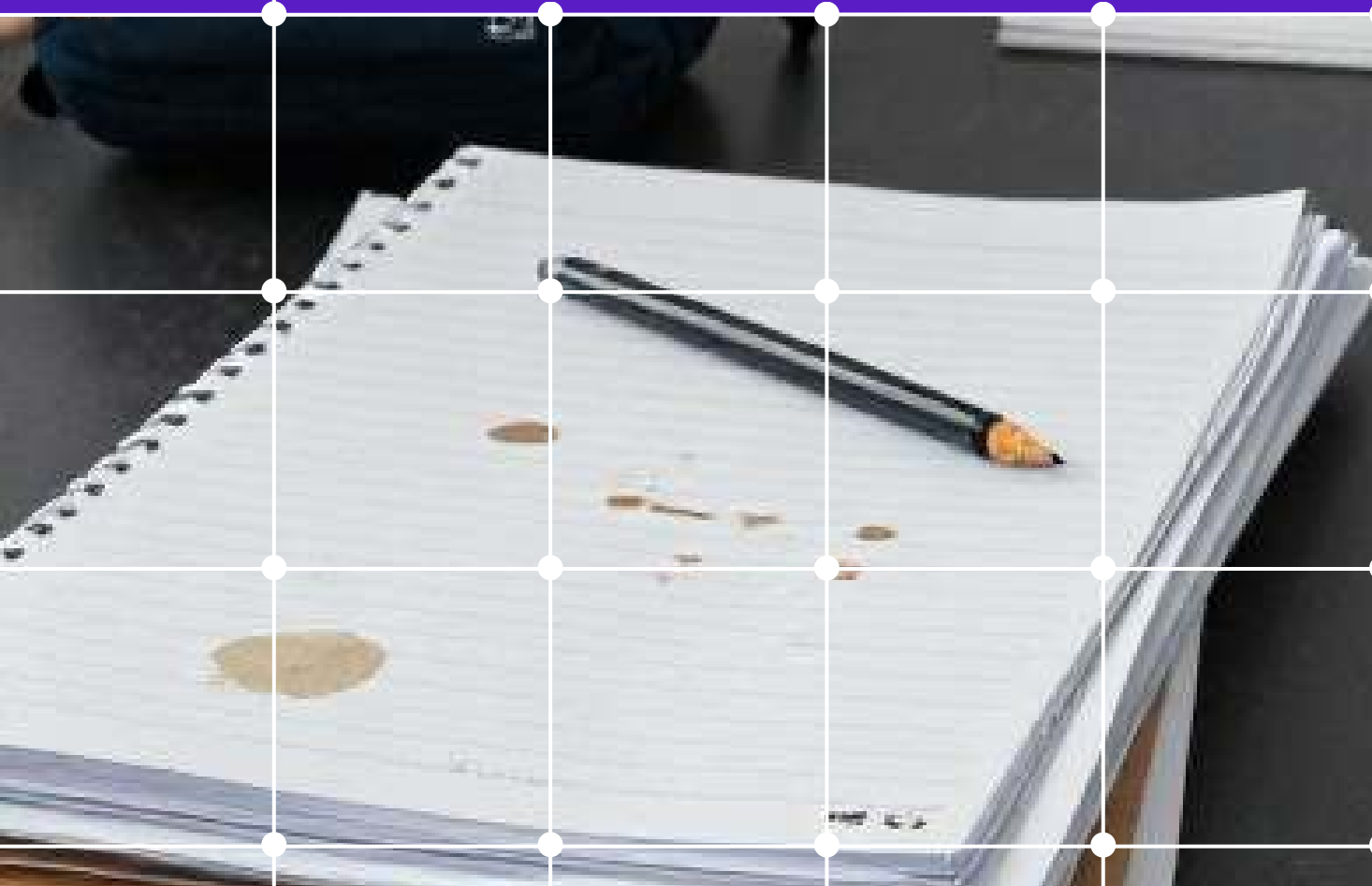
Спорт

В спорте снижаются выносливость, координация и точность движений. Даже привычные упражнения даются труднее, а риск травм и переутомления становится выше.

3.

Друзья

В общении растут конфликты, недоверие и обиды. Постепенно человек может попасть в компанию, где опасное поведение кажется нормальным и не вызывает вопросов.



Как меняется жизнь вокруг

Незаметные изменения

Появляются мелкие, но заметные изменения: исчезают деньги, вещи лежат не на своих местах, а объяснения становятся всё менее убедительными. Это вызывает тревогу у близких.

Скрытность

Растёт скрытность: подросток уходит от разговоров, не хочет делиться планами и всё чаще избегает вопросов. Доверие между ним и взрослыми постепенно ослабевает.

Опасные решения

Человек может соглашаться на рискованные просьбы, чтобы не выделяться и не потерять компанию. В этот момент возрастает вероятность попасть в опасную ситуацию.

Потеря доверия

Со временем меняется отношение окружающих: друзья и взрослые начинают меньше доверять обещаниям. Исправить такую репутацию потом бывает намного сложнее, чем сохранить её.

Первые сигналы вовлечения

Признак	Что настораживает
Секретность	Скрывает дела и общение
Поведение	Резкие перепады настроения
Учёба и деньги	Падает успеваемость, просит деньги

Эти признаки сами по себе не доказывают проблему, но требуют внимания и разговора со взрослым.

Чем раньше замечены изменения, тем проще остановить риск и получить помощь.

Учебные материалы по профилактике зависимого поведения для подростков

Мифы и факты о веществах

Миф	Факт
«Контролирую»	Контроль слабеет
«Безвредно»	Риск растёт
«Все пробуют»	Это не норма
«Можно бросить»	Привыкание незаметно

Обобщение материалов по профилактике употребления психоактивных веществ и навыкам безопасного выбора.

Краткое сравнение распространённых заблуждений и реальных последствий помогает быстрее распознавать риск и не поддаваться на опасные обещания.

Опасные убеждения создают ложное чувство безопасности, хотя зависимость и вред могут формироваться постепенно.

Коротко отказать, затем уйти

Схема построена на базовых правилах безопасного отказа и выхода из рискованной ситуации.



3

**простых действия часто
достаточно, чтобы выйти
из давления
и не оправдываться.**

Практические рекомендации по навыкам отказа и личной безопасности.

Три коротких шага помогают не втянуться в спор
и сохранить контроль над ситуацией.

Онлайн- и офлайн-давление

Сохранить доказательства

Если сообщение или предложение выглядит опасно, не отвечайте сразу. Сохраните переписку, чтобы не потерять доказательства, и покажите её взрослому, которому доверяете.

Ограничить контакт

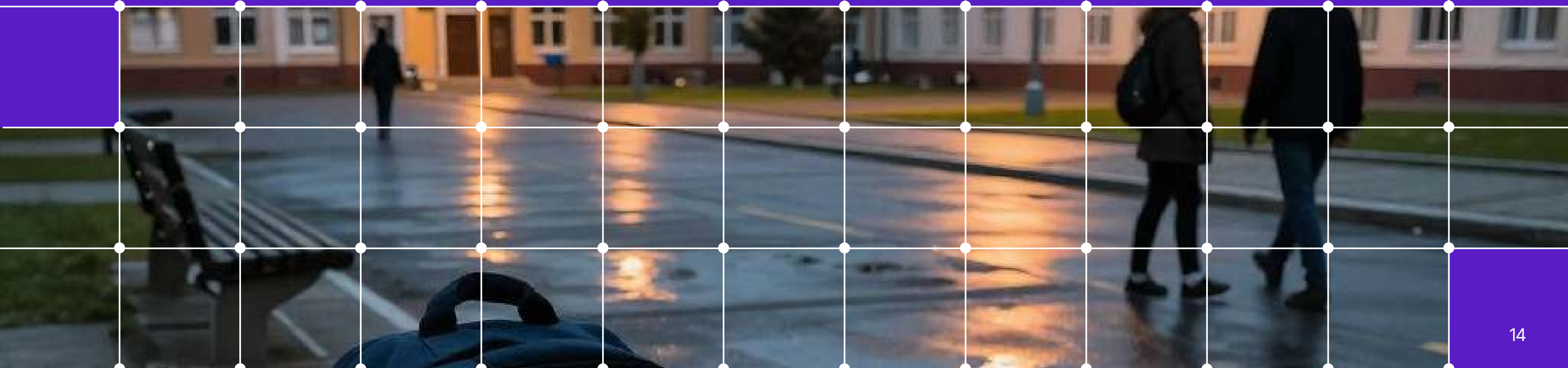
После этого заблокируйте контакт и ограничьте доступ к своим данным. Это помогает остановить дальнейшее давление и уменьшает риск повторных попыток вовлечения.

Сказать взрослому

Сообщите родителям, классному руководителю или школьному психологу, если вас пугают, шантажируют или уговаривают участвовать в сомнительном действии. Молчание только усиливает риск.

Перейти в безопасное место

Если давление происходит в школе или во дворе, уходите к людям, которым можно доверять. Безопасность важнее страха показаться слишком осторожным.



Как распознать манипуляции

Давят на дружбу

Фразы вроде «если ты друг, то сделаешь» заставляют чувствовать вину и будто проверяют верность. Настоящая дружба не требует опасных поступков.

Обещают секретность

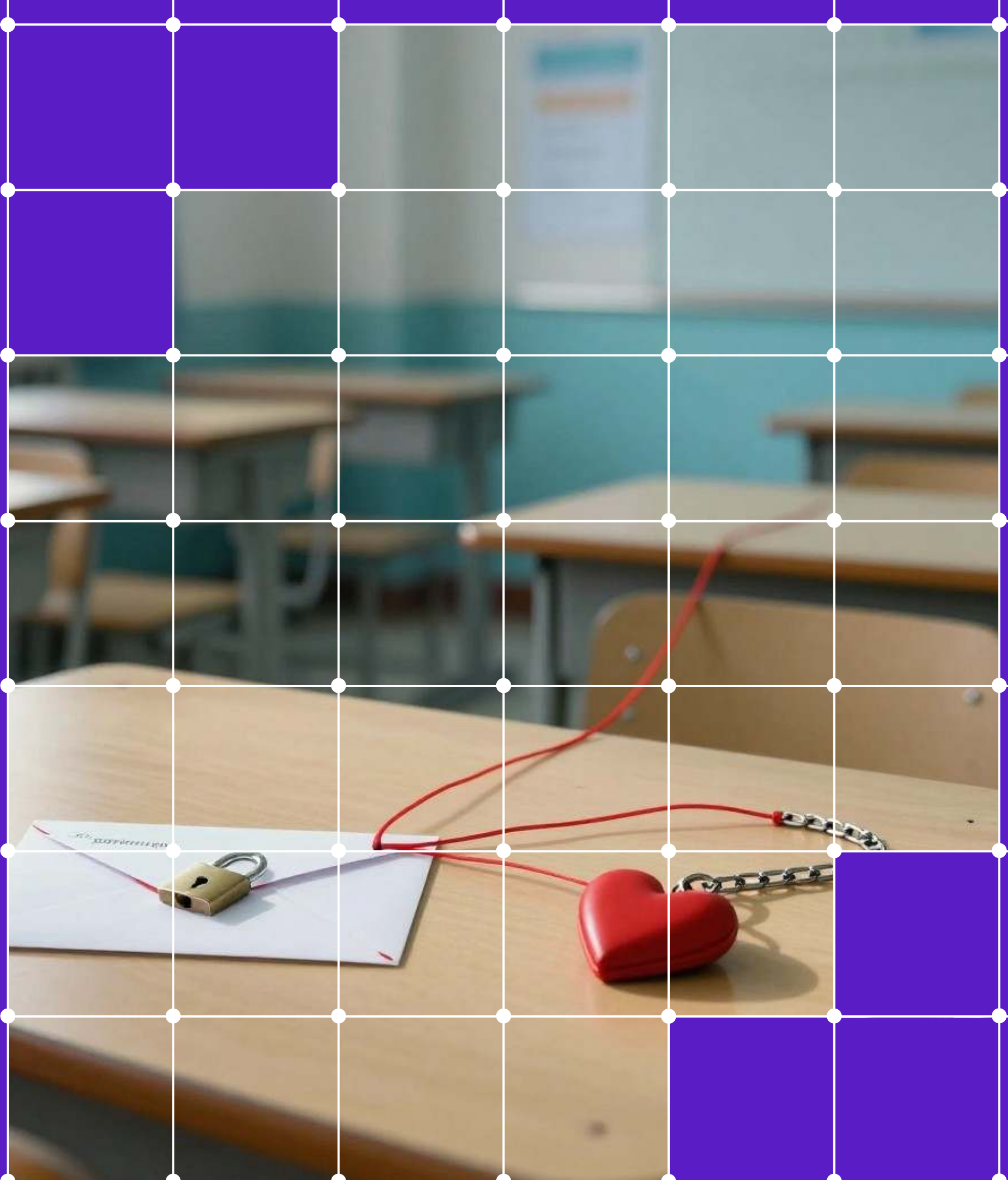
Слова «никто не узнает» создают иллюзию безнаказанности. На деле скрытность не защищает: риск для здоровья и доверия остаётся, даже если о нём молчат.

Подменяют смелость

Когда говорят «это делают смелые», пытаются связать риск с взрослением и храбростью. Смелость — это уметь отказаться, а не соглашаться из-за чужого мнения.

Создают давление группы

Фраза «все уже согласились» рассчитана на страх остаться одному. На практике «все» часто означает лишь тех, кто тоже не хочет спорить.



Почему онлайн-риски тоже опасны

1. Не верить обещаниям

Реклама и «полезные советы» в сети могут маскировать опасные предложения. Если обещают быстрый эффект без последствий, это повод сразу остановиться и перепроверить информацию.

2. Осторожно с чатами

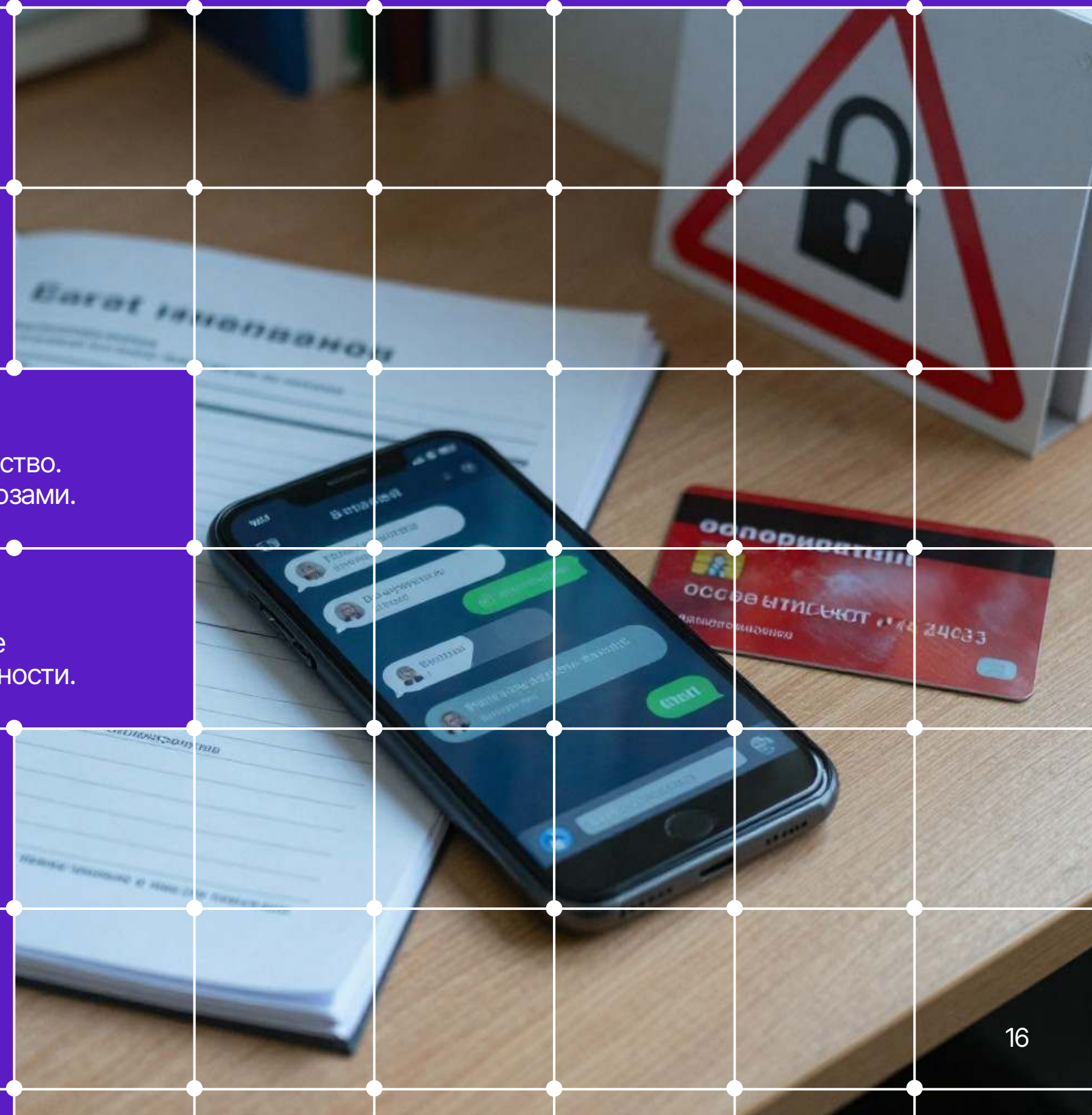
Анонимные чаты и незнакомые аккаунты часто используют доверие и любопытство. Там легче скрыть обман, а значит, выше риск столкнуться с давлением или угрозами.

3. Не участвовать в челленджах

Псевдочелленджи подталкивают к действиям ради лайков и одобрения. Такие задания опасны тем, что превращают риск в игру и снижают чувство осторожности.

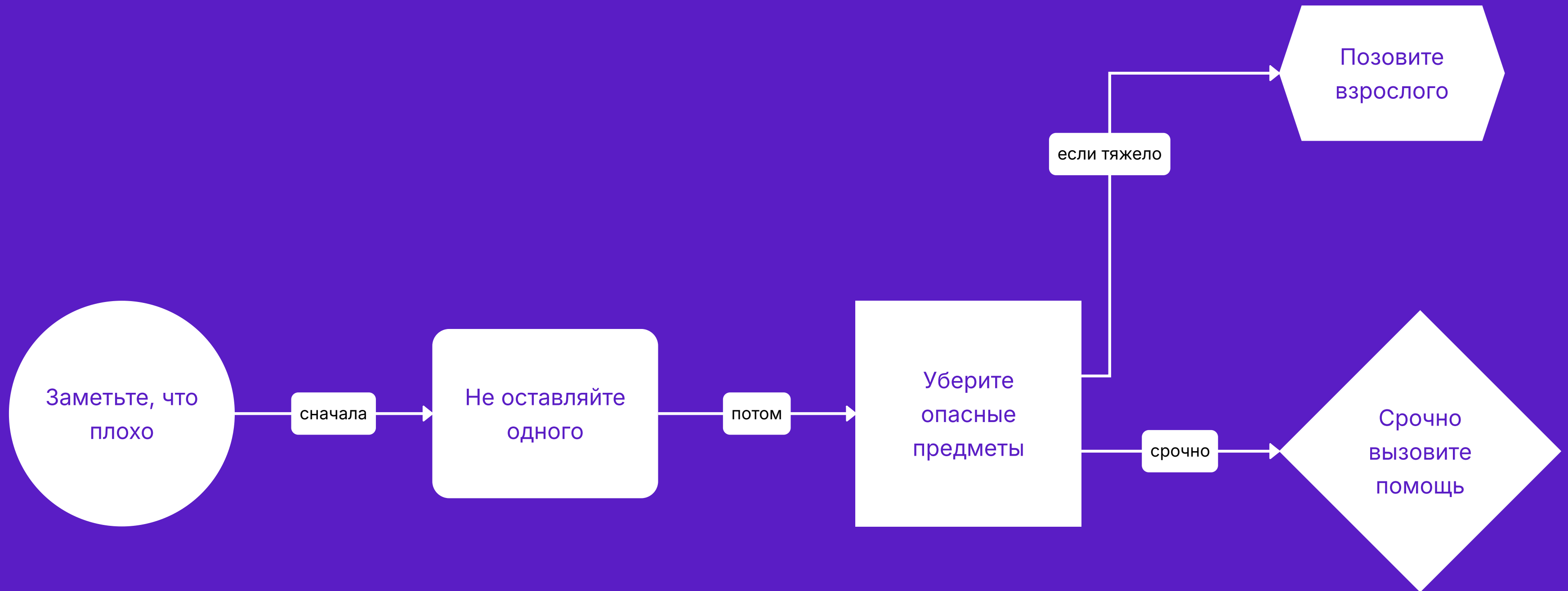
4. Проверять источники

Ссылки, фото и сообщения от незнакомых людей могут вести к реальным проблемам: от кражи данных до встречи с опасными людьми и нарушений закона.



Быстрые действия, если другу плохо

Порядок действий основан на правилах первой помощи и школьной безопасности.



Помощь и лечение работают

1.

Начать с разговора

Первый шаг — рассказать о проблеме взрослому и специалисту без стыда и ожидания, что всё пройдёт само. Чем раньше начать разговор, тем легче остановить ухудшение.

2.

Получить поддержку

Затем важны наблюдение и понятный план помощи. В него могут входить встречи с психологом, врачом и близкими, которые помогут удержаться от срывов.

3.

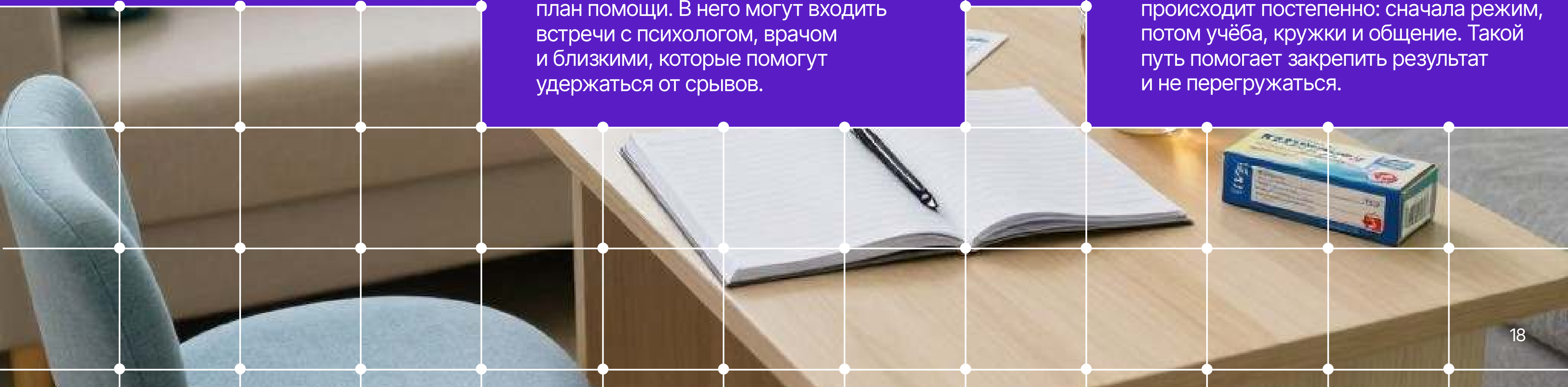
Следовать лечению

Лечение подбирают по состоянию человека и степени риска. Оно направлено на восстановление сна, настроения, самочувствия и способности учиться без постоянного напряжения.

4.

Вернуться к привычному

Возвращение к обычной жизни происходит постепенно: сначала режим, потом учёба, кружки и общение. Такой путь помогает закрепить результат и не перегружаться.



Последствия для будущего

Школьные последствия

В школе могут появиться замечания, разговоры с администрацией и ограничения на участие в поездках, секциях или мероприятиях. Один эпизод нередко меняет отношение взрослых надолго.

Проблемы с репутацией

Поступки и репутация в подростковом возрасте запоминаются быстро. Слухи, доверие и мнение сверстников могут измениться, и восстановить их потом бывает трудно.

Правовые трудности

Для несовершеннолетних опасны и правовые последствия: вызовы к специалистам, проверки, постановка на профилактический контроль и дополнительные ограничения. Это создаёт лишний стресс для семьи.

Будущее под угрозой

Рискованный шаг сегодня может повлиять на выбор кружка, школы или колледжа завтра. Чем раньше остановиться, тем больше шансов сохранить планы без лишних потерь.

Знать риск — значит вовремя защитить себя

Наркогенные вещества незаметно меняют мозг, здоровье и отношения, поэтому важно не ждать ухудшения. Своевременный отказ, разговор со взрослыми и обращение за помощью реально защищают будущее.