

ПАМ'ЯТКА

ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ

маяки против
НАРКОТИЧЕСКОГО
тумана



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.



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.

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.

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.

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.



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 «стая».

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.

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.*

