



«Просто таблетки для настроения»

Одно из самых опасных заблуждений, что существуют «лёгкие» или «безопасные» вещества, которые можно попробовать «ради интереса». Наиболее распространены мифы о «безвредных» аптечных препаратах, «натуральных» курительных смесях или «разовых экспериментах». Разберем эти мифы, чтобы Вы смогли защитить себя

OK



Миф 1: «Это же из аптеки, значит, легально и безопасно»

Реальность: аптечные препараты (транквилизаторы, сильные обезболивающие, некоторые противопростудные средства) содержат мощные психоактивные вещества. Их приём без рецепта и контроля врача приводит к:

1. Формированию зависимости
2. Тяжёлому отравлению и передозировке из-за незнания дозировок
3. Необратимому повреждению печени, почек, мозга.
4. Уголовной ответственности за незаконный оборот сильнодействующих веществ (ст. 234 УК РФ)



Миф 2: «Это натурально и безвредно»

Реальность:

1. Зависимость формируется. Курительная смесь вызывает психологическую зависимость, которая часто становится ступенью к более тяжёлым наркотикам
2. Разрушает мозг. Ухудшает память, концентрацию, мотивацию. Особенно опасно для развивающегося мозга подростков и молодых людей
3. Содержит канцерогены. Курение любых смесей вредит лёгким и сердечно-сосудистой системе
4. Это преступление. Хранение и распространение запрещено законом (ст. 228 УК РФ)



Миф 3: «Один раз попробуй, ничего не будет»

Реальность: первая доза – это не эксперимент, это начало

1. Непредсказуемая реакция: организм может отреагировать тяжелейшим отравлением, психозом или остановкой сердца даже с первого раза
2. Стирается психологический барьер. Сделав первый шаг, человеку психологически легче согласиться на второй и третий



Миф 4: «Это помогает снять стресс перед экзаменом»

Реальность: это иллюзия. Вещества не решают проблему, а усугубляют её:

1. Снижают работоспособность и когнитивные функции, необходимые для учёбы
2. Повышают общую тревожность и вызывают депрессию после короткого периода эйфории
3. Создают порочный круг: Стресс → Доза → Ухудшение состояния → Ещё больший стресс → Новая доза

Настоящие способы справиться со стрессом: спорт, хобби, разговор с психологом, прогулка, здоровый режим сна



Как ответить на предложение «попробовать»?

Будьте готовы твёрдо отказаться. Можно использовать чёткие фразы:

1. «Нет, мне моё здоровье и будущее дороже»
2. «У меня на это аллергия» (технический ответ, чтобы не вступать в спор)
3. «Я уже знаю, к чему это ведёт, и мне это не интересно»

Помните: настоящие друзья не будут заставлять Вас рисковать свободой и жизнью. Давление – признак того, что человек хочет втянуть вас в беду, чтобы самому не быть в ней одному



Важно!

Не существует «безопасного» способа попробовать запрещённое вещество. Каждая такая проба – это русская рулетка с вашим мозгом, телом и будущим. Выбор в пользу здоровой и свободной жизни – это не слабость, а сила и зрелость



Представьте: вам предлагают «волшебную кнопку». Нажмёшь – и сразу станет легко, весело, никаких проблем. Звучит заманчиво. Но на самом деле это не кнопка. Это ловушка. Которая сначала делает вид, что помогает, а потом забирает всё: здоровье, свободу, отношения, будущее. А настоящие инструменты для настроя – они другие. Это спорт, где мышцы растут, а не разрушаются. Это творчество, где рождается новое. Это дружба, где поддерживают, а не тянут на дно. О том, как выбрать настоящую опору, а не иллюзию, – в нашем посте.

Материал подготовлен Координационным центром ВПИТИПЭ НИУ «БелГУ».