



НАРКОТИКИ – ЭТО НЕ ПУТЬ, ЭТО – КОНЕЦ!

Ты думаешь, это способ расслабиться, поднять настроение или «просто попробовать»?

Нет. Это первый шаг в воронку, из которой не возвращаются.

1. Чем заканчивается «просто попробовать»?

Стадия **Что происходит**

Разок Любопытство, давление друзей, скука. Кажется, что ты контролируешь.

Пару раз в месяц Уже не «эксперимент». Мозг запоминает: «быстрый дофамин есть!»

Регулярно Доза нужна, чтобы чувствовать себя нормально. Без наркотиков – пустота, злость, ломка.

Зависимость Ты больше не выбираешь. Наркотик выбирает за тебя. Всё: учёба, друзья, семья, деньги — на втором месте. На первом – доза.

Конец: больница, тюрьма, психушка или труп. Статистика не врет. Из 10 человек, начавших с «лёгких» веществ, 7 переходят на тяжёлые через год.

2. Что ты потеряешь (то, о чём не говорят в сериалах)

- **Здоровье** – не сразу, но необратимо. Сердце, печень, мозг, психика. Амфетамины «съедают» нейроны. Спайсы вызывают галлюцинации и шизофрению. Героин убивает с первой передозировки.
- **Лицо** – зубы гниют, кожа серая, глаза безумные. Ты перестаёшь быть собой. Исчезает даже внешнее сходство с тем человеком на старом фото.
- **Свободу** – рано или поздно ты попадаешь под статью. Хранение, сбыт, кражи ради дозы. Реальный срок. Реальная судимость на всю жизнь.
- **Будущее** – ни одна хорошая работа не возьмёт наркомана. Твой любимый человек уйдёт. Дети (если родятся) будут с патологиями.
- **Самое главное – себя.** Твоя воля исчезает. Остаётся только животный страх без наркотика.

3. Почему говорят «конец», а не «трудность»?

Потому что зависимость неизлечима. Можно прекратить употреблять – это называется ремиссия. Но любая слабость, любая стрессовая ситуация – и ты срываешься обратно.

Это как прыжок в пропасть: пока ты летишь, кажется интересно. Но удара о дно никто не переживает.

Наркоман не планирует стать наркоманом. Он планирует «просто попробовать».



4. Честный вопрос самому себе

- Я уверен, что смогу остановиться после первого раза? (Не сможешь. 90% говорят то же самое).
- Почему мне нужны химические вещества, чтобы чувствовать себя хорошо? (Это сигнал о проблеме внутри).
- Что я скажу маме, когда она найдёт меня синим в туалете общежития?
- Готов ли я променять свои мечты на один короткий кайф?

5. Альтернатива (она существует)

Вместо того чтобы убивать свой мозг, **получи реальный кайф:**

- Рекорд в спортзале (натуральный дофамин)
- Концерт любимой группы трезвым
- Проект, который ты сам создал
- Уважение друзей – не за «угар», а за поступки

Крутой не тот, кто колется или курит. Крутой тот, кто может быть счастливым без допинга.

6. Что делать, если уже попробовал и боишься?

Признать проблему – это не слабость. Это **единственный способ выжить.**

1. **Скажи «стоп» сейчас. Сегодня.** Не «с понедельника».
2. **Удали номера всех, кто связан с наркотиками.** Смени компанию, если надо.
3. **Обратись за помощью.**

Лучше пережить минутный стыд разговора, чем вечные похороны.

Фраза, которую ты должен запомнить

Наркотики забирают сначала душу, потом свободу, потом тело. И не отдают ничего, кроме фальшивого «мне сейчас весело» на час.

Твоя жизнь стоит больше, чем один укол, одна затяжка, одна таблетка.

Сделай выбор сейчас. Пока не поздно. Пока ты ещё можешь читать этот текст.