

Мифы о наркотиках

Серия 1. Мифы и правда
о наркотиках: почему пробуют?



СКУКА

1.1



«ЛЕГКИЕ»

1.2



ТУСОВКА

1.3



ТВОРЧЕСТВО

1.4



ЗАВИСИМОСТЬ

1.5

Миф: Наркотики спасают от скуки



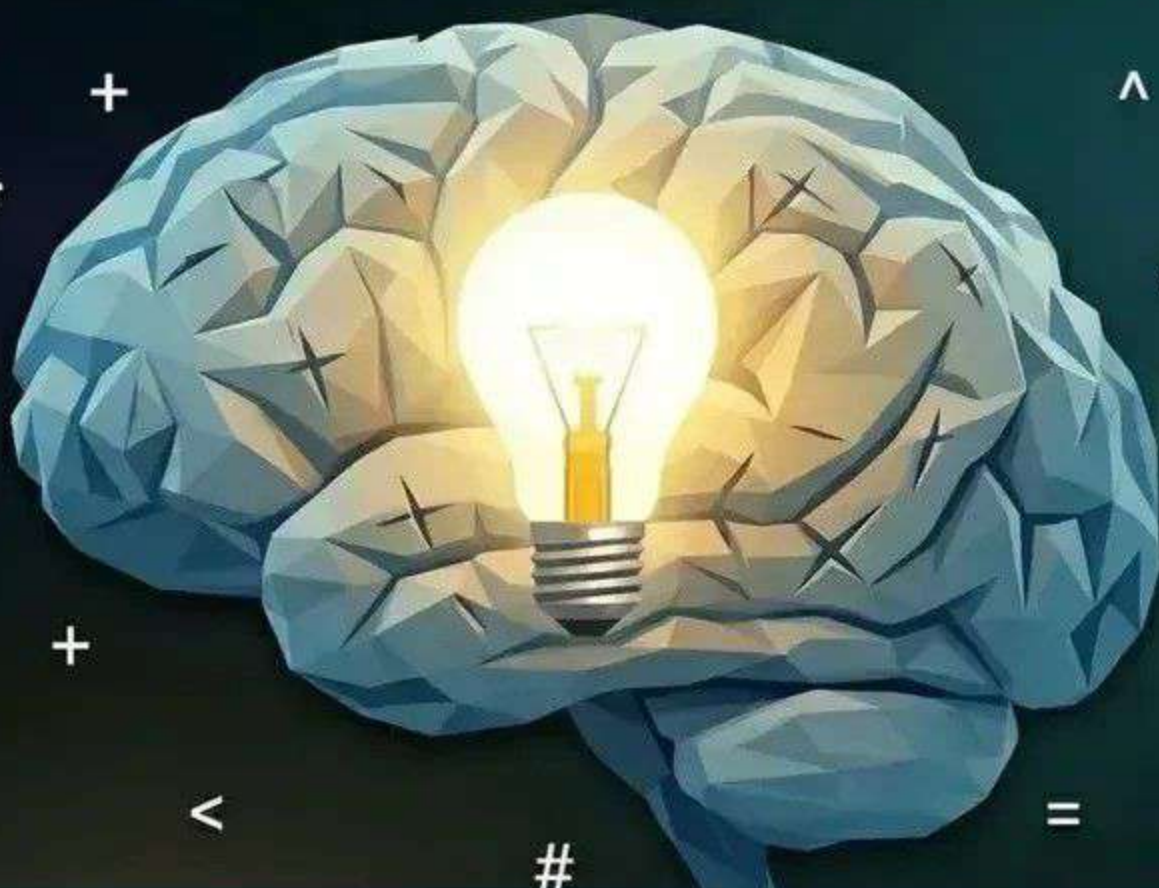
Скука — это когда твой дофамин на низком уровне. Наркотики поднимают его до небес — на 1500% выше нормы. Но после этого твой собственный дофамин падает еще ниже, чем был. Обычные радости — вкусная еда, крутой фильм, встреча с друзьями — перестают радовать. Наступает ангедония: ничего не хочется, кроме новой дозы. Получается замкнутый круг: скучаешь → принимаешь → временно весело → потом скучно еще сильнее. Есть другие способы поднять дофамин: спорт, новое хобби, обучение. Они работают медленнее, зато не ломают мозг и не требуют новой дозы завтра.



Антинаркотическая кампания
«Твой выбор — твоё будущее»



Миф: Один раз — не страшно

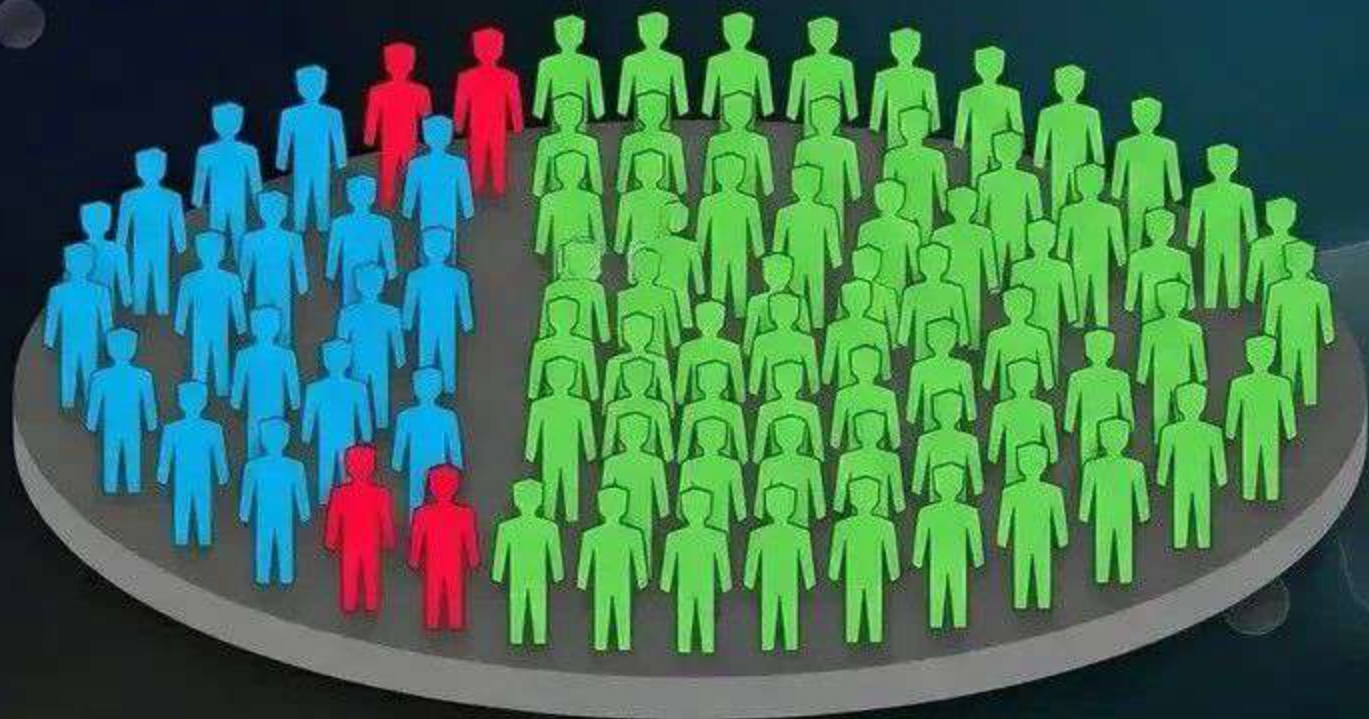


Даже одна доза заставляет твой мозг выбросить дофамина в 5–10 раз больше, чем при самом крутом событии в жизни. Мозг это запоминает намертво — создается «след», как зарубка. У 12–15% людей с определенными генами этого одного раза хватает, чтобы через пару недель начались навязчивые мысли «а что если повторить?». Ты не успеешь заметить, как «один раз» превратится в привычку. Мозг не спрашивает, хочешь ты или нет — он просто запоминает ложный суперкайф.



Антинаркотическая кампания
«Твой выбор — твоё будущее»

Миф: Все в тусовке пробуют — это норма



Давай к фактам. По данным ВОЗ, из 100 твоих ровесников хотя бы раз пробовали наркотики 18 человек. Но регулярно (каждую неделю) употребляют только 3. Остальные 97 живут без наркотиков. Просто те, кто не употребляет, об этом не кричат. А еще твой мозг окончательно созревает только к 25 годам — до этого возраста любая химия наносит в разы больше вреда. Когда ты оглядываешься на «всех», ты просто находишь оправдание для себя. Реальные цифры говорят: большинство — трезвые.



Антинаркотическая кампания
«Твой выбор — твоё будущее»

Миф: Наркотики помогают творить и работать



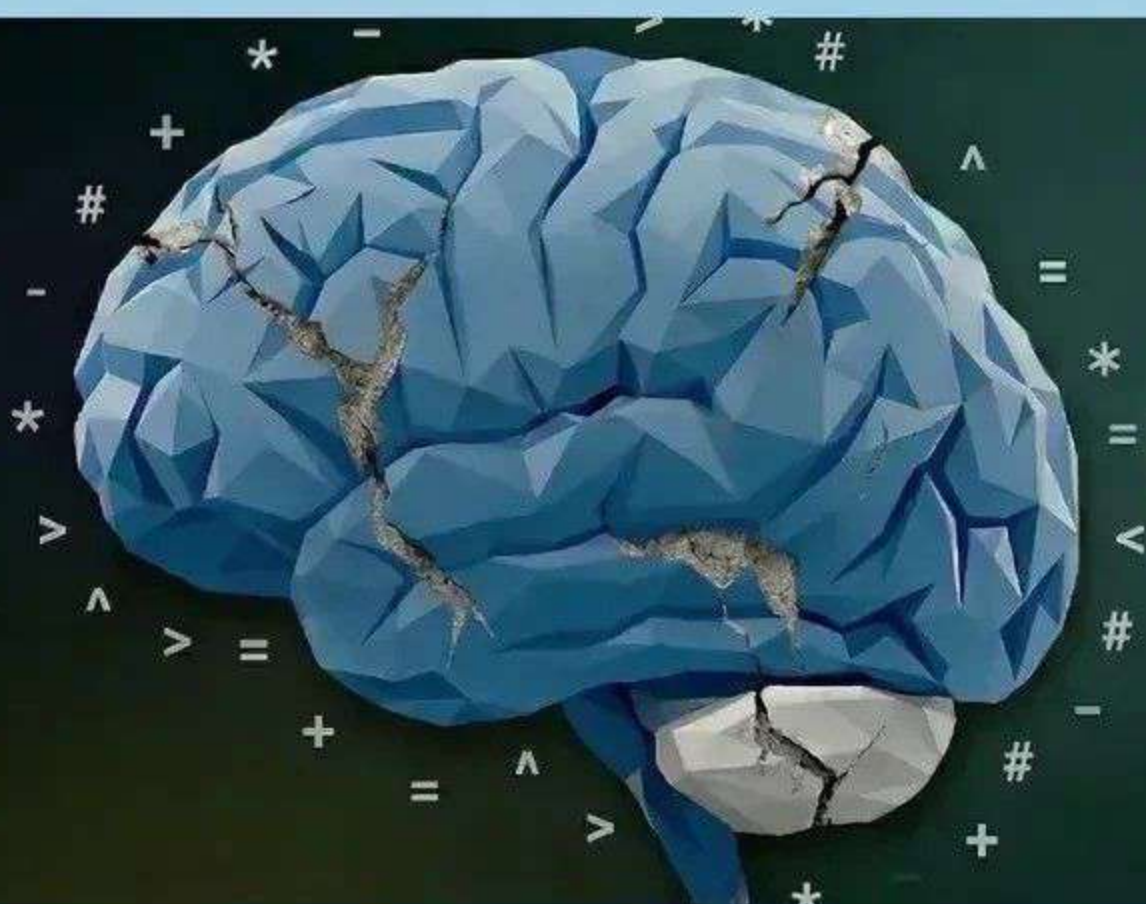
Первые час-два тебе правда кажется, что мысли текут быстрее, а идеи становятся круче. Но это обман. Мозг выбрасывает дофамин, и на короткое время ты чувствуешь подъем. А потом наступает откат — уровень дофамина падает даже ниже обычного. Ты становишься тупым, вялым, ничего не хочется. Если употреблять несколько месяцев, страдают лобные доли мозга — те самые, которые отвечают за самоконтроль, планирование и волю. В итоге ты не становишься гением. Ты просто ломаешь себе мозг за иллюзию продуктивности.



Антинаркотическая кампания
«Твой выбор — твоё будущее»



Миф: "Легкие наркотики" не вызывают зависимости



Слова «легкий наркотик» придумали не врачи. Травка, соли, спайсы — все они бьют по одним и тем же рецепторам в мозге. Если это потреблять 2–3 раза в неделю всего месяц, твой мозг начнет привыкать: ему нужно все больше, чтобы получить тот же кайф. А когда пытаешься бросить — появляется бессонница, дикая раздражительность, тревога и пропадает аппетит. Это и есть ломка, просто не такая жесткая, как от героина. Из тех, кто начал курить наркотик в 15–17 лет, каждый шестой (17%) подсядет всерьез.



Антинаркотическая кампания
«Твой выбор — твоё будущее»