

Министерство образования,
науки и молодежи Республики Крым

ТВОИ РЕСУРСЫ

Попросить помощи – сильный поступок.

Если кажется, что выхода нет, и ты один на один со своими проблемами – помни: есть те, кто готов выслушать и помочь. Анонимно и бесплатно

Твоя линия поддержки:

Телефон доверия: +7(3652) 734-554
(круглосуточно)

Телефоны для оказания экстренной психологической помощи семьям, детям и молодежи:

8-800-2000-122 (круглосуточно)
+7978 0000738 мобильный номер.

Твоя жизнь
твой главный проект.
СДЕЛАЙ ЕГО КРУТЫМ!

НЕ ДЕЛАЙ САМ И
НЕ ПОРТИ ЖИЗНЬ ДРУГИМ,
НЕ РАСПРОСТРАНЯЙ!

ТВОЙ МӨЗГ.
ТВОИ ПРАВИЛА!

ПОЧЕМУ
ПРОСТО ПОПРОБОВАТЬ
ЭТО ПЛОХАЯ ИДЕЯ?

УЗНАЙ ВНУТРИ



ЗНАЕШЬ, КАК НАРКОТИКИ
СБЫВАЮТ ТВОЙ МӨЗГ?

ЧТО ТЕРЯЕШЬ НА САМОМ ДЕЛЕ?

Цена одного решения

ТВОЙ ПОТЕНЦИАЛ:

Память и концентрация – на нуле

Музыка, спорт, творчество –
больше не в радость

Любые цели растворяются в тумане

ТВОЕ ОКРУЖЕНИЕ:

Останутся только «товарищи по
несчастью» Ты принесешь им боль и
разочарование Ты станешь тем, с кем
запрещают общаться

ТВОИ РЕСУРСЫ:

Все карманные средства уйдут
в никуда Внешность и здоровье
будут разрушаться с пугающей
скоростью больницы, полиция,

зависимости – вот твой новый маршрут

И ПОМНИ:

УК РФ Статья 228.1. Незаконные
производство, сбыт или пересылка
наркотических средств, психотропных
веществ или их аналогов, а также
незаконные сбыт или пересылка растений,
содержащих наркотические средства
или психотропные вещества, либо их частей,
содержащих наркотические средства или
психотропные вещества

наказываются лишением свободы на срок
от четырех до восьми лет с ограничением
свободы на срок до одного года
либо без такового

ЛЕГКИЕ ДЕНЬГИ – БОЛЬШОЙ ОБМАН

АЛЬТЕРНАТИВА. ГДЕ НАСЛАЖДЕНИЕ БЕЗ ОБМАНА?

Настоящий кайф – это то, что
развивает, а не разрушает. Вот где
можно получить настоящие эмоции!

Твой путь к реальным эмоциям

Спорт:

Адреналин, команда, уверенность
в себе и выброс эндорфинов.

Творчество:

Рисуй, снимай, пиши музыку,
создавай – выражай себя.

Путешествия и хобби:

Исследуй новые места, учись,
открывая в себе таланты.

Настоящее общение:

Дружба, любовь, поддержка –
то, что дает силы по-настоящему.

Саморазвитие:

Изучение нового – это вызов,
который делает тебя сильнее.

Чек-лист «Испытай себя»:

Найти новый кружок или секцию.

Освоить навык, который всех
удивит (например, игра на
укулеле, скейт).

Организовать встречу с
друзьями на природе.

Создать свой плейлист,
который заряжает энергией.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ? ОБМАН ТВОЕГО МОЗГА

ЛОВУШКА КАЙФА

наркотик – фальшивая купюра
чувство радости «в долг»
сначала – прилив,
за ним – расплата

ЦЕНА ОБМАНА

Твой мозг перестает производить
радость сам. Без наркотика – пустота,
тревога и депрессия. Настоящие
удовольствия (еда, музыка, общение)
тускнеют

ТОЧКА НЕВОЗВРАТА

Мыслить становится нечем.
Все мысли только об одном.

Теряешь друзей, учебу, уважение и
контроль над своей жизнью