

Памятка для подростка:

Твоя жизнь - твой главный проект



Взросление — это время экспериментов и поиска себя. Но некоторые "эксперименты" могут навсегда сломать твою жизнь. Речь о вредных привычках. Давай разберемся честно, без нравоучений.



Токсикомания — невидимая смерть

Что это?

Вдыхание бытовых газов (из зажигалок, баллончиков для заправки), паров химических веществ (клея, растворителей, бензина).



Чем опасно?

Мгновенная смерть: Самое страшное — это синдром внезапной смерти. Газы вызывают остановку сердца или паралич дыхательного центра в мозге. Это может произойти **ПРИ ПЕРВОЙ ЖЕ ПОПЫТКЕ** из-за передозировки или из-за эффекта «перехватывания дыхания». Риск усиливается при физической нагрузке (например, если побежать после вдыхания).

Убийство мозга: Гибнут клетки мозга. Это приводит к потере памяти, снижению интеллекта, неспособности учиться.

Необратимый вред организму: Разрушаются печень, почки, легкие. Ты становишься инвалидом, не успев повзрослеть.

Психические расстройства: Галлюцинации, депрессия, агрессия, которые могут остаться навсегда.

Правда, а не миф:

Это не «безопасная» замена наркотикам. Это один из самых быстрых и страшных способов уничтожить себя.

Наркотики и курительные смеси — дорога в никуда

Что это?

Вещества, искусственно изменяющие сознание (от «травки» до синтетических наркотиков, которые часто продают через закладки).



Как это опасно?

Зависимость: Формируется быстро и незаметно. Ты уже не управляешь своей жизнью — управляет наркотик.

Потеря контроля: Под воздействием ты можешь совершить страшные поступки: попасть в ДТП, выпасть из окна, причинить вред близким.

Криминал: Хранение и распространение наркотиков — уголовное преступление. Будущее с судимостью — не самое светлое.

Передозировка: Особенно от непроверенных синтетических наркотиков. Часто приводит к смерти.

Важно знать: Настоящие друзья не будут предлагать тебе «расслабиться» с помощью этой гадости.

Алкоголь — иллюзия «веселья»



Что это?

Хотя алкоголь легален для взрослых, для подростка он крайне опасен.

Чем опасно?

Отравление организма: Печень и мозг подростка еще формируются. Алкоголь наносит удар, последствия которого останутся на всю жизнь.

Плохое решение №1: В состоянии опьянения ты (самый легко) принимаешь самые глупые и рискованные решения.

Алкоголизм: У подростков зависимость развивается в разы быстрее, чем у взрослых.



Опасные «игры» и токсичные сообщества



Речь о группах в интернете, чатах, где поощряют деструктивное поведение: экстремальные проделки, кибербуллинг (травля), участие в сомнительных «заданиях» такси-компаний (например, заказ такси на чужой адрес для «розыгрыша»).

Чем опасно?

Ты — разменная монета: Организаторам таких групп плевать на тебя. Они наживаются на твоей глупости или желании выделиться.

Уголовная ответственность: Заказ такси на чужое имя, порча имущества, травля — это не «шутка», а административное или уголовное преступление.

Репутация: Испорченная репутация в сети останется с тобой надолго. Будущие работодатели проверяют соцсети.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ДАВЛЕНИЕ ЕСТЬ?

Скажи «НЕТ» твердо: Не нужно оправдываться. «Нет, это не для меня» — достаточно.

Смени тему: «Давайте лучше в кино сходим/в игру сыграем».

Используй «ускоренный» выход: «Мне нужно быть дома», «У меня тренировка».

Уходи: Если тебе не комфортно и настаивают — просто уйди. Твоя безопасность важнее мнения «друзей».

КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

Если ты попал в беду, хочешь помочь другу или просто поговорить — ты не один.

Телефон Доверия для детей и подростков:

8-800-2000-122,

короткий номер с мобильного телефона **124**

Анонимно, бесплатно, круглосуточно. Тебе всегда выслушают.

Расскажи взрослому, кому доверяешь:

Родителям, старшему брату/сестре, учителю, школьному психологу, тренеру. Им важно твое благополучие.

Сайты помощи:

«Твоя территория.онлайн» - психологическая помощь подросткам.

ФСКН России — официальный сайт, где есть информация о вреде наркотиков.

ПОМНИ!

Сильный человек — не тот, кто идет на поводу у толпы, а тот, кто умеет принимать самостоятельные и разумные решения.

Твоя жизнь, здоровье и будущее — это самый ценный проект!

Не позволяй вредным привычкам его разрушить.

Ты сильнее! Ты справишься