

СТРЕСС НЕ ЛЕЧИТСЯ ВЕЩЕСТВАМИ

Твой мозг — главный инструмент.
Не ломай его.

ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ
СОЦИАЛЬНОЙ И КУЛЬТУРНОЙ
АДАПТАЦИИ И МЕЖКУЛЬТУРНОЙ
КОММУНИКАЦИИ



Иллюзия контроля

Многие думают: «Мне нужно просто снять напряжение / сосредоточиться / уснуть». Реальность нейробиологии:



«Расслабление веществами = кредит у нервной системы. Долг придется возвращать с апатией».



«Концентрация стимуляторами = работа двигателя на износ. После пика неизбежен спад функций (память, внимание) на дни и недели».



«Сон» под седативными = не сон, а наркоз. Мозг не восстанавливается. Утром ты разбит еще сильнее».



Работающие альтернативы (Biohacking)

Проблема	Ложное решение	Научное решение ✓
Нет сил учиться	Энергетики / Стимуляторы	Сон 7-8 часов + прогулка 30 мин + смена Pomodoro + режим дня
Апатия и скука	Вещества «для настроения»	Новизна (смена деятельность) + социальные связи + творчество
Бессонница	Седативные / Алкоголь	Гигиена сна: темнота, прохлада, тишина (без прокладок, без экранов за час)

Чек-лист «Красные флаги»

- Ты не можешь расслабиться или уснуть без «помощников».
- Учеба и хобби больше не радуют, интерес остался только к изменению состояния.
- Ты скрываешь свое употребление от близких.
- Ты замечаешь провалы в памяти или снижение успеваемости.

Обратитесь за профессиональной помощью.