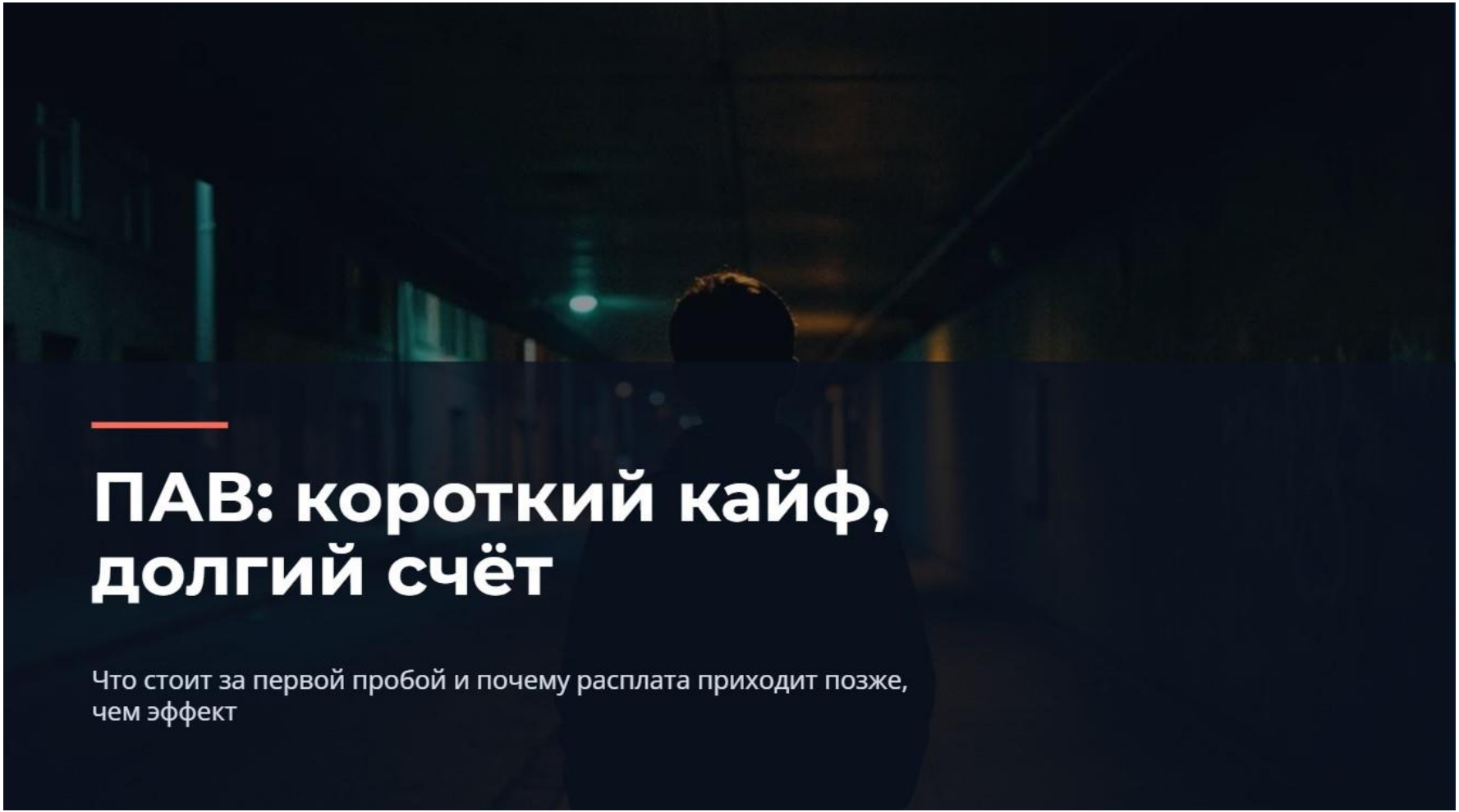


ПАВ: короткий кайф, долгий счёт

Что стоит за первой пробой и почему расплата приходит позже, чем эффект

ПАВ — это не только «тяжёлые» наркотики

Алкоголь, никотин, вейпы и аптечные препараты меняют работу мозга так же, как запрещённые вещества.

Зависимость не делит вещества на «лёгкие» и «тяжёлые» — различается только скорость.

Первая проба почти всегда выглядит безобидно — именно поэтому её и пробуют.





Как мозг попадает в зависимость

После первой дозы мозг запоминает лёгкую награду и требует повтора.
Со временем той же радости нужно больше вещества — это толерантность.
Без дозы наступает ломка: тревога, бессонница, боль, потеря смысла.

Цена в цифрах

8 млн

смертей в год связано с табаком — оценка ВОЗ

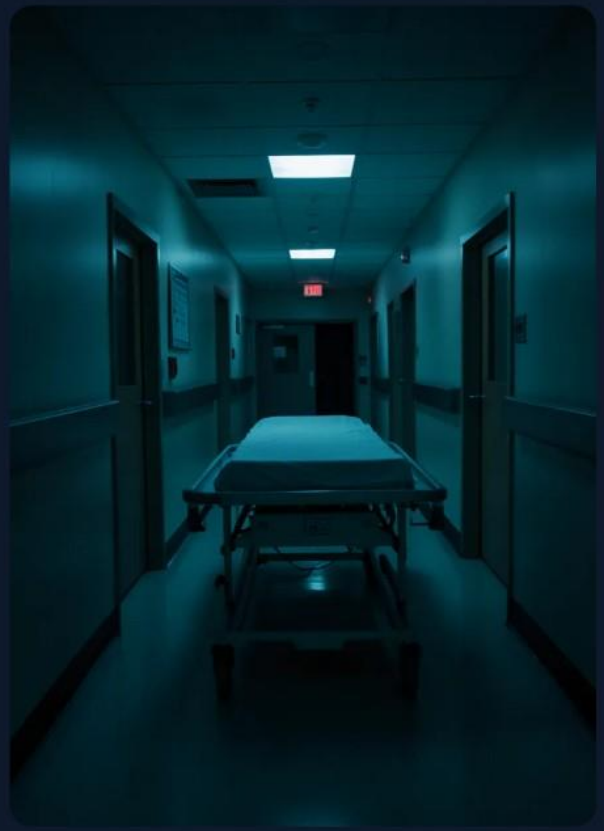
3 млн

жизней ежегодно уносит алкоголь

600 тыс.

смертей в год от наркотиков, почти половина — передозировки

Цифры — оценки ВОЗ и УНП ООН за последние годы; за каждой строкой статистики стоит человек.



Тело платит первым

Алкоголь бьёт по печени, сердцу и нервам: цирроз и инсульт молодеют.

Табак и вейпы ведут к раку лёгких и хронической нехватке кислорода.

Передозировка может остановить дыхание за минуты — счёт идёт не на годы.

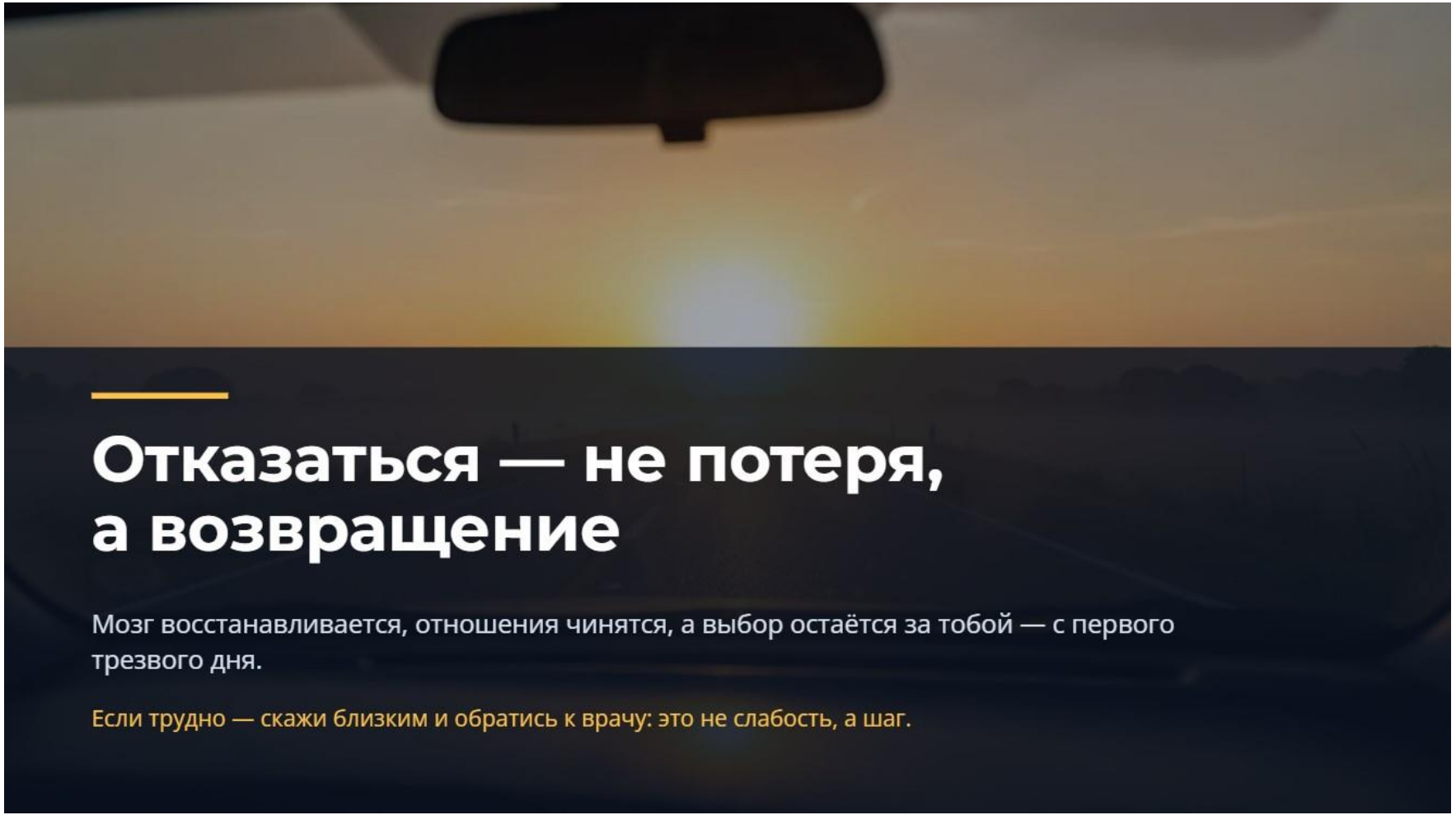
Последствия выходят за пределы тела

Разрушаются отношения: зависимость перекладывает боль на близких.

Падают учёба и работа: деньги уходят на вещество, а не на жизнь.

Растёт риск аварий, насилия и проблем с законом — одна ошибка меняет биографию.





Отказаться — не потеря, а возвращение

Мозг восстанавливается, отношения чинятся, а выбор остаётся за тобой — с первого трезвого дня.

Если трудно — скажи близким и обратись к врачу: это не слабость, а шаг.