

Творчество – мир без границ

Искусство – это безопасный способ выразить эмоции и найти себя:

- рисование, музыка, фотография помогают пережить сложные чувства без вреда для организма;
- писательство и драматургия развивают эмпатию и критическое мышление;
- рукоделие и дизайн тренируют терпение и внимание к деталям;
- танцы и театр раскрепощают, учат работать в команде.

Творчество открывает безграничные возможности для самореализации. Здесь нет проигравших – каждый проект становится шагом к новым открытиям.

Почему это работает?

- Спорт и творчество активируют те же центры удовольствия в мозге, что и наркотики, но без разрушительных последствий.
- Занятия дают ощущение прогресса: сегодня вы пробежали 1 км, завтра – 5 км; сегодня нарисовали эскиз, завтра – картину.
- В спортивных секциях и творческих коллективах вы найдете единомышленников, готовых поддержать в трудную минуту.
- Вместо разрушительных привычек – навыки, которые останутся с вами на всю жизнь.

Помните: ваша жизнь – это ваш шедевр. Создайте ее яркой, здоровой и полной вдохновения!



ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ И УСПЕХУ

Если вам или вашим близким нужна помощь в борьбе с зависимостью, обратитесь к специалистам. Вы не одиноки – выход есть всегда!



Лучший способ профилактики наркозависимости – спорт и здоровый образ жизни, занятие любимым делом в кружках и секциях дополнительного образования



Спорт – твоя сила, наркотик – твоя слабость!



Список центров физической культуры, спорта и здоровья



Официальный сайт СПб ГБУЗ «Городская наркологическая больница»



Официальная страница СПб ГБУЗ «Городская наркологическая больница» во «ВКонтакте»



Официальный канал СПб ГБУЗ «Городская наркологическая больница» в «Телеграм»

Буклет подготовлен совместно с Прокуратурой Калининского района Санкт-Петербурга
Источник: <https://rsbor.ru/recycle/ecocenters/?ysclid=mkz53cncb624695078>, <https://rpn.gov.ru/regions/66/news/pochemu-batareyki-nelzya-vybrasyvat-vmeste-s-obychnym-musorom-5961318.html>
Заказчик: Местная администрация МО Финляндский округ.
Изготовлено: ООО «Рио», 195197, Санкт-Петербург, ул. Васенко, д. 12, лит. А, пом. 26-Н, комн. 1.
Подписано в печать 05.03.2026. Тираж 500 экз.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
ФИНЛЯНДСКИЙ ОКРУГ



МОЙ ВЫБОР

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!



Наркотики – это опасные и вредные вещества, вызывающие необратимые процессы в организме человека и приводящие к развитию психической и физической зависимости, то есть к развитию тяжелого заболевания – наркомании.

Наркомания – болезненное, труднопреодолимое влечение к опьянению или оглушению себя нервными ядами. Это хроническое состояние, которое нужно лечить всю жизнь, подобно гипертонии, атеросклерозу и диабету.

Наркоман – это человек, употребивший наркотик и у которого сформировалась наркотическая зависимость.

Наркозависимость – сложное и многогранное явление, которое оказывает разрушительное влияние на физическое и психическое здоровье и социальную жизнь.

Прием наркотиков – это временный и губительный уход от нежелательных ощущений. **Чтобы найти настоящее решение, человеку необходимо найти первопричину.**

МИФЫ О НАРКОТИКАХ

«Попробуй! Все пробуют!» – Это не так. 80 % подростков никогда не пробовали наркотиков.

«Попробуй! Вредных последствий не будет!» – Это не так. К некоторым наркотикам зависимость формируется с 1–2 раза. Кроме того, в связи с индивидуальными особенностями возможна гибель при первом же приеме.

«Попробуй! Если не понравится, прекратишь прием!» – Это не так. При приеме наркотиков страдает воля, и даже с помощью врачей излечиться от наркотической зависимости сложно.

Существуют «безвредные наркотики». – Это не так. Все наркотики очень опасны!

ПОСЛЕДСТВИЯ ПРИЕМА НАРКОТИКОВ

Наркотики разрушают мозг и нервную систему. Их употребление приводит к снижению интеллекта, ухудшению памяти, концентрации внимания и мышления. Изменения в головном мозге под действием наркотиков можно сравнить с шизофренией. В некоторых случаях повреждения мозга бывают настолько значительными, что полное восстановление становится невозможным.

Наркомания влияет на внешность. У зависимых часто наблюдаются болезненная худоба, серая кожа, язвочки на лице, разрушение зубов и волос, стеклянный взгляд, следы от уколов на теле. Это связано с нарушением обмена веществ, снижением иммунитета и токсическим воздействием наркотиков

Запомни! Бесплатными бывают только первые порции «дури», которая затем вытянет все деньги.

КАК СКАЗАТЬ «НЕТ»?

Практические советы:

- **Четко и спокойно:** «Нет, я не употребляю».
- **Альтернатива:** «Давай вместо этого поиграем в баскетбол/пойдем в кафе».
- **Уход от темы:** «Мне это неинтересно, давай поговорим о другом».
- **Опора на ценности:** «Я тренируюсь для соревнований/готовлюсь к экзаменам».
- **Групповая поддержка:** найди друзей с похожими установками.

Важно:

- Не оправдывайся: краткость – ключ.
- Если давление продолжается – уходи.
- Расскажи о случившемся взрослому, которому доверяешь.

СПОРТ И ТВОРЧЕСТВО – ВЫБОР СИЛЬНЫХ!

В жизни каждого человека возникают сложные моменты, когда кажется, что выход из ситуации – в бегстве от реальности. Однако наркотики не решают проблемы: они разрушают здоровье, отношения с близкими и будущее. Есть другой путь – путь созидания и саморазвития.

Спорт – сила тела и духа

Регулярные физические нагрузки – мощный инструмент против зависимостей:

- **вырабатывают естественные эндорфины** («гормоны радости»), заменяя искусственную эйфорию;
- **укрепляют волю и дисциплину** – качества, необходимые для преодоления любых трудностей;
- **улучшают работу мозга**, повышая стрессоустойчивость;
- **формируют здоровый круг общения**, где ценятся целеустремленность и взаимоподдержка.

Неважно, какой вид активности вы выберете: бег, плавание, командные игры или йогу. Главное – начать двигаться навстречу здоровью!

