

# СТРЕСС НЕ ЛЕЧИТСЯ ВЕЩЕСТВАМИ

Твой мозг — главный инструмент.  
Не ломай его.

ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ  
ФИЗИКАМ И КУЛЬТУРНЫМ  
АДАПТАЦИЯ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ  
КОММУНИКАЦИЯ



## Иллюзия контроля

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



«Расслабление» веществами = кредит у нервной системы. Долг придется возвращать двойной тревогой и апатией.



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



«Сон» под седативными = не сон, а наркоз. Мозг не восстанавливается, фазы сна нарушены. 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 + техника Pomodoro           |
| Тревога перед экзаменом | Алкоголь / Успокоительные | Дыхательные практики (4-7-8) + физнагрузка + режим дня       |
| Апатия и скука          | Вещества «для настроения» | Новизна (смена деятельности) + социальные связи + творчество |
| Бессонница              | Седативные / Алкоголь     | Гигиена сна (темнота, прохлада, без экранов за час до сна)   |

## 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.