

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.