



МИХАИЛ ДУБРОВСКИЙ

НЕЛЕГАЛЬНЫЕ НАРКОТИКИ И ПРОБЛЕМЫ НАРКОМАНИИ

ILLEGALE DROGEN UND PROBLEME DES DROGENKONSUMS

Информационная брошюра для русскоязычных жителей Германии
Eine Broschüre für russischsprachige Einwohner Deutschlands

vista

Михаил Дубровский

НЕЛЕГАЛЬНЫЕ НАРКОТИКИ И ПРОБЛЕМЫ НАРКОМАНИИ

Информационная брошюра для русскоязычных жителей Германии.

Тема нелегальных наркотиков и наркомании будоражит русскоязычную общину Германии. Для большинства из нас эта проблема оказалась незнакомой и неожиданной. Но если она реально существует, то лучше не отворачиваться от нее, а получить элементарные представления о последствиях употребления наркотиков и запастись разной полезной информацией из этой сферы.

Брошюра адресована не только тем, кто сознательно и упорно стремится уберечь свой дом от беды, но и тем, кто уже столкнулся с наркотиками – родителям, супругам, партнерам, друзьям и всем тем, кто считает наркозависимого близким человеком. Если вы любите его, вы сможете ему помочь.

ДАННОЕ ИЗДАНИЕ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

Все права защищены. Никакая часть данной брошюры не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без разрешения владельцев авторских прав.

© vista gGmbH und Michail Dubrovskij

vista – Verbund für integrative soziale und therapeutische Arbeit gGmbH
Берлин • 2013

~ третье издание ~

❖ *Vorwort der Herausgeber*

Liebe Leserinnen und Leser,

mit der vorliegenden Broschüre wollen wir als Herausgeber zu einer größeren Transparenz des zuweilen schwer durchschaubaren deutschen Drogenhilfesystems beitragen.

Im Verbund der vista gmbH arbeiten 25 Einrichtungen und Projekte aus verschiedenen psychosozialen Arbeitsgebieten zusammen. Als großer Berliner Suchthilfeträger engagieren wir uns seit vielen Jahren im Bereich der kultursensiblen und muttersprachlichen Beratung suchtgefährdeter und suchterkrankter Menschen mit Migrationshintergrund. Ein Schwerpunkt ist die Beratung und Betreuung russischsprachiger Hilfesuchender.

Aus unserer langjährigen Erfahrung wissen wir welche Schwierigkeiten und Hürden gerade für Menschen aus den ehemalige GUS-Staaten bei der Inanspruchnahme professioneller Hilfen bestehen. Deshalb haben wir das Projekt IIIAHCHANCE entwickelt, welches, gefördert durch Mittel des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF), russischsprachigen Hilfesuchenden den Zugang in das Suchthilfesystem erleichtern soll. Im Rahmen dieses Projektes wird auch die vorliegende Broschüre herausgegeben.

Wir freuen uns, dass wir nun bereits auf eine 6-jährige gute Zusammenarbeit mit dem Autor dieser Broschüre, Herrn Michail Dubrovskij und seinen Angehörigengruppen zurückblicken können. Die Beratung von Angehörigen suchterkrankter Menschen gehört zu den Regelaufgaben der Suchtberatungsstellen der vista gmbH. Wir wissen aber, dass auch die professionellste Beratung nicht den Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen ersetzen kann. Die Förderung der Selbsthilfe für Angehörige gehört deshalb seit vielen Jahren zum Standard unseres Trägers. Die Broschüre ist in enger und intensiver Zusammenarbeit mit dem Autor, Herrn Dubrovskij entstanden. Sie ist in einer Sprache und Herangehensweise an das Problem „Drogensucht“ geschrieben, die den Vorstellungen von Menschen aus der ehemaligen Sowjetunion entgegenkommt.

Wir danken dem Autor für seine unermüdliche und aufwendige Arbeit. Er hat entscheidend dazu beigetragen, unser Verständnis der Probleme von russischsprachigen Migranten zu vertiefen.

Wir hoffen, dass die vorliegende Broschüre Ihnen, liebe Leserinnen und Leser dabei hilft, die Arbeitsweisen und Verfahrensschritte des Suchthilfesystems in Deutschland besser zu verstehen und sie in der Auseinandersetzung mit dem Schicksal Ihrer suchterkrankten Angehörigen unterstützt. Ausdrücklich wollen wir sie ermutigen, sich die Hilfe und Unterstützung zu suchen, die Ihnen zusteht. Deshalb führen wir im Anhang eine Reihe von Suchtberatungsstellen mit russischer Sprachkompetenz auf.

Martin Buchweitz–Sautier

Geschäftsführer vista gGmbH

Berlin, im Juni 2008

❖ ***Vorwort zur 3. Auflage 2013***

Die ersten beiden Auflagen der vorliegenden Broschüre haben seit ihrem Erscheinen im Jahre 2008 und 2009 vielen russischsprachigen Mitbürger/Innen und Eltern Hilfestellung im Umgang mit Drogenproblemen gegeben. Aufgrund der anhaltenden Nachfrage haben wir uns entschieden, eine 3. Auflage in Druck zu geben. Die Beratung für russischsprachige Angehörige von Menschen mit Suchtproblemen und die Erstellung der vorliegenden Broschüre wurden auch von der Bundesdrogenbeauftragten, Frau Dyckmans als besonderes Projekt des Monats Januar 2012 gewürdigt.

Unser ausdrücklicher Dank gilt auch diese mal wieder den Förderern und Sponsoren, deren Unterstützung die vorliegende Auflage ermöglicht hat.

Martin Buchweitz-Sautier
vista gGmbH

Michail Dubrovskij
Autor

Berlin, im November 2013

❖ *От издателя**

Уважаемые читатели, перед Вами довольно необычная брошюра. Её издателем является наша организация *vista gGmbH* в Берлине, обеспечивающая своей деятельностью психосоциальную поддержку наркозависимым. Она объединяет 25 проектов, задействованных в этой сфере. Как и в любом другом большом европейском городе, в Берлине проживает достаточно много мигрантов. Именно поэтому сотрудники нашей организации уделяют в течении многих лет большое внимание стилю консультаций с учётом культурных и этнических особенностей. В настоящий момент большую группу клиентов составляют выходцы из бывшего Советского Союза. Для них предлагаются консультации на русском языке. Исходя из опыта работы, было замечено, что именно эта группа с большой осторожностью и предубеждением обращается за помощью в консультационные центры и службы. Кроме самих зависимых в поддержке и совете непосредственно нуждаются их родственники и близкие. Несомненно, консультационные центры оказывают соответствующую и посильную помощь. Однако нельзя не учитывать то, что профессиональные консультации не всегда могут заменить в полной мере обмен опытом и информацией людей, непосредственно столкнувшихся с этой проблемой. Совершенно обоснованно придаётся особое значение развитию и поддержке групп самопомощи. Особенно мигранты чувствуют себя расстроенными и беспомощными одновременно. Ведь помимо чисто интеграционных проблем они вынуждены решать проблемы совершенно другого характера. Поэтому организация *vista gGmbH* признательна Михаилу Дубровскому за его бескорыстную, неутомимую и такую нужную работу. Вот уже в течении шести лет он активно сотрудничает с *vista gGmbH*, ведёт им же и созданные

группы самопомощи родных и близких зависимых. На основе своей деятельности, пропуская через призму личный опыт, он написал данную брошюру. В этой брошюре в доходчивой форме описана проблема зависимости в соответствии с мировоззрением людей из бывшего Советского Союза.

Тесное сотрудничество с Михаилом Дубровским существенно расширило наши знания относительно проблематики русскоговорящих мигрантов.

Издание этой брошюры стало возможно осуществить в рамках созданного *vista gGmbH* проекта ШАНСЧАНСЕ, начавшего свою деятельность в октябре 2006 года при поддержке Федерального ведомства по делам мигрантов и беженцев (BAMF). Цель проекта – обеспечить и облегчить русскоговорящим клиентам полноценные доступ в существующую в Германии систему помощи и пользование её возможностями.

Мы надеемся, что, прочитав данную брошюру, вы сумеете разобраться в системе помощи для наркозависимых в Германии, лучше понять самих зависимых и тем самым оказать им адекватную поддержку. Мы рекомендуем Вам, уважаемые читатели, отбросив сомнения и страхи, обращаться за помощью и советом в компетентные учреждения по вопросам зависимости. В конце данной брошюры мы поместили для Вас номера телефонов и адреса консультационных центров с русскоговорящими сотрудниками.

Martin Buchweitz–Sautier
Geschäftsführer vista gGmbH

Берлин, июнь 2008

*Перевод с немецкого - Лаура Шлотхауэр, *vista gGmbH*

❖ *Предисловие к третьему изданию 2013*

Издание в 2008 и 2009 г.г. первых двух тиражей настоящей брошюры оказало содействие русскоговорящим согражданам и родителям в вопросах, связанных с проблемой наркомании. В связи с сохраняющимся спросом, мы решили подготовить к печати 3-й тираж.

Консультации для родных и близких русскоговорящих наркозависимых, а также выпуск данной брошюры, уполномоченной федерального правительства по наркотикам Frau Duckyms в январе 2012 года признаны проектом месяца.

Также и в этот раз мы выражаем глубокую благодарность нашим покровителям и спонсорам, чья поддержка сделала возможным выпуск нового тиража.

Martin Buchweitz-Sautier
vista gGmbH

Michail Dubrovskij
Autor

Berlin, im November 2013

❖ *Оглавление*

1. От автора	11
2. Предисловие	14
3. Социальная ситуация: влияние на развитие молодёжи и возможное приобщение к наркотикам	15
4. Роль родителей в предупреждении употребления наркотиков. Краткие комментарии	17
5. Употребляет ли подросток наркотики?	20
а) <i>Как распознать употребление наркотиков?</i>	
б) <i>Тест на наркотики: есть ли в этом смысл?</i>	
в) <i>Что мы ищем и зачем?</i>	
г) <i>К вопросу о деньгах на приобретение наркотиков</i>	
6. Кратко о наркотических веществах	24
7. Нелегальные наркотики. Их виды, способы употребления и пр.	26
а) <i>Каннабис (конопля) и его производные</i>	
б) <i>Опиаты</i>	
в) <i>Психостимуляторы</i>	
г) <i>Синтетические наркотики</i>	
д) <i>Галлюциногены</i>	
8. Немного подробнее о марихуане и гашише	31

9. Что делать, если возникло подозрение	34
10. О лечении наркозависимости	38
а) Консультационный пункт (<i>Drogenberatung</i>)	
б) Снятие физической зависимости (<i>Entzug</i>)	
в) Преодоление психической зависимости (<i>Suchttherapie</i>)	
г) Дополнительная информация и некоторые наблюдения	
11. Заместительная терапия. Плюсы и минусы	47
12. Уменьшение вреда	50
13. О «созависимости»	52
14. О границах помощи	53
15. Группы самопомощи для родителей и близких	55
16. О сомнительных коммерческих предложениях по лечению наркозависимости	57
17. Чтобы не возникали дополнительные проблемы	58

❖ *Приложения*

№ 1 Признаки употребления наркотиков	62
№ 2 Советы родителям	64
№ 3 Обращение к подростку	67
№ 4 Рекомендуемые брошюры	72
№ 5 Рекомендуемые адреса и телефоны	74

1. От автора

Я приехал в Германию в 1993 году. Через несколько месяцев в жизнь моей семьи вошли наркотики. Мы, родители, узнали об этом, как обычно, далеко не сразу. Последующие непоправимые, горькие события повлияли на меня таким образом, что вынужденный интерес к наркомании, неожиданно выйдя за пределы частной сферы, постепенно стал предметом углублённого изучения и новым направлением трудовой деятельности.



Начав когда-то по крупицам собирать информацию по наркотикам, я шаг за шагом прошёл многие ступени самообразования: читал всё – и примитивно-популярные и псевдонаучные брошюры, и учебно – методическую и справочную литературу, и серьёзные монографии, и сборники материалов международных конгрессов и симпозиумов; активно атаковал своими вопросами специалистов; посещал курсы и семинары.

В 2000 году, благодаря содействию и помощи многих людей, мои усилия обрели, наконец, какие-то конкретные организационные очертания и формы. Сегодня эта работа всё ещё продолжается, поэтому пока можно подвести лишь её промежуточные итоги. Более семи лет я веду в Берлине регулярные индивидуальные консультации и группу самопомощи для русскоговорящих родителей, членов семей, партнёров и т.д.

За это время ко мне приходили или обращались по телефону более 380 человек (это только те, кто оставил свои координаты).

Примерно 35% – из Берлина, остальные из других земель. Были также звонки из Чехии, Израиля, Польши, недавно из Швеции. Как-то позвонили даже из Америки: «Мне тут не с кем советовать! Меня здесь каждая собака знает!»

Последние 5 лет консультации проводятся в Wuhletal Psychosoziales Zentrum в Берлине, а группа самопомощи собирается в vista Drogenberatung Берлин-Марцан. Моё участие в различных совещаниях, конференциях, проектах, рабочих группах даёт дополнительную возможность привлечь внимание специалистов к актуальным проблемам русскоговорящих жителей страны в вопросах получения наркологической помощи. Публикации в русскоязычных газетах, участие в телепередачах, беседы с учащимися Förderklassen одной из берлинских школ (или с другими аудиториями) и многое другое – эта часть работы направлена на информационную поддержку целевой группы, на преодоление барьеров, препятствующих её контактам с Suchthilfesystem.

К такого рода поддержке следует отнести и лежащую перед читателем брошюру, которая является, прежде всего, отражением моего личного опыта, в том числе и длительного опыта работы с соотечественниками. Я очень благодарен этим людям за доверие и считаю их своими соавторами.

Выражаю также искреннюю признательность за профессиональную, практическую и финансовую помощь:

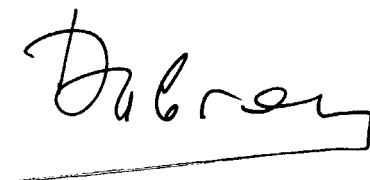
- ADV Sucht- und Wohnungslosenhilfe e.V. (Berlin);
- AGD Arbeitsgemeinschaft Drogenprobleme-Elternselbsthilfe e.V. (Berlin);
- AOK Berlin;

- BOA–Begegnung, Orientierung, Anfang e.V. (Berlin);
- BAMF–Bundesamt für Migration und Flüchtlinge;
- Club Dialog e.V. (Berlin);
- Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband Landesverband Berlin e.V.;
- Fr. Schmidt, Erika (Berlin);
- Hr. Bogdanov, Georgiy (Erlangen);
- Hr. Dr. Gofshteyn, Oleksandr (Erlangen);
- pixelplant GmbH (Berlin);
- Projektagentur des Vereins Freunde der Domäne Dahlem gGmbH (Berlin);
- VdAK Fördergemeinschaft (BARMER, DAK, TK), AEV (GEK);
- Verein für Suchtprävention und Therapie mit Drogenabhängigen e.V. (Berlin);
- vista Verbund für integrative soziale und therapeutische Arbeit gGmbH (Berlin);
- Wuhletal – Psychosoziales Zentrum gGmbH (Berlin).

Берлин, июнь 2008

P.S.: С сентября 2009-го года я работаю в vista GmbH в качестве консультанта для русскоговорящих родителей и близких.

Берлин, декабрь 2009



2. Предисловие

Прежде всего о том, почему возникло желание написать ещё одну брошюру о наркотиках и наркомании. Ведь уже созданы горы материалов на эту тему! Однако, при внимательном чтении и анализе этих материалов можно сделать неожиданный вывод: они не содержат самых простых, общих сведений, в них нет целого слоя базовых данных. Это объясняется тем, что коренные жители Германии, на которых рассчитаны такие материалы, действительно не нуждаются в разъяснениях о функциях различных направлений Suchthilfesystem, о своих правах и возможностях, о принципах добровольности, анонимности, оплаты и т.д. А у наших соотечественников, выросших не только в другой стране, но и в совершенно ином обществе, именно на этом начальном уровне возникает множество вопросов, большинство трудностей и препятствий. Часто люди вообще не знают о существовании в Германии доступной и эффективной системы наркологической помощи!

Даже появившиеся в последние годы брошюры на хорошем русском языке, являются лишь механическим переводом с немецкого и никак не учитывают конкретные потребности русскоязычного читателя, его скромные познания о наркомании и лечении зависимости. Так что идея и содержание этой брошюры продиктованы желанием помочь землякам, ответить на самые характерные вопросы, предостеречь от досадных ошибок и промахов, обобщить и использовать накопленный в работе опыт.

Брошюра не содержит исчерпывающей информации ни по всей проблематике нелегальных наркотиков, ни по какой-то отдельной теме – для этого есть другие источники. Это лишь попытка дать ориентиры, подсказать направление, правильный порядок действий.

3. Социальная ситуация: влияние на развитие молодёжи и возможное приобщение к наркотикам

Как известно, первый контакт с наркотическими веществами наиболее часто происходит в 14-17 лет. Но спросите любого психолога – он ответит, что переезд в другую страну тяжелее всего переносится примерно в этом же возрасте (13-16). Даже само решение о выезде на ПМЖ в Германию принимают, как правило, старшие члены семьи, редко прислушиваясь к голосам младших, для которых потеря привычного окружения и сложившихся социальных контактов оборачивается осложнениями с самоопределением и самооценкой, имеющими в этом возрасте особое значение для эмоциональной стабилизации личности. Ощущая или понимая, что в это время закладывается фундамент будущего благополучия, подростки и молодёжь испытывают в период интеграции дополнительное напряжение и тревогу еще и по этой причине. Неустроенность первых лет, трудности с языком, профорientацией, учёбой, работой и т.д.– реальность подчас оказывается не совсем такой, какой она представлялась оптимистам. Если всё это переплетается, накапливается и затягивается, создаётся психологическое давление. На этой почве возникают внутрисемейные конфликты, ребята стараются больше времени проводить вне дома, на улице... Даже такие несущественные, на взгляд родителей, ситуации, как расставание с первой любовью или разлука с друзьями после переезда, оставляют в душе подростка глубокую рану и пустоту. И такая пустота на новом месте жительства подчас мучительно долго не заполняется (либо заполняется, но не теми и не тем). Конечно, это уже штрихи, полутона. Но без душевного равновесия и внутреннего покоя интеграция вряд ли получится

успешной. В то же время родители, загруженные другими проблемами, не всегда с пониманием относятся к возникающим у ребят трудностям. Ведь переселение в Германию вызывает в некоторых семьях ошибочное ощущение, будто самое трудное для детей уже позади и теперь, видя прекрасные перспективы, они будут активно и самостоятельно стремиться в светлое будущее без нравоучений и понуканий со стороны родителей. Понукания, может быть, и не нужны, но любовь, забота, понимание, как везде и всегда, остро необходимы.

Осложнения могут возникнуть даже в школе – особенно у тех, кто посещал школу еще на родине. Нельзя забывать, что и системы образования, и школьные программы, и педагогические традиции в Германии и на постсоветском пространстве имеют очень серьёзные различия. Советская школа выполняла не только образовательные, но и воспитательные задачи. В Германии, если школа и сохраняет обе эти функции, то соотношение их совсем иное. Тут никого не заставляют учиться хорошо. Каждый учится так, как хочет и может. Нет никакого нажима и в отношении проведения свободного времени. Возможности предоставляются, а использовать их или нет – каждый решает сам. Поэтому у части подростков свободное время ассоциируется только с бездельем и развлечениями (дискотеки, телевизор, компьютерные игры, кафе и т.д.).

Случается также, что местные подростки неохотно принимают в свою среду «чужаков» с другим языком и культурой, иными взглядами и нормами поведения. Учителя стараются не вмешиваться в конфликты школьников и ожидают, пока время всё расставит на места. И время действительно расставляет. Правда, не всегда так, как хотелось бы «новичкам», учителям и обществу в целом.

В подростковом возрасте трудно существовать без друзей, группы, компании. Если не удастся естественно влиться в су-

шествующую компанию, подростки создадут свою. Но такая группа, чувствуя себя как бы отвергнутой, в свою очередь тоже постепенно становится закрытой и настороженной. А бывает, что и озлоблённой, агрессивной, склонной к асоциальному поведению.

Так в жизни подростков появляются правонарушения, алкоголь, наркотики. В кризисный период наркотики действительно могут уменьшить ощущение тревоги, временно принести какое-то облегчение и расслабление, даже эйфорию. Но так бывает только в самом начале.

Я вовсе не пытаюсь делать некое социальное исследование – просто хочу показать, как рядовые, обыденные ситуации могут превратиться в фактор риска.

Обо всём, что связано с чрезмерным увлечением курением и спиртным, русскоязычные читатели достаточно хорошо осведомлены со времён Советского Союза. Хотя, попутно замечу, что на одной шестой части суши, где хронический алкоголизм был не самой редкой болезнью, наиболее массовыми видами лечения были рассол, ЛТП и кодирование по методу Довженко. **Вниманию тех, кого это интересует: в Германии спектр предложений по лечению алкоголизма намного шире!**

Но мы сосредоточим внимание именно на нелегальных наркотиках.

4. Роль родителей в предупреждении употребления наркотиков. Краткие комментарии

Внимательное отношение к настроениям подростка, к его психологическому состоянию и кругу общения позволяет за-

метить наличие факторов риска или употребление наркотиков в начальный период, когда помощь со стороны взрослых даёт наиболее ощутимые результаты. Порой бывает достаточно спокойного доброжелательного совета родителей, иногда необходимо участие специалистов – социальных педагогов, психологов, социальных работников. Некоторые родители считают, что помощь со стороны не нужна, так как никто не знает их ребёнка лучше, чем они сами. Конечно, это правильно. Однако, при всей индивидуальности подростка, возникающие у него сложности повторяются у многих, и тут взгляд независимого постороннего наблюдателя может быть очень ценным, поскольку у специалистов есть определённые подходы, схемы и методики, выработанные на основании обобщения и анализа богатейшего опыта. Поэтому лучше всего, если судьбой подростка озабочены и родители, и профессионалы, которые определяют степень и форму необходимого вмешательства и вместе попытаются дать позитивные импульсы.

Теперь обратим внимание на те факторы, которые служат толчком, причиной приобщения к наркотикам:

- Внутреннее напряжение, неудовлетворённость, трудности социального и личного характера;
- Ощущение беспомощности, растерянность перед возрастающими требованиями и ответственностью «взрослой жизни»;
- Попытка найти замену реальному миру, инфантильность, слабость, неумение бороться и преодолевать трудности;
- Любопытство – желание испытать новое состояние, узнать то, о чём многие говорят;
- Давление группы, «за компанию»;
- Боязнь и неумение сказать «нет», опасение потерять авторитет в своей среде, стремление быть не хуже «лидера»;

- Бегство от монотонности, однообразия, скуки, «от нечего делать»;
- Инертность, ограниченность интересов и увлечений при избытке свободного времени;
- Попытка доказать себе и окружающим свою независимость, самостоятельность, смелость, «взрослость»;
- Поиск риска, «адреналина», желание испытать себя, проверить границы своих возможностей;
- Доступность наркотических веществ (в том числе, нелегальных);
- Воздействие рекламы легальных наркотиков (табак, алкоголь).

Чтобы снизить влияние этих факторов, нужно о них помнить и уделять им внимание в общении с детьми. Такие целенаправленные воспитательные усилия помогут уменьшить степень риска.

Кроме того, необходимо предоставить подросткам объективную информацию о наркотических веществах, о негативных последствиях их употребления, о том, как они меняют жизнь человека. Беда в том, что многие дети не только в семье не получают необходимую информацию, но также пропускают её и в школе – либо приезжая в более старшем возрасте, либо из-за языковых проблем в первые годы жизни в Германии. В результате складывается ситуация, которую можно назвать информационным вакуумом, который, как правило, быстро заполняется искажёнными данными, полуправдой, а иногда и преднамеренной ложью, распространяемой приятелями, дилерами или самими наркоманами.

И ещё такое вот пожелание: не делайте тему «Наркотики» запретной для обсуждения в семье. Постарайтесь поддерживать такие отношения с ребёнком, чтобы он всегда мог без страха, по

собственной инициативе обратиться к родителям за советом и помощью. Он никогда не расскажет о своих проблемах, если его ждут крики, разборки, скандалы, «поражение в правах и свободах» (запреты на посещение дискотек, на встречи с друзьями, дознания, лишение карманных денег и т.д.). Если он заведомо знает, что мать разразится проклятиями и рыданиями, а отец превратится в разъярённого зверя – быть беде. **Не загоняйте собственного ребёнка в западню и не создавайте для него безвыходную ситуацию! Пожалуйста, помните об этом.**

5. Употребляет ли подросток наркотики?

К сожалению, ни воспитательные усилия родителей, ни антинаркотическая профилактика тоже не станут надёжной защитой и не дадут абсолютной гарантии того, что наркотики не коснутся вашей семьи.

В таком случае возникают естественные вопросы: что нужно знать, что нужно делать, как себя вести, куда обращаться?

Я попытаюсь на них ответить.

а) Как распознать употребление наркотиков

Часто спрашивают, есть ли признаки употребления наркотиков?

Да, есть (см. Приложение 1). Желательно иметь о них представление. Сложность, однако, в том, что многие признаки становятся очевидны лишь при регулярном интенсивном потреблении, на стадии возникновения непреодолимого влечения и зависимости.

В отличие, скажем, от того же алкоголя, нелегальные наркотики долгое время остаются невидимым врагом, умело использующим нашу неопытность и беспечность. В приведенном перечне признаки расположены как бы по нарастающей: одно дело – поведение, и совсем другое – следы от уколов... Одни

признаки могут не иметь никакого отношения к наркотикам, а причина может быть в переходном возрасте, недовольстве своей внешностью (ростом, весом, фигурой), ссоре с другом или подругой, отсутствии желаемого количества денег, ревности, любовном томлении и так далее. Другие же, к сожалению, могут быть связаны с наркотиками. Но где между ними провести разделительную черту – я не знаю.

б) Тест на наркотики: есть ли в этом смысл?

Многие родители спрашивают, существуют ли объективные показатели употребления наркотиков, которые можно установить путём анализов или тестов?

Да, они существуют и дают достаточно достоверные результаты. Сегодня следы употребления нелегальных наркотических веществ (каннабис, опиаты, барбитураты, психостимуляторы) определяют с помощью анализов крови, мочи, слюны и биохимического исследования волос. Применяются и так называемые экспресс-тесты, действующие по принципу лакмусовой бумажки и дающие ответ «да» или «нет». Сложные и дорогие исследования дают возможность даже через несколько месяцев установить употребление наркотика (вплоть до одноразового). Самые распространённые тесты позволяют определить факт употребления наркотика в течение последних 24 часов.

Однако, к самому тесту нужно подходить достаточно осторожно, так как явное недоверие близких может стать ощутимым препятствием для откровенного разговора. Редко кто из ребят легко согласится на такую проверку. И не всегда упорное нежелание пройти тестирование, попытка под любым предлогом его избежать, являются косвенным доказательством причастности к наркотикам. Иногда такую реакцию вызывает само недоверие родителей, контроль воспринимается как ограничение самостоятельности, независимости, чуть ли не как посягательство на сво-

боду личности. Конечно, взрослые, в конце концов, найдут способы вынудить подростка пройти процедуру тестирования, но как будут чувствовать себя родители, если их подозрения не получат подтверждения? Отношения с ребёнком могут быть серьёзно испорчены.

С другой стороны, зная, что проверки не избежать, подросток может, к примеру, прекратив курение марихуаны, под разными предлогами два-три месяца тянуть время, а потом смело отправиться на тестирование... Родителей результат теста, понятно, успокоит, и тогда они вообще перестанут наблюдать за подростком. Именно в этот момент и может произойти знакомство с наркотиками или переход к их регулярному употреблению.

Но, допустим, наркотик обнаружен. Что же дальше? Вы будете беседовать с ребёнком? Так ведь эта беседа могла (и должна была!) состояться и до теста. Он не хотел Вас слушать? Тогда он и после теста не будет слушать. Ведь он и без него знал правду! Значит, важны не результаты обследования, а те слова, которые Вы скажете, Ваше желание найти подход к ребёнку и Ваше умение убедить его. В таком разговоре нужно быть не воспитателем, не обвинителем, не учителем, а собеседником и другом.

К тому же настойчивость родителей в отношении теста и страх перед разоблачением иногда просто не оставляют подростку выбора. В безвыходном положении он может пойти на самые бессмысленные, безрассудные действия. Не буду рассматривать все возможные варианты – скажу об одном: подросток может уйти из дома и на длительное время контакт с ним будет потерян. Можно с уверенностью сказать, что упорство родителей в отношении теста значительно бы уменьшилось, если бы они представляли себе, как и в каких условиях живут в это время их дети.

Обращаю Ваше внимание ещё на одну сторону этого вопроса. В Германии проведение теста на употребление наркотических веществ для лиц старше 16 лет допускается только с их согласия. На

это положение совершенно не влияет даже то, что Вы приходите к этому лицу старшим братом, законной супругой или заботливым отцом.

Конечно, данное положение не распространяется на полицию. Иногда возможность проведения теста может оговариваться правилами внутреннего распорядка какого-нибудь учебного заведения – допустим, гимназии. Но тогда его проходит не один человек, а весь класс или несколько классов. Аналогичный контроль допускается для определённых профессий или предприятий (что должно быть зафиксировано, к примеру, условиями трудового соглашения), но это уже особый и, как мне кажется, достаточно редкий случай. Я не случайно останавливаюсь на таком, казалось бы, незначительном эпизоде, как прохождение теста. Его обманчивая простота наглядно показывает, насколько нужны осторожность, сдержанность и деликатность в отношениях с подростками, когда дело касается такой острой темы, как наркотики.

в) Что мы ищем и зачем?

Многих интересует: как выглядят наркотики, в каком виде их продают?

Постараюсь, по возможности, ответить и на эти вопросы. Когда за ними стоит желание поглубже познакомиться с проблемой, чтобы потом спокойно и серьёзно побеседовать на эту тему с подростком, то любая информация окажется полезной. Но если за вопросами кроется стремление начать дома «поисковые» работы и развязать домашний «террор», то особой пользы эти знания не принесут. Никто из подростков не держит наркотик на письменном столе или в коридоре на тумбочке. Значит, вперёд по карманам, в личные вещи, в ящики стола ... И, в случае успеха, гневный вопрос: «Что это?» Потом вы закатите скандал или, что ещё хуже, перейдёте к «ручному» методу воспитания. Тут повторяется история с тестом – такая находка создаст до-

полнительное напряжение и ничем не поможет. Вы рылись в его вещах – уже плохо. Вы что-нибудь нашли, но не скажете об этом – обман. Что потом требовать от дочери или сына? Поймите, если Вы и найдёте наркотик, то только один раз. Потом спрячут так, что без опыта работы на таможне Вам его уже не найти. Разве что случайно. Да и про найденный наркотик услышите такие истории, после которых всё равно останется сомнение – может, и правда, не его?

г) К вопросу о деньгах на приобретение наркотиков.

Задавая вопрос о стоимости наркотиков, обычно пытаются определить, может ли подросток покупать их на деньги, которые ему дают, которыми он располагает. Только вряд ли родителей, дающих подростку 5-10 € в неделю, должно успокоить известие, что в среднем героиновому наркоману не хватает этих денег даже на день. Пристрастие, зависимость – очень жестокая вещь. И, если деньги нужны, их достают криминальным путём: мошенничеством, кражами, разбоем, проституцией, дилерством...

Однако, говоря о деньгах, нужно также помнить о том, что вид наркотика, доза, частота употребления, способ употребления – всё это влияет на конкретные суммы. Но деньги на таблетку экстази или дозу марихуаны имеет практически любой подросток.

6. Кратко о наркотических веществах

Схематически, в упрощённом виде можно сказать, что все вещества, употребление которых может привести к изменению душевного и физического состояния, либо вызвать пристрастие и зависимость, называются наркотическими. Существует также общепринятое деление наркотических веществ на легальные

(табак и алкоголь) и нелегальные (марихуана, героин, кокаин, амфетамины и т.д.).

С медицинской точки зрения объединение легальных и нелегальных наркотических веществ под общим термином «наркотики» является вполне логичным и оправданным. Однако, в повседневной жизни это приводит к путанице и создаёт дополнительные трудности в профилактической работе с подростками. В бытовом отношении табачные изделия и алкогольные напитки уже настолько обыденны, привычны и доступны, что никакого содрогания и ужаса не вызывают. И сформировавшееся в обществе терпимое отношение к ним подчас с непонятной лёгкостью переносится на кокаин, экстази, героин...

Известно, что смертность от курения и алкоголя во много раз превышает смертность от нелегальных наркотиков (правда, количество заядлых курильщиков и алкоголиков также значительно выше численности зависимых от нелегальных наркотиков). Но к катастрофическим последствиям приводит не курение и спиртное, а злоупотребление ими. В этом случае в беседах с подростками упор должен быть сделан на воспитательное воздействие, на профилактику злоупотребления (возраст, количество, культура застолья, последствия для здоровья и др.).

Ситуация с нелегальными наркотиками совершенно иная: их потребление выходит за пределы регулируемого обществом поведения, а само приобретение связано с необходимостью криминальных контактов. Следовательно, употребление нелегальных наркотиков необходимо рассматривать как злоупотребление. Умеренного употребления героина не бывает! Этот процесс не поддаётся контролю, его невозможно ограничить какими-то рамками. Однако, кроме вида наркотика, решающее различие кроется ещё и в форме его употребления, т.е. в величине доз, частоте, продолжительности... Многие молодые люди пробуют изредка курить гашиш, а вскоре либо вообще теряют

к нему интерес, либо делают это от случая к случаю. Такой образец употребления не обязательно должен привести к зависимости. Но если, скажем, в 18-летнем возрасте гашиш употребляется регулярно, иногда ежедневно (а то и многократно!), то такую систему я вынужден назвать жёсткой, опасной, с большой вероятностью развития зависимости.

Поэтому, рискуя навлечь на себя гнев специалистов, всё-таки обозначу свою позицию: нельзя ставить все наркотики в один ряд – наркотик наркотику рознь! При этом я, конечно, не предлагаю менять общепринятые классификации и подходы. Но родители должны знать эти различия и учитывать их значение в беседах с подростками.

7. Нелегальные наркотики. Их виды, способы употребления и пр.

а) Каннабис (конопля) и его производные.

▪ **Гашиш** – высушенная прессованная смесь смолы, пыльцы и растёртых в мелкий порошок верхушек конопли.

Эта плотная субстанция, по консистенции напоминающая пластилин (но менее пластичная), на бумаге оставляет жирные пятна. Может быть спрессована в пластины, шарики, также может быть в виде порошка оливково-зелёной или красновато-коричневой окраски.

▪ **Марихуана** – высушенные цветы, листья и маленькие стебли конопли.

Внешне она похожа на листья травяного чая, обычно зеленовато-коричневого цвета (в размельчённом виде выглядит как сушёный майоран).

Марихуана бывает плотно спрессована в комочки.

Гашиш и марихуану чаще всего смешивают с табаком и курят

(закрутка из папиросной бумаги которую называют «косяк», «джойнт»), иногда пьют, заваривая как чай, а также жуют или смешивают с продуктами питания. Есть также специальные *Purpfeifen* (обычная трубка) и *Wasserpfeifen* (это так называемый кальян – восточный курительный прибор).

Все производные каннабиса имеют довольно резкий запах.

После курения в помещении долгое время остаётся специфический сладковатый запах, отличный от запаха обычного табака. Подростки пытаются заглушить его дезодорантом, освежителем воздуха и др.

Действие: изменяет восприятие времени, пространства, звука, цвета и т.д, повышает чувствительность, вызывает эйфорию, беззаботное и расслабленное состояние. Эти эффекты могут чередоваться с депрессивным состоянием, повышенной настороженностью и беспокойством, а также сопровождаться приступами страха, ужаса, паники.

Более подробно о марихуане и гашише см. стр. 30

Стоимость препаратов каннабиса колеблется от 5 до 12 € за грамм.*

б) Опиаты

■ **Героин** – синтетический опиоид, получаемый в результате химических реакций из сырого опиума (опиум – млечный сок мака снотворного).

Героин – это светло-коричневый, кремовый (грязно-розовый) или белый порошок, иногда зернистый. Обычно очень горький. Если он разведен сахарной пудрой имеет сладковатый привкус. Также может быть разведен тальком и многими другими (часто

*Хочу предупредить читателя, что тут и далее приведены приблизительные, ориентировочные, цены на наркотики. Их конкретная цена, как и стоимость любого другого товара, во многом зависит от соотношения спроса и предложения, качества, места продажи и прочих рыночных факторов, а также может изменяться с течением времени.

ядовитыми) субстанциями. Продаётся в виде шариков в полиэтиленовой упаковке либо расфасованным в конвертики из бумаги или фольги (разовые дозы).

Героин курят, вдыхают носом или вводят внутривенно, предварительно растворив его в воде с аскорбиновой кислотой (как правило, в металлической ложке, подогреваемой на зажигалке).

Подручные средства: ложки с закопченной нижней частью, сигаретные фильтры, одноразовые шприцы, резиновый жгут или ремень для перетяжки вен, фольга.

Потребление героина может очень быстро привести к психической и физической зависимости.

Действие: успокаивающее, болеутоляющее, снижающее ощущение тревоги или страха. Вначале имеет эйфоризирующий эффект, повышает уверенность в своих силах и внутреннее равновесие. Впоследствии преобладающее значение имеет стимулирующий фактор.

Стоимость 1 грамма героина 30-50 €.

в) Психостимуляторы

▪ **Кокаин** – белый кристаллический порошок, который вырабатывается из листьев южноамериканского растения кока.

По виду похож на питьевую соду. Обычно его разводят сахарной пудрой или тальком. При попадании на язык он вызывает ощущение онемения. Кокаин с помощью маленьких трубочек втягивают в нос, или, предварительно растворив в воде, вводят внутривенно. Используемые при этом приспособления: зеркало, бритвенное лезвие, нюхательные трубочки.

▪ **Крэк** (на кокаиновой основе, называемый также «базис», «Base») – вещество, получаемое в результате смешивания кокаина с пищевой содой и водой. Этот раствор выпаривается, после чего образуются хрупкие пластинки крэка. Выглядит как масса

желтовато-белых обломков. Его нагревают и вдыхают образовавшийся дым.

Потребление кокаина и крэка вызывает тягу к скорому повторению приёма и приводит к очень быстрому возникновению сильной психической зависимости.

Действие: эйфория, обострение чувственного восприятия, излишняя самоуверенность и разговорчивость, чрезмерная активность и «жажда деятельности», снижение самоконтроля и чувства страха.

Наркоманы часто употребляют так называемый «коктейль» – смесь героина и кокаина.

Стоимость 1 грамма кокаина – от 50 до 80 €.

г) Синтетические наркотики

Изготавливаются в нелегальных лабораториях химическим путём. Они бывают различного вида: порошок, таблетки или жидкости, которые главным образом принимаются внутрь, т.е. глотаются или вдыхаются через нос. Неизвестные соединения и дозировки делают длительность воздействия и его интенсивность непредсказуемыми, а потребителей – «подопытными кроликами».

▪ **Амфетамин** (называемый также «Speed») / метамфетамин («Chrystal») – старейшие синтетические наркотики со стимулирующими свойствами. Это светлый порошок (иногда бывает в виде капсул или таблеток).

Действие: приподнятое настроение, активность, постоянная готовность чем-то заниматься, завышенная самооценка, уменьшение аппетита и продолжительности сна, агрессивность, психозы.

Стоимость 1 грамма Speed – от 5 до 10 €.

- **Экстази** – группа производных амфетамина. Они производятся в виде разноцветных таблеток разнообразной формы, иногда с рисунками на поверхности.

Потребление экстази вначале приводит к приливу энергии, человек не чувствует усталости, даже если находится в движении несколько часов подряд.

Действие: увеличение яркости и интенсивности ощущений, повышенная общительность, откровенность, открытость.

Следствием употребления этой группы наркотических веществ могут стать физиологические нарушения в организме, заболевания физического и психического характера. Не исключён смертельный исход при передозировках.

Стоимость таблетки 5-10 €. Основные места их продажи – клубы и дискотеки.

д) *Галлюциногены*

Галлюциногены имеют растительную или синтетическую основу. Растительные галлюциногены содержатся, к примеру, в грибах (псилоцибин) или в кактусе (пайотль). Но широкого распространения они не имеют. Поэтому важно упомянуть об LSD – синтетическом наркотике, который является «эталонным» галлюциногеном.

- **LSD** . Существует в виде прозрачного раствора, порошка, капсул, таблеток или разноцветных марок «Trips», напоминающих почтовые (их основа пропитана раствором наркотика). Очень токсичен.

Действие: эйфория, усиление позитивных и негативных ощущений, обострение фантазии, воображения; галлюцинации, сдвиги в сознании, дестабилизация личности.

Стоимость 1 марки (Trips) – от 5 до 20 € (и более).

8. Немного подробнее о марихуане и гашише

По статистическим оценкам, опыт употребления марихуаны и гашиша (далее для упрощения я буду называть только марихуану) имеют около 35% молодых людей. Как и любое наркотическое средство, она оказывает на человека определённое влияние.

Давайте разберёмся, в чём выражается это влияние?

Можно однозначно утверждать, что употребление марихуаны не вызывает явно выраженной физической зависимости, т.е. если употребление внезапно прекратить, то никаких резких болезненных изменений физического состояния не возникнет. Иногда в течение 1-2 недель могут быть различные неприятные ощущения: озноб, тошнота, потеря аппетита, бессонница, потливость и др. В отдельных случаях лёгкое беспокойство (иногда с депрессивным синдромом) может продолжаться до 6 недель.

Но даже такая реакция бывает только тогда, когда марихуана употреблялась продолжительное время, регулярно и в высоких дозах (однако назвать тут какие-то конкретные цифры просто невозможно). Вместе с тем, психика человека реагирует на марихуану значительно интенсивнее. И хотя факт психической зависимости от её употребления неоспорим, она проявляется у каждого по-своему.

У одних без марихуаны возникает ощущение дискомфорта, для других «косячок», «джойнт» – необходимый ритуал, чуть ли не священнодействие, для третьих – расслабление, нечто вроде особого вида отдыха, ещё кто-то считает, что это лёгкое, возвышенное настроение, когда мышление будто бы приобретает яркую образность и философскую глубину, а интеллектуальные способности возрастают. Многим нравится вызываемое воздействием марихуаны повышение интенсивности восприятия музыки, цвета, вкуса и т.д. Правда, у этой красивой медали есть

и другая сторона: обманчивое восприятие окружающего мира (со всеми возможными последствиями) не всегда бывает только приятным, однако любители марихуаны почему-то предпочитают об этом помалкивать.

Часто приходится слышать: «Я так хочу! Я это делаю ради своего удовольствия!» Но беда в том, что со временем без этого удовольствия человек уже практически не может обходиться: тесные взаимоотношения с «травкой» постепенно начинают приобретать насильственный характер. Развлечение становится навязчивой привычкой, непреодолимым влечением и может перейти в психическую зависимость. То, что молодые люди упорно не признают свое состояние зависимостью, является либо заблуждением, либо самообманом. Чаще они сознательно врут и изворачиваются, чтобы скрыть свою реальную ситуацию от близких. Правда, к этому подростков нередко вынуждает чересчур резкая, истеричная реакция родителей, напуганных преувеличенно опасным имиджем марихуаны. Понятно, что подобная «профилактика», построенная на желании напугать вместо желания объяснить, приносит больше вреда, чем пользы.

Ребята думают примерно так: «Вот я курю «траву» и ничего со мной не случилось. А что страшного в экстази? Мы вон в прошлый раз на дискотеке по два «колеса» шарахнули – так ещё утром могли танцевать сколько хочешь. Всё это враньё! А героин это, говорят, вообще! После него такой кайф – полный улёт..!»

Много разговоров ведётся также о «втягивающем», «вовлекающем» действии марихуаны в употребление «тяжёлых» наркотиков. Это сложный вопрос. Ответу так: многие из тех, кто связался с героином или кокаином, гораздо чаще начинали с табака и алкоголя, чем с марихуаны. Но даже те, кто имел контакты с марихуаной, вовсе не обязательно переходят потом на тяжёлые наркотики. Правда, из своего опыта работы вижу, что

у наших ребят такой печальный «переход» происходит, к сожалению, чаще.

Можно ли сказанное мной о марихуане понимать так, что она, якобы, безвредна? Ни в коем случае. Совершенно точно установлено, что длительное употребление марихуаны может иметь тяжелые негативные последствия для здоровья: от ухудшения памяти и психозов до нарушения репродуктивных функций. В специальной медицинской литературе указаны и возможные внезапные острые эффекты, и так называемые «отдалённые последствия», т.е. заболевания в результате долгого употребления марихуаны. В качестве примера приведу данные о воздействии на нервную систему: нарушение мышечной координации, увеличение времени реакции, ослабление глазной реакции, нарушение глубины зрения и цветовосприятия. А теперь представьте человека в таком состоянии за рулём автомашины... Так что глупо смотреть на «траву» как на невинную забаву или весёлое приключение.

Из всего этого следует простой вывод: конечно, все наркотики (и марихуана в том числе) – это плохо. Но у каждого «плохо» есть разные грани и степени риска, не все они смертельны. Не нужно преувеличивать размеры беды – вполне достаточно честной и объективной информации. Пытайтесь удержать ребят от знакомства с наркотиками, но будьте готовы к тому, что это не всегда удаётся: их возрасту свойственно любопытство, тяга к опытам, экспериментам, жажда риска... Остаётся терпеливо и настойчиво объяснять, к чему ведут подобные эксперименты, в чём особенность и опасность конкретного наркотика. Подросток не должен думать, что если до сих пор ничего плохого не произошло, то так будет всегда. Если уже сделал однажды глупость, то нужно вовремя остановиться, не заходить слишком далеко – путь к зависимости часто бывает почти незаметным, лёгким и быстрым. Избавление от неё может стать долгим и мучительным.

9. Что делать, если возникло подозрение

Итак, что же нужно делать, если Вы подозреваете человека в употреблении наркотиков?

Попробуйте с ним поговорить, ему нужно помочь. Сделать это не просто, т.к. почти все категорически отрицают свою причастность к наркотикам. Главное: не сводите беседу к попыткам любой ценой вытрясти признание, уличить в обмане, выведать, что он употребляет, как давно и сколько, где берёт деньги и т.д. Лучше постарайтесь узнать, что его тревожит, угнетает, из-за чего у него подавленное настроение, есть ли серьёзные проблемы. Прежде чем бороться со следствием, попытайтесь понять причину. Внушите ему уверенность в том, что он по-прежнему может рассчитывать на Вашу любовь и поддержку.

Подумайте, в состоянии ли Вы сами что-то изменить, не нужно ли обратиться куда-либо за помощью? Тон и содержание разговора зависят от многих обстоятельств, поэтому я не могу даже приблизительно подсказать схему беседы. Но вот несколько типичных ситуаций.

Ситуация первая. Нет явных признаков зависимости (он не пропускает школу, успеваемость не снизилась, в разумное время приходит домой, не исчезают деньги, не появились новые приятели вместо прежних друзей, не изменился внешний вид и т.д.), но Вас многое настораживает и позволяет предположить, что дело в наркотиках. Вы можете разговаривать достаточно жёстко, категорично, даже резко. Но!!! Резкость и гнев должны быть направлены конкретно на наркотики, а не на сына или дочь. Вы должны обрисовать, как отразится на будущем сегодняшнее развлечение с наркотиками, рассказать о том, как живёт наркоман (см. Приложение 3).

Только не нужно обманывать, преувеличивать, пытаться на-

пугать – правда сама по себе кого хочешь напугает! Нужно чтобы он понял – с ним будет так же, как с другими. Можно сколько угодно обманывать себя, думая, что кто-то был дурак и не смог вовремя остановиться, а я буду умный: попробую, побалуюсь и никаких последствий. «Это вот у Валеры и Серёги нет силы воли, а у меня характер железный – стоит захотеть и брошу!» – примерно так рассуждают ребята.

Нельзя сказать определённо, через какой срок наступает психическая или физическая зависимость, – разные наркотические вещества, дозы и т.д. оказывают разное воздействие. Но бывает достаточно каких-нибудь нескольких месяцев, чтобы поломать человеку жизнь. Поэтому цель такого разговора с подростком – или убедить его немедленно, не откладывая, сейчас же, сегодня же остановиться, прекратить, бросить, или попытаться осторожно подготовить почву для такой беседы.

Будьте готовы к тому, что ни первый, ни пятый, ни десятый разговор не даст результата. Не прекращайте попытки, ищите новые доводы, другие слова, свежие примеры. Но тут очень важно не перегнуть палку, иметь чувство меры. Если будете при каждой встрече, при каждом удобном случае заводить разговор на эту тему, он, в лучшем случае, просто перестанет Вас слышать.

Ни в коем случае не доводите отношения до ссоры, скандала, конфликта. Не теряйте контакт и возможность вновь попытаться повлиять на подростка.

Другой пример. Вы понимаете, что подросток зависим от наркотиков. Тут нужен другой разговор. Он должен понять, что он не справится сам с навалившейся на него бедой. Его жаления мало. Он будет обещать (возможно, вполне искренне), что бросит, что справится сам, что ему не нужны помощь со стороны, больница, терапия и т.д. Может быть, он даже попытается что-то изменить: не будет никуда выходить из дома, от-

ключит свой телефон, чем-то вдруг займётся. Это иллюзии. И задача родителей сделать так, чтобы он обратился за помощью в Drogenberatung. Теперь поздно рассказывать ему о вреде наркотиков и о том, как живёт наркоман. Поверьте, он уже знает это лучше Вас. Бесполезно его ругать, обвинять или заставлять немедленно бросить наркотики. Это не в его силах! Зависимость – это болезнь. Человека нужно лечить, ему необходима профессиональная помощь! Расскажите ему о немецкой системе наркологической помощи, о видах лечения, о том, что лечение может помочь и помогает. Вот об этом он вряд ли имеет достаточное представление, и Вы просто обязаны знать больше своих детей и оказать им необходимую информационную поддержку! Или направить туда, где её окажут. Важно, чтобы родители были подготовлены к такому разговору, знали куда нужно обратиться в том или ином случае, чтобы когда тайное станет явным, не возникли шок и растерянность.

Однако, в отличие от первого примера, Вы обязаны быть в разговоре мягче и терпимее. Никаких криков, никаких угроз, никаких необдуманных действий. Перед Вами больной человек. Не кричим же мы на человека с инфарктом или диабетом? Но мы вправе требовать, настаивать, уговаривать его лечиться, избавиться от зависимости самому и избавить от мучений семью. Тут, правда, часто спрашивают: «До каких пор? Как долго?» и т.д. Но это отдельная тема, об этом дальше.

Даже получив признание в употреблении наркотиков и зависимости, не теряйте самообладания, не применяйте никаких карательных мер (повторяю – это совершенно бессмысленно и безнадежно)! Не исключено, что именно боязнь суровых наказаний долго вынуждала его скрывать свою беду и помешала вовремя обратиться за советом и помощью.

Однако, с этого момента ваши взаимоотношения должны быть построены совершенно иначе. Позицию близких в этой

ситуации я бы кратко сформулировал примерно так: мы не имеем права запретить тебе употреблять наркотики – ты свободный человек и сам решаешь, как тебе жить. Но одновременно ты принимаешь на себя ответственность за своё будущее и свою жизнь. Наша дальнейшая забота и участие будут задерживать твоё обращение за помощью к специалистам. Если в этот период мы будем необдуманно поддерживать тебя, значит, мы соглашаемся с твоим образом жизни и потреблением наркотиков. Мы возобновим наши отношения тогда, когда увидим конкретные усилия по преодолению зависимости, практические действия по избавлению от недуга.

И третий пример. Нет никаких подозрений и поводов для беспокойства, есть ощущение, что такого рода проблемы никогда не коснутся Вашей семьи. Хотя, на мой взгляд, это чрезмерная самоуспокоенность. Как говорится, не зарекайся... Советую всё же не обходить эту тему, не делать ее закрытой, секретной. Не бойтесь, что это может каким-то образом спровоцировать интерес к наркотикам. К сожалению, есть достаточно других провоцирующих факторов. В общении Вы почувствуете его отношение к наркотикам, узнаете, достаточно ли он представляет себе последствия их употребления и т.д. Вообще, этот разговор может прямо и не касаться темы наркотиков. Но он в любом случае будет полезен – просто поможет, как говорится, «держать руку на пульсе». Понятно, что речь идёт не об одном разговоре в буквальном смысле. Лучше постоянно поддерживайте такой уровень отношений, при котором сохраняются тесное доверительное общение и взаимная потребность друг в друге.

Это лишь три примера. Три ситуации. Между ними может быть пропасть, но они могут быть и настолько близки, что чётко их разграничить и определить состояние человека по силам только специалисту.

10. О лечении наркозависимости.

Хочу ещё раз подчеркнуть: страна, в которой мы сегодня живём, располагает всем необходимым для лечения и психосоциальной реабилитации лиц, желающих избавиться от наркотической зависимости. Предложения различных организаций, входящих в систему помощи наркозависимым (Suchthilfesystem) настолько разнообразны, что рассказать обо всех их формах и видах не позволяют рамки этой брошюры. Остановлюсь на главных элементах этой системы.

В Германии лечение наркозависимого проводится по единой общепринятой схеме, в которой, как правило, три основных этапа:

- Обращение в консультационный пункт (Drogenberatung);
- Снятие физической зависимости (Entgiftung / Entzug);
- Преодоление психической зависимости (Suchttherapie/ Entwöhnung).

Эта схема может иметь дополнительные этапы, отличия в методиках, а также другие особенности и детали, которые обусловлены состоянием больного, его возрастом, видом наркотика и длительностью его потребления, величиной дозы, семейной ситуацией, социальным положением и т.д.

Что же представляют собой основные структуры в общей системе помощи наркозависимым?

а) Консультационный пункт (Drogenberatung)

Главная задача Drogenberatungsstellen – оказание помощи лицам, употребляющим наркотики и страдающим наркоти-

ческой зависимостью. Наряду с такими направлениями, как *Kontaktladen* (и другими подобными) они работают в сфере так называемых «низкопороговых предложений», облегчая и ускоряя первоначальный контакт с клиентом.

Обращение в *Drogenberatung* – первый необходимый шаг. Как правило, в нём работают не врачи, а социальные педагоги и психологи. Они оказывают консультативную помощь, информационную и психологическую поддержку, выполняют посреднические функции, связывая клиента с врачами, больницами, *Suchttherapie*, занимаются вопросами оплаты лечения, помогают решить сопутствующие проблемы (с полицией, судом, долгами, штрафами и др.). Однако главная их задача – убедить человека в необходимости принять помощь, в возможности преодоления зависимости, помочь ему поверить в свои силы, настроить на сознательное, серьёзное и успешное лечение. В этих мотивирующих беседах повышается уверенность клиента в осознании своих прав, мобилизация им собственных ресурсов, происходит выбор дальнейших направлений лечения, исходя из состояния клиента и с учётом его пожеланий. Я очень рекомендую начинать лечение именно с этого этапа. Единственный фактор, который мешает возвращению в нормальную жизнь, – это отсутствие желания. Всё остальное – ложь! Конечно, зависимость – это достаточно специфическая болезнь, из-за которой у больного часто возникают различные «внештатные» ситуации: нет паспорта и других документов, медицинской страховки, банковского счёта, денег и крыши над головой, сложные отношения с ведомствами – и всё равно в *Drogenberatung* ищут возможность помочь человеку, предлагают какое-нибудь временное решение, переходный вариант. Только не нужно выдавать желание решить свои многочисленные проблемы за желание лечиться. Можно долгое время успешно морочить голову неопытным и растерянными родственникам, но специалисты быстро разберутся, где правда, а где хитрость.

По сути, если зависимый не воспользуется профессиональной помощью и не начнет с этого момента шаг за шагом вытаскивать себя из этого дьявольского омута, изменить его положение никто не сможет. На смену старым проблемам придут новые, потом повторяются старые и еще, и опять, и т.д.

б) Снятие физической зависимости (Entzug)

Болезненную реакцию организма, возникающую при прекращении приёма наркотиков, врачи называют синдромом отмены или абстинентным синдромом. Сами зависимые очень точно называют это состояние «ломкой». Снятие «ломки», т.е. Entzugsbehandlung, проводится под наблюдением врачей в специализированных стационарных отделениях больниц (Entzugsstation) и продолжается от 10 до 21 дня. Конечно, это мучительный процесс (хотя и не всегда), но в результате этих страданий преодолевается физическая зависимость. Как правило, Entzug протекает тяжелее, если дополнительно к опиатам употреблялись другие наркотики и медикаменты.

Многие пытаются снять «ломку» в домашних условиях, но это не лучшее решение. Так же как и другие попытки заменить серьезное лечение «самодеятельностью».

в) Преодоление психической зависимости (Suchttherapie)

Следующая стадия лечения – Suchttherapie (которую обычно называют просто «терапия»). На этом этапе с помощью психотерапевтов, психологов, педагогов и социальных работников зависимому помогают преодолеть наиболее трудно поддающуюся лечению стадию болезни – психическую зависимость. Поскольку с этой частью лечения многие почти не знакомы, расскажу о ней несколько подробнее.

Если условно принять всю зависимость за 100%, то физическая зависимость составит, наверно, процентов десять, а остальные 90% – психическая зависимость. Это соотношение в какой-то мере отражает, насколько больше требуется времени, усилий, настойчивости и терпения, чтобы преодолеть психическую зависимость.

Преодолеть психическую зависимость самому, без помощи специалистов, в обычных бытовых условиях почти невозможно. Поэтому, если консультант предлагает продолжить лечение, значит, это необходимо. Нужно не избегать Therapie, а стремиться туда.

В Therapie не хотят идти, прежде всего, потому, что недооценивают степень, силу психической зависимости. Говорят: «Мне бы ломку снять, а дальше я уже сам – без проблем». Конечно, после «ломки» люди в первое время испытывают огромное облегчение, эйфорию, подъём. Даже начинают строить далеко идущие планы – учиться, работать, заниматься спортом... Иногда даже хвастаются: «Я три месяца ничего не брал!» «Да?? Замечательно! Значит, ты сейчас работаешь? Или учишься? Ага, потом ты, оказывается, сорвался?! Ну, тогда тут гордиться особо нечем. Несколько месяцев – это не достижение!»

Попытки на скорую руку справиться с зависимостью, обмануть болезнь обречены на неудачу. **Нужно постепенно учиться преодолевать своё влечение к наркотику, несмотря на сохраняющуюся тягу к нему. В этом основное назначение Therapie.**

Она также помогает восстановить и давно утерянные навыки нормальной жизни: режим дня, режим питания, аккуратность, регулярное выполнение своих обязанностей, ответственность. Чтобы после Therapie человек не оказался перед ворохом проблем, параллельно решаются важные социальные вопросы, касающиеся продолжения учёбы, выбора и получения профессии,

поисков работы и получения жилья. Более того, возможность учёбы и получения профессии в некоторых Therapie предоставляется уже на заключительном этапе лечения.

Что же представляет собой Therapie?

Это, конечно, не санаторий. Но и не тюрьма! Это специализированная лечебно-реабилитационная клиника. Учреждение открытого типа. Пребывание в нём можно в любой момент прервать по собственному желанию. Но, находясь там, человек обязан подчиняться определённому внутреннему распорядку. Правила касаются переписки, телефонных переговоров, посещений, проведения свободного времени, индивидуальных и групповых бесед со специалистами, режима. Они являются результатом почти 30-летнего опыта существования Drogentherapien и создают необходимые условия и предпосылки для эффективного лечения. Для человека, который всерьёз настроен лечиться и действительно поставил перед собой цель – избавиться от зависимости, эти ограничения несущественны и не должны влиять на решение о лечении в Therapie. Условия проживания, как правило, хорошие. Где-то есть фитнес-центр, спортзал, где-то – кегельбан, бывают теннисные столы, зоны отдыха с площадкой для гриля и т.д. В комнатах проживают по 2-3 человека.

Продолжительность пребывания в Therapie составляет, как правило, от трёх до десяти месяцев. Так как они имеют много особенностей и различий, выбрать наиболее подходящую клинику, исходя из конкретной ситуации клиента, поможет консультант. Есть даже такие, куда принимают с детьми – они весь день проводят в детском саду, пока родители (в том числе, мать, одна воспитывающая ребёнку, либо имеющий такие же права отец) находятся на лечении. Другие принимают подростков одной возрастной группы. Есть также Therapie, ориентированные на русскоязычных наркозависимых. Или, например, такая, в которой

после окончания лечения ещё на некоторое время предоставляют возможность проживания и работы (т.н. Nachsorge).

Обратите внимание на очень важный момент: в **Therapie** **желательно попасть сразу после Entzug**, лучше вообще не делая паузы или предельно сократив её. Для этого нужно в Drogenberatung сразу написать заявление о желании пройти лечение, а в больницу на Entzug ложиться за пару недель до предоставления места в Therapie. Решать вопрос с Therapie накануне Entzug или уже в больнице – поздно, так как оформление необходимых документов об оплате лечения тянется, обычно, несколько недель.

К сожалению, часто сами родители и члены семьи настраивают зависимого против Therapie. Приходится слышать примерно такие аргументы: «Потеряешь год!», «Выгонят из школы (из гимназии, с работы)!», «Потеряешь квартиру!», «Я не буду столько месяцев сидеть одна с ребенком» и т.д. Но если человек не избавится от пристрастия к наркотикам, он раньше или позже всё равно бросит школу, потеряет работу, квартиру, сам будет потерян для семьи ... Давайте говорить прямо: в этот момент нужно думать не о сохранении квартиры, зарплаты и отдалённом будущем, а о сегодняшнем дне и спасении жизни человека.

г) Дополнительная информация и некоторые наблюдения

Вот и всё. Drogenberatung – Entzug – Therapie. Простая, казалось бы, схема. Но от начала и до конца её мало кто проходит.

Причин тут много. Есть среди них и объективная: болезнь с трудом поддаётся лечению. Чтобы пройти этот тернистый путь и достичь цели, нужно обладать сильной волей и терпением, твёрдо решить покончить с наркотиками, верить в благополучный исход.

Но значительно больше субъективных причин, за которыми наркозависимые пытаются скрыть свою слабость, страх, нерешительность. Например, своё нежелание идти в больницу и, особенно, в Therapie подростки оправдывают тем, что туда «проносят наркотики», «там только об этом и говорят», «там все колются» и т.д. Да, это бывает (хотя эти слухи сильно преувеличены). Просто такие разговоры служат ширмой, за которую прячутся, когда не хотят начинать лечение.

Вторая уловка – жалобы на консультационные пункты и их персонал: они и злые, и медлительные, и равнодушные, и всё там долго тянется, и ничем они не помогают. За этим стоит, прежде всего, незнание принципов германской службы помощи наркозависимым. Которые, кстати, никто не должен подстраивать под наши представления и привычки (впрочем, часто консультанты идут и на это). Русскоязычные родители, например, считают, что если человека привела в Drogenberatung мама – это хорошо. А консультант знает, что это мама хочет лечить сына, а сын ничего не хочет. И толку от такого визита мало. Это проверено его практикой и опытом. Если у подростка есть желание покончить с наркотиками – его не нужно вести за руку! Несмотря на это, многие опытные консультанты, уже знакомые с традициями и особенностями наших внутрисемейных отношений, с пониманием относятся к таким визитам и пытаются поддержать растерянных и подавленных родственников.

Часто наркозависимые возмущаются: «Почему сразу не направляют в больницу?» Но ведь это не случайно! Это преднамеренно замедленный разъяснительный процесс, подготовительная фаза, где важное значение имеют мотивация, настрой, убеждение. Плюс оформление необходимых документов. Да они и сами всё прекрасно знают – просто сознательно мутят воду и изображают из себя «жертв», чтобы было легче манипулировать окружающими, а заодно и смягчить их реакцию на продолжающееся бездействие.

Теперь о персонале. Очевидно, бывают в консультационных пунктах равнодушные и не слишком душевные люди. Что вполне естественно, ведь это обычные люди с их повседневной рутинной работой. Нельзя требовать, чтобы каждый был как мать Тереза, чтобы «горел на работе». Но, согласитесь, в условиях острой конкуренции и безработицы, когда каждый сотрудник дорожит своим местом, он вынужден хотя бы поэтому выполнять свои служебные обязанности на должном уровне.

Однако, в любом случае, всегда остаётся право выбора и возможность обратиться в другой Drogenberatung. Кстати, необязательно ждать пока в Drogenberatung пойдёт сам наркозависимый – за советом и поддержкой туда может обратиться любой человек (даже не называя своего имени).

Сейчас хочу ответить на частые вопросы о соблюдении принципов добровольности, анонимности и неразглашения информации о клиенте (Schweigepflicht), на которых, можно сказать, построена Suchthilfesystem. С первым принципом совсем просто: каждое решение, начиная с первого контакта и до окончания лечения, клиент принимает абсолютно самостоятельно. Никаких принудительных мер – все только добровольно. А вот принципы анонимности и неразглашения информации вызывают у выходцев из бывшего СССР много сомнений и опасений. У нас ведь до сих пор сидит где-то в глубинах памяти, как из наркодиспансера и вытрезвителя успевали позвонить в заводоуправление, партком или на кафедру раньше, чем человек протрезвеет... А тут ситуация совершенно иная. Любая организация из Suchthilfesystem обязательно соблюдает анонимность клиента и не имеет юридического права без его согласия сообщать данные о нем другим лицам и учреждениям – в школу, в полицию, по месту работы, в ведомства или родственникам. В этом строгом порядке могут быть лишь определенные логические исключения. Например, больной ложится в боль-

ницу на Entzug. Значит, соответствующие данные передаются в больничную кассу. Или: человек не работает, не учится, не посещает JobCenter и не реагирует на их письма. Через некоторое время JobCenter прекращает выплату денежного пособия. Если Drogenberater не сообщит в JobCenter о состоянии своего клиента, то урегулировать отношения между ними будет невозможно. Ну, и другие подобные случаи.

Долго скрывать свою зависимость от наркотиков всё равно никому не удаётся. Поэтому практически получается как раз наоборот: чем дольше нуждающийся в помощи избегает Drogenberatung, тем быстрее окружающие, а также в школе, в полиции, по месту работы, в различных учреждениях и ведомствах узнают о его пагубном пристрастии.

Реакция наших соотечественников на неразглашение данных о клиенте имеет одну особенность. Они с большим одобрением относятся к этому принципу в отношении школы и полиции, но никак не хотят принимать, что тот же порядок действителен и по отношению к ним. Супруги, партнеры, родители с удивлением и возмущением встречают отказ консультанта подробно обсуждать индивидуальную ситуацию наркозависимого. В связи с этим, позволю себе обратиться к близким и, особенно, родителям, с убедительной просьбой: **не оказывайте давление на консультанта и других официальных лиц, не ищите возможность преодолеть этот запрет и обойти закон!** Не пытайтесь всеми правдами и неправдами выведать служебную информацию: что употребляет и сколько, как давно и каким способом, приходил ли на прошлой неделе и когда должен прийти в следующий раз, собирается ли в Therapie и что показал контрольный тест.

От своевременного обращения за помощью многих также удерживает ошибочное убеждение, что лечение наркотической зависимости больной оплачивает самостоятельно. В действительности никто не платит деньги из своего кармана – почти все

виды помощи и лечения оплачиваются различными учреждениями: больничными кассами, пенсионным ведомством, ведомством по делам молодёжи и пр. (кроме небольших обязательных доплат со стороны пациента). К другим предложениям, когда лечение оплачивается за свой счёт, нужно подходить очень осторожно, критически и проверять их через Drogenberatung.

11. Заместительная терапия. Плюсы и минусы

Нужно хотя бы кратко рассказать о заместительной терапии (Substitutionsbehandlung), которая для зависимых от героина может стать начальной фазой лечения тяжёлого недуга. К сожалению, и они, и их близкие мало знакомы с сутью этой методики.

Большинство из тех, кто хочет избавиться от героиновой зависимости, не может вот так сразу, немедленно, только за счет решительности и волевых усилий отказаться от привычной дозы. В этом случае вместо добываемого незаконным путем нелегального наркотика больному предлагают в течение определенного времени получать у врача (или по рецепту в аптеке) легальное наркотическое вещество, т.е. лекарство-заместитель. Это могут быть, например, метадон или субutex. Дозу и вид средства-заместителя определяет, исходя из состояния пациента, врач (ещё лучше, если врач обсуждает эти назначения с Drogenberater). В дальнейшем, под наблюдением врача доза в процессе лечения должна постепенно снижаться таким образом, чтобы общая продолжительность заместительной терапии была один – два года (и лишь в отдельных случаях дольше). Если эта подготовительная стадия лечения затягивается, то соотношение позитивных и негативных проявлений заместительной терапии изменяется не в лучшую сторону. Решающее значение в это время имеет

отказ от употребления других наркотиков и в т.ч. алкоголя (т.н. *Beikonsum*).

Если ответственно и серьезно относиться к лечению, не нарушая условия программы, то за это время организм привыкнет к уменьшенным дозам и будет спокойнее реагировать на прекращение приёма средства-заместителя.

Есть также ряд других аргументов в пользу заместительной терапии, которые имеют исключительно важное значение в общем процессе выздоровления и восстановления:

- Возможность уйти с «наркосцены», вырваться из криминальной среды. Одновременно прекращается преследование за уголовно наказуемые действия с нелегальными наркотиками (*Betäubungsmittelgesetz*) и правонарушения, связанные с добыванием средств на их приобретение;
- Лекарство, получаемое, как правило, один раз в сутки, позволяет начать нормальную жизнь и заняться какой-то полезной деятельностью;
- Чаще всего больничные кассы и другие ведомства перенимают оплату заместительной терапии. Но так или иначе, стоимость лекарств-заместителей несравнима со стоимостью нелегальных наркотиков. Это снимает остроту извечной проблемы добывания денег – теперь можно вздохнуть спокойно;
- Исчезает опасность инфицирования ВИЧ, гепатитами, а также снижается вероятность других заболеваний, характерных для потребителей наркотиков. Если же это уже произошло, необходимо принять срочные меры и начать планомерное лечение;
- Наконец, самое главное: человек преодолел себя. Он сделал первый шаг.

Для тех людей, которые не смирились со своей болезнью и стремятся преодолеть зависимость, такая лекарственная терапия должна рассматриваться как вспомогательная, предварительная стадия лечения, которая обычно предшествует лечению в стационаре (Entzug). Слухи про «ужасный» метадон, как обычно, сильно искажают реальность и являются ещё одной отговоркой тех, кто не готов к лечению.

В конце концов, никого ведь не заставляют (и даже не уговаривают) применять заместительную терапию. Просто предлагают, да и то не всем. По сути, заместительная терапия нужна только тогда, когда есть длительная и тяжелая зависимость. Для молодых людей (младше 21 года) заместительная терапия, как правило, не рекомендуется.

Вместе с тем, никто же не скрывает, что метадон и прочие имеют и вполне очевидные минусы:

- Любой заместитель – это тоже наркотик;
- Зависимость от метадона может быть сильнее, а «ломка» тяжелее, чем от героина;
- Побочные эффекты;
- Повышенная опасность передозировки;
- Дополнительный риск при срывах (Rückfälle) и параллельном употреблении других наркотических веществ.

Но если всё делать по уму и по совести, то влияние этих негативных факторов можно значительно снизить.

Желающим более детально разобраться с этой совершенно новой для нас методикой рекомендую прочитать замечательную брошюру на русском языке «Что нужно знать о заместительной терапии» (см. Приложение 4).

И ещё по поводу заместительной терапии. Не очень приятная тема, но об этом нужно наконец сказать. Происходит, на мой взгляд, что-то довольно странное, тревожное. Зависимые (*Drogenabhängige*) могут, минуя *Drogenberatung*, обращаться за лекарством-заместителем напрямую к врачу. Врач, получающий оплату за этот медикамент от больного, не всегда внимательно следит за своевременным и последовательным снижением дозы, с удивительным терпением (чтобы не назвать это безразличием) наблюдает за постоянно «грязными» анализами, не слишком настойчиво обсуждает с пациентом следующие этапы лечения... А крайне важное психосоциальное сопровождение часто превращается в пустую формальность (или вообще существует только на бумаге). Случаются и другие эпизоды, которые с точки зрения соблюдения интересов наркозависимого, скажем так, не бесспорны. Я считаю, что сложившаяся во многих местах практика проведения заместительной терапии создает почву для различных нарушений. **Поэтому мой совет: всё, что связано с заместительной терапией, нужно делать через *Drogenberatung*.**

12. Уменьшение вреда

Речь идёт о предотвращении заболеваний, которые часто возникают у потребителей наркотиков. К сожалению, и они сами, и их близкие по сей день уделяют этому вопросу катастрофически мало внимания. В *Drogenberatung* наркозависимые обращаются, уже имея длительный опыт контакта с наркотиками. А дома родителям, видимо, психологически трудно говорить с подростками на тему каких-то других болезней, пока не удаётся толком разобраться с употреблением наркотиков. Да и познаний особых у них нет. Они, вероятно, думают, что ВИЧ-инфекция и гепатиты

– удел наркоманов со «стажем». Но в том то и дело, что чаще всего беды происходят как раз тогда, когда нет опыта, когда подростки не могут устоять перед влиянием группы или старших приятелей и, не имея индивидуальных принадлежностей и подручных средств, пользуются чужим «инвентарём».

Вместе с тем это не значит, что если подросток уже наркозависимый и сидит на игле, с ним не нужно говорить на тему о сопутствующих заболеваниях и информация запоздала. Да, сегодня он не готов начать лечение и расстаться с наркотиками. Но не становитесь в обиженную позу: «Ты наркоман. Нам не о чем с тобой говорить!» Поверьте, всегда есть о чём говорить. И, в том числе, об уменьшении вреда, о том, что нельзя махнуть на себя рукой и нужно всеми силами пытаться избежать побочных заболеваний, связанных с употреблением наркотиков. Возможно, Вам повезёт и именно этот разговор с сыном или дочерью поможет им отвести от себя шприц ВИЧ-инфицированного.

Часто приходится слышать, как родители говорят, гневно указывая в сторону шприца или жгута: «Чтобы я этого больше в доме не видел!» Поймите, он всё равно сделает свой укол, он не может сейчас без этого обойтись. Так что, лучше колоться где-то в тёмном парке, в подвале, в грязи? Предвижу возмущённый вопрос: «Так что же, дома ему все условия создать?»

Не знаю. Решайте сами. **Но не забывайте о правилах уменьшения вреда!!!** Подробно прочитать о них можно в брошюре «Безопасное использование (safer use)» (см. Приложение 4). И, конечно, было бы хорошо, если бы эта брошюра «случайно» попала на глаза тому, кому она адресована.

13. О «созависимости»

Эту сторону наркозависимости в русскоговорящих семьях, как правило, не признают, не замечают и не обсуждают. Особенности наших внутрисемейных связей, их исторические и бытовые традиции таковы, что в стремлении спасти близкого человека мы готовы идти значительно дальше и дольше, чем принято в Германии, чем рекомендуют специалисты.

Естественное желание помочь постепенно затягивает членов семьи в круговорот повседневных проблем наркомана. День за днём Вы всё глубже увязаете в бесконечной череде просьб, требований, условий, угроз, конфликтов, обещаний, надежд. Забота, сострадание, участие в судьбе наркозависимого превращаются **в соучастие, в созависимость**. Явным признаком созависимости является такое положение, когда близкие принимают на себя большую ответственность за состояние и дела наркозависимого, чем он сам. Идя у него на поводу, Вы теряете собственную свободу и независимость, внутреннее равновесие и привычный образ жизни. Вы лишаете необходимого внимания других членов семьи, хотя Вам кажется, что это они от Вас отвернулись и оставили один на один с бедой.

Тем временем наркозависимый, видя, как вокруг него все крутятся, чувствуя свою власть, всё больше ощущает себя центром вселенной. Решая за счёт Вашей любви свои мелкие сиюминутные вопросы, он обретает уверенность, что так будет продолжаться вечно. Ваши чрезмерные усилия и излишняя «жертвенность» приносят противоположный результат: наркозависимый не сдвинется с места, пока в обмен на обещания сможет добиваться решения своих насущных проблем. Фактически он получает помощь в употреблении наркотиков! У него нет ни одной причины, мешающей не откладывая «на завтра», сегодня же сделать первый шаг к избавлению от недуга. Это их вечное: «Я же

болею!» – не более, чем отговорка. Болеешь – вставай и иди лечись!!! Тебе помогут! Нужно только за-хо-теть!

Пока этого желания нет, Ваша главная задача – найти такие слова и аргументы, чтобы их услышали. Попытаться убедить, а не заставить. Мотивация к лечению – это самая разумная помощь на данном этапе.

14. О границах помощи

Как вести себя с подростком, если он наркозависимый? Где разумные пределы помощи? Или помощь должна быть без конца и края?

Вот принцип германской службы наркологической помощи: нельзя самим вместо наркозависимого искать выход из круга неприятностей и затруднений, которые возникают из-за пристрастия к наркотикам. Такой принцип можно сформулировать как **«помощь в отказе от помощи»**, «помощь непомощью». Смысл этой жёсткой позиции состоит в необходимости показать человеку ту реальную ситуацию, в которой он находится. Вмешательство со стороны эту реальность искажает.

Как рассуждают родители? Если мы не поможем – его выгонят из школы. Если мы не оплатим штраф или счёт – он станет ещё больше, а потом... (или отключат телефон, или дело передадут в суд, или его выгонят из квартиры, или он останется без страховки и т.д. – вариантов десятки). Если мы не дадим ему денег на наркотики – он будет воровать, он угодит в тюрьму! И считают, что это произойдёт по их вине. Нет, Вы тут не при чём, Ваших денег всё равно не хватит. Виноваты наркотики: если человек не избавится от зависимости – окажется в тюрьме. Но и это не конец света – для некоторых именно тюрьма становится спасением. Специальный параграф Закона о наркотических веществах

предусматривает «Therapie вместо наказания» (§35 BtmG), когда время лечения (допустим, 6-8 месяцев) засчитывается в срок заключения.

Значит, давая деньги, Вы сами оттягиваете момент, когда он поймёт: всё, дальше откладывать некуда, нужно выбираться из этой пропасти.

Получается, Ваша принципиальность, твёрдость и последовательность в отношениях с зависимым может стать тем импульсом, который положит начало излечению от болезни.

Что практически это может означать для родителей?

Вы не верите обещаниям, не поддаётесь уговорам, давлению, угрозам, шантажу. Не оправдываете пропуски занятий в школе, на профессиональном обучении, прогулы на работе. Не позволяете втягивать себя в нелепые и неловкие ситуации из-за его безответственности, необязательности, безалаберности... Не оплачиваете счета и штрафы, не отдаёте за него долги. Не даёте деньги сверх минимальных естественных потребностей. Не перенимаете на себя его дела и обязанности. И так далее.

Главное, что нужно понять: чтобы помочь, необходимо освободиться от созависимости. Нельзя оставаться игрушкой в руках наркозависимого, нельзя позволять бесконечно манипулировать собой. В какой-то момент необходимо подвести черту, оговорить определённые условия и в дальнейшем неукоснительно им следовать. Суть может быть примерно такой: моя жизнь принадлежит только мне, я не дам себя растоптать и использовать. Мои возможности исчерпаны. Это, это и это я больше делать не буду. А вот на это можешь по-прежнему рассчитывать! Всё. Эти правила действительны до тех пор, пока ты не начнёшь лечение.

Да, это трудно. Больно. Страшно. Но, извините, у Вас нет другого выхода, нет альтернативы! Только когда зависимый сознательно и добровольно принял решение освободиться от за-

висимости, сделал какой-то конкретный шаг, тогда помощь, сочувствие и поддержка станут необходимыми и эффективными. В этот период очень важны и полезны любые положительные эмоции, ободряющее слово, доброжелательность, похвала.

Конечно, такую линию общения с наркозависимым, которая предусматривает соблюдение границ помощи, выдержать достаточно сложно. От Вас потребуются терпение, уверенность в себе, самообладание, мужество, определённые знания и опыт. Но надежда на его выздоровление придаст Вам стойкость и силы.

Кроме того, я настоятельно рекомендую посещать группу самопомощи для родителей и близких (Selbsthilfegruppe für Angehörige von Drogenabhängige). Они также называются Eltern helfen Eltern.

15. Группы самопомощи для родителей и близких

Предложение принять участие в работе группы самопомощи вызывает у наших соотечественников большое удивление и настороженность. К наркомании до сих пор относятся как к пороку, позору, а не как к болезни. Желание «не выносить сор из избы» часто вынуждает семью в одиночестве, в изоляции тащить на себе тяжёлую беду. Никто не решается вслух обсуждать личные проблемы, рассказывать посторонним о семейной ситуации: «Я бы пошла, но боюсь встретить знакомых», «Мне никто ничего нового не скажет – я живу с этим три года», «Зачем мне чужое горе – мне своего хватает!».

Чтобы преодолеть эти внутренние барьеры, приходится очень терпеливо и долго объяснять, чем может быть полезно посещение группы. Большинство родителей, супругов и слышать не хотят о какой-то созависимости, так как помогая нар-

козависимым добровольно, они уже давно не замечают, что делают это вынужденно, вопреки своему желанию. Признавая, что те вертят ими, как хотят, близкие не считают возможным (и нужным) отстаивать право на свою собственную нормальную жизнь. «Зачем мне это нужно, если такое случилось с ребёнком?»

Многие не задумываются о том, насколько важно сохранить душевное и физическое здоровье, чтобы быть надёжной опорой наркозависимому в сложный и длительный период лечения. Люди понимают, что их попытки помочь не дают желаемого результата, но не видят в этом никакого вреда. Поэтому посещение группы для многих становится поводом пересмотреть свои взгляды, изменить установившуюся систему отношений в семье. Обмен мнениями и личным опытом не только обнажает ошибки и промахи, но и позволяет сбросить с себя груз одиночества, ощутить моральную поддержку людей, находящихся в похожей ситуации, но не сдавшихся, не сломленных, пытающихся заново обрести уверенность в себе.

Конечно, первые встречи проходят очень не просто – все замкнуты, подозрительны, больше хотят слушать, чем говорить. Со временем холодок постепенно проходит, народ оживает, и начинается оживлённая беседа. Иногда даже слишком оживлённая – не все умеют терпеливо выслушать собеседника, бывают излишне запелляционны, с обидой воспринимают критику. Истина в этих спорах не рождается – не бывает единственно правильных взаимоотношений между семьёй и зависимым, одинаково приемлемой для всех модели поведения. Но люди, имеющие сходные проблемы, общую цель и надежду, легче понимают друг друга и быстрее находят общий язык.

Кстати, о языке. Можно предположить, что русскоговорящая группа самопомощи является большой редкостью. Поэтому со-

ветую тем, кто хочет посещать именно такую группу, проявить инициативу и без особых формальностей и официальных учредителей создать её своими силами. Не сомневаюсь, что в любом населённом пункте найдётся или учреждение, или церковь, или фирма, которые согласятся 1-2 раза в месяц предоставлять для встреч группы небольшое помещение. Если нет необходимости (или возможности) посещать русскоговорящую группу – обратитесь в обычную немецкую группу самопомощи. Не стесняйтесь, не напрягайтесь, попробуйте! Это принесёт Вам дополнительную информацию, эмоциональную разрядку и моральную поддержку. Вы ощутите, что вновь верите в свои силы, а окружающий мир начинает обретать привычные очертания и краски.

16. О сомнительных коммерческих предложениях по лечению зависимости

Нельзя не сказать о ещё одном явлении – увлечении альтернативными, вернее, коммерческими предложениями по лечению всех видов зависимости. Здесь кроме незнания системы и доверчивости есть ещё навязываемая наркозависимыми тенденция поиска лёгких и быстрых путей преодоления зависимости. Можно понять того, кто, не имея представления о официальной системе помощи наркозависимым в Германии, как за соломинку хватается за многочисленные коммерческие объявления, которыми полна местная русскоязычная пресса. Но многие действительно верят, что кем-то где-то создана уникальная методика!

Поймите, если такое произойдёт, об этом узнает весь мир, авторы станут лауреатами Нобелевской премии и будут купаться в лучах славы, а не заниматься саморекламой в газетах.

Я не навязываю кому-либо своё мнение. Каждый имеет право выбора. Для этого я и рассказал на предыдущих страницах о

Suchthilfesystem и принципах её работы.

А пока получается вот что. Коммерческая реклама обычно ни скромностью, ни сдержанностью не отличается – обещают чуть ли не гарантированное исцеление, какие-то фантастические проценты успеха. И если после такого лечения не достигается ожидаемый результат, то возникает ощущение полной безнадёжности: «Мне даже это не помогло. Я пропащий».

Нет, это не так. Во-первых, пропащих людей не бывает. Во-вторых, возможно, Вы всё-таки лечились не там и не так. А в-третьих, даже если пройден «классический» путь (Drogenberatung – Entgiftung – Therapie) и справиться с зависимостью не удалось, значит нужно всё повторять снова. Из 100 наркозависимых, которые приходят в Drogenberatung, примерно 30 % добивается успеха; еще у 30 – 35% улучшается состояние и появляются положительные тенденции; почти столько же зависимых желаемых результатов не достигают. Возможно, через несколько месяцев или год спустя следующий шаг будет более успешным.

Нельзя терять надежду и опускать руки. До тех пор, пока зависимость не будет преодолена.

17. Чтобы не возникали дополнительные проблемы

Сейчас попытаюсь предостеречь близких от часто повторяющегося заблуждения. К человеку, находящемуся под воздействием наркотического вещества или в состоянии наркотической зависимости, окружающие продолжают относиться как к здоровому человеку, полностью отвечающему за свои действия.

Необходимо учитывать: зависимость – это болезнь, последствиями которой являются изменения физиологических процессов в организме, регулирующих механизмов центральной

нервной системы и поражение психики человека. Что, в свою очередь, самым коренным образом меняет его характер и поведение, морально-этические нормы и ценности. Этот недуг сильнее осторожности, страха, стыда, любви, ненависти, воли... Самый умный, честный и порядочный человек может стать абсолютно неузнаваемым и неуправляемым, способным на совершенно необдуманные, дикие, безрассудные поступки. Бывают обстоятельства и моменты, когда зависимого не останавливают ни последствия, ни неизбежное наказание, ни страдание других людей – ни-че-го!

Близкие должны это не просто понять, они должны об этом постоянно помнить и научиться с этим жить.

Что это значит в повседневной жизни? Не оставляйте без внимания деньги, драгоценности, дорогие вещи, банковские карточки, документы. Пропажа денег – событие малоприятное само по себе (тем более, что это может быть весьма значительная сумма). Однако есть ещё одна беда. Всё-таки, человек, даже больной, чтобы похитить деньги дома, у своих близких, должен преодолеть определённый внутренний барьер. После этого кража в магазине или даже разбойное нападение совершается гораздо легче – самый тяжёлый барьер уже пройден. Поэтому будьте внимательны и не оставляйте ему таких соблазнов! Не говорю уже о том, что оказавшаяся в руках у подростка крупная сумма может подтолкнуть его к резкому увеличению дозы или частоты употребления наркотика. Возможно также приобретение большого количества наркотического вещества с целью перепродажи, что может иметь самые печальные последствия: в соответствии с законом о наркотических веществах такие действия влекут за собой, как правило, очень серьёзные наказания.

Отдельно хочу обратить Ваше внимание на хранение ключей от автомашины. Вполне может случиться так (особенно, если Вы

живёте в небольшом городе), что подростку потребуется доза в тот момент, когда уже нельзя воспользоваться обычным городским транспортом или, например, к дилеру нужно ехать в другой населённый пункт. И для того, чтобы преодолеть эти 10-20 километров, машина может стать единственным средством. Сейчас почти каждый подросток уже в 15-16 лет умеет водить машину (вернее, ему так кажется). Когда ему нужна доза, открыто лежащие ключи от машины могут подтолкнуть его к идиотскому с точки зрения здорового человека поступку. Отсутствие водительского удостоверения его не остановит! В дороге может случиться несчастье (особенно на обратном пути, когда начнётся действие наркотика). Понятно, что пострадавшим может оказаться не только сам подросток, а и совершенно посторонние люди, не говоря уже о разбитой машине и другом материальном ущербе.

Чтобы этого не произошло, нужно совсем немного – прятать ключи от машины.

Что ещё посоветовать? Если становится известно, что сын или дочь употребляет наркотики, немедленно предупредите родственников и друзей, чтобы ни под каким предлогом не одалживали ему или ей деньги. Конечно, об этом будет очень неприятно говорить, но будет ещё хуже со временем узнать, что подросток взял деньги в долг и все сроки возврата давно прошли. Сталкиваясь с наркотиками, многие семьи пытаются скрывать это даже от людей близкого круга – родственников, друзей и т.д. Такая бессмысленная «таинственность» приводит к изоляции и лишает семью необходимых импульсов со стороны.

Не надейтесь на «неприступность» Вашего банковского счёта. С банковской карточкой в руках юным умельцам каким-то образом удаются такие махинации и аферы, от которых немеют опытные работники финансовой сферы. Поэтому банковские карточки и другие документы сохраняйте очень тщательно.

Рассказывают также, что пытаюсь отыскать спрятанное (де-

нги, ключи, банковские карточки), наркозависимые проявляют порой какую-то особую, болезненную, чуть-ли не мистическую находчивость и сообразительность. Определяющим стимулом этого являются наркотики.

Но не применяйте подобные меры предосторожности просто так, без объяснения причин – зачем нужны лишние обиды и ссоры? Можно это сделать, не унижая достоинство человека. Не так уж трудно объяснить мотивы такого вынужденного шага его сегодняшним состоянием и зависимостью.

Убедительно прошу принять во внимание эти предостережения, чтобы потом Вам не пришлось восклицать: «Я не мог себе такого представить!» или «Мы даже в страшном сне не могли подумать, что он способен...» ■

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

❖ *Признаки употребления наркотиков*

- Неожиданно возникает агрессивность, раздражительность, грубость. Изменяется поведение, характер;
- Резкие перепады настроения;
- Меняется отношение к жизни, к событиям, к окружающим;
- Появляется безразличие к внешнему виду, к аккуратности, чистоте, даже к личной гигиене;
- Ухудшение физического состояния, самочувствия, внешнего вида;
- Изменение режима питания, манеры еды, вкусовых привычек;
- Меняется окружение, появляются новые знакомые, увеличивается количество телефонных разговоров, заметно стремление вести их без свидетелей;
- Возникают проблемы с учёбой, работой, с другими видами постоянной деятельности или увлечений; равнодушное отношение к своим собственным целям и планам, резкое снижение результатов (в учебе, в спорте и пр.);
- Нарушение сна, изменение его характера;
- Изменения речи, походки, осанки;
- Изменение размеров зрачков. Резкое снижение реакции зрачков на изменение освещенности;

- В квартире возникают какие-то новые запахи, в том числе и от одежды. Регулярно появляются «странные» предметы: упаковки от лекарств, пузырьки, обрывки фольги, маленькие целлофановые кулёчки, трубочки, закопченные ложки и пр.;
- Резко обостряются проблемы с деньгами. Происходят «необъяснимые» пропажи вещей в доме, в т.ч. и собственной одежды. Но иногда появляются и крупные суммы, и дорогие вещи;
- Появляются следы от уколов, нарывы, расчёсанные ранки.

Только не впадайте в панику, если вдруг обнаружите какие-либо неожиданные перемены в подростке. **Совпадение даже нескольких признаков совершенно не означает, что причина именно в наркотиках.**

Однако, это должно стать сигналом к тому, чтобы с удвоенным вниманием относиться к подростку, несмотря на усталость, занятость, настроение, самочувствие и т.д.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

❖ *Советы родителям*

- Не занимайтесь самообманом, не пытайтесь найти успокаивающие объяснения обстоятельствам, вызывающим подозрения;
- Не пытайтесь скрывать от окружающих возникшую в семье проблему, не тратьте на это время и силы;
- Обращайтесь за советом, помощью, консультацией сразу же, как только почувствуете тревогу. Лучше сделать это намного раньше, чем немного позже;
- Обращайтесь за помощью только к специалистам! Не доверяйте радужным обещаниям случайных людей и сомнительным рекламным объявлениям;
- Не доверяйте обещаниям исцеления, которые дают псевдорелигиозные центры и коммерческие медицинские заведения;
- Настойчиво, терпеливо пытайтесь убедить употребляющего наркотики в необходимости обратиться в консультационный пункт и начать лечение;
- Имейте в виду, что в консультационном пункте помогут также в решении сопутствующих проблем – правовых, юридических, долговых, финансовых, социальных, жилищных, семейных и др.;
- Не применяйте никакие насильственные действия, угрозы, не устраивайте скандалы, обыски, слежку, не нару-

- шайте гарантированные законом права. Не унижайте достоинство человека! Это борьба, но борьба по правилам;
- Делайте всё возможное, чтобы сохранить с близким человеком хорошие, доверительные отношения;
 - Не надейтесь, что зависимый будет встречать Ваши усилия с пониманием и энтузиазмом;
 - Помните о том, что наркомания – это болезнь, и Ваш близкий находится в её власти. Он больной человек, а не какой-то монстр или враг;
 - Не забывайте, Вы боретесь не с человеком, а с болезнью, зависимостью. Гнев и отрицательные эмоции могут быть направлены только на наркотики. Разочарования и обиды не должны брать верх над любовью, привязанностью, разумом;
 - Учтите, эта болезнь очень меняет человека, шкалу его моральных и этических ценностей, образ мыслей, характер, силу воли;
 - Не держите в доступном месте деньги, ценные вещи, ключи от машины, документы и т.д. Раньше или позже зависимый не устоит перед соблазном и переступит роковую черту;
 - Никогда, ни под каким предлогом не давайте деньги! Не оплачивайте счета и штрафы. Не решайте материальные проблемы, вызванные пристрастием к наркотикам (возможное исключение: после успешного завершения Therapie и обсуждения возникших намерений с Drogenberatung);
 - Не пытайтесь оградить человека от неприятностей на работе, в школе, в учреждениях, если они связаны с употреблением наркотиков;
 - Будьте тверды и последовательны в своих намерениях и обещаниях;
 - Поймите, чем быстрее наступит реальное осознание свое-

го образа жизни, существующей ситуации и перспективы, тем скорее человек начнёт искать выход, тем сильнее будет мотивация, тем эффективнее будет помощь и лечение;

- Поддерживайте, одобряйте, цените любые, даже самые незначительные, усилия по преодолению зависимости;
- Ни в коем случае не настраивайте зависимого против длительного пребывания в Therapie. Это не потеря времени для работы, семьи, образования, а значительный шанс на выздоровление, спасение жизни;
- Пока зависимость не преодолена – разясняйте, напоминайте, просите о необходимости соблюдения основ снижения вреда: более безопасных способах приёма наркотиков, правилах гигиены, мерах предохранения от ВИЧ-инфекции и вирусных гепатитов;
- Не бездействуйте! Само собой ничего не изменится! Даже если кажется, что положение не ухудшается, это не так. В жизни с наркотиками не бывает стабильности: или человек пытается выбраться наверх, или он день за днём падает вниз;
- Никогда не прекращайте попытки помочь человеку освободиться от зависимости, не теряйте надежду спасти его жизнь.
- **Учитесь заботиться сами о себе, обращайтесь больше внимания на собственное самочувствие и здоровье, будьте обнадёживающим и ярким примером тех бесспорных преимуществ, которые даёт человеку активная, полноценная жизнь.**

Конечно, любая помощь имеет индивидуальный характер и никто не может настаивать на обязательном выполнении этих рекомендаций. Но попытки следовать им помогли бы избежать многих ошибок и найти путь к выздоровлению.



ПРИЛОЖЕНИЕ № 3

❖ *Обращение к подростку* *

Может быть ты понимаешь, почему многие попадают в ад, который называется «наркомания»? Ведь человек не враг самому себе, он не станет сознательно подвергать себя смертельной опасности! Почему же не срабатывает заложенный в каждом из нас инстинкт самосохранения?

Как, не запрещая и не запугивая, не допустить наркотики в твою жизнь, как уберечь тебя от беды?

Невозможно спокойно наблюдать за тем, как ломаются судьбы, как на серых лицах наркоманов застывают обречённо-равнодушные маски бессилия и страданий, как непосильной ношей ложится горе на их семьи, как гибнут совсем молодые люди!

Конечно, тот, кто продаёт тебе дозу, говорит совсем о другом. Он шепчет какую-то чушь о свободе выбора, о риске, о том, что всё в жизни нужно попробовать, о необычных ощущениях легкости и полёта... И когда ты начинаешь понимать, что всё это бред и в наркотиках не найти полноценную замену нормальным человеческим радостям, удовольствиям, успехам, — уже почти невозможно что-либо изменить... Твоя жизнь становится трагедией.

*Я сознательно включаю в брошюру, предназначенную для близких, это приложение. Мне кажется, ситуация в семье сама подскажет, как Вам поступить с этим текстом.

Лёгкость вскоре превращается в тяжёлый постоянный поиск денег и дозы, мифическая «свобода» оборачивается тупым и унылым рабством, зависимостью от наркотика и от того, кто тебе его продаёт, а поиск новых ощущений превращается в медленное и мучительное самоуничтожение.

Так всё ли нужно в жизни испытывать? Ведь никому же, в конце концов, не приходит в голову попробовать бледную поганку или собачье дерьмо? Но наркотик – такой же яд и не меньшее дерьмо!!!

Очевидно, многие просто не знают, что со временем будет с тем, кто сегодня принял первую дозу (бездумно, из любопытства, «за компанию», как бы балуясь – у каждого это происходит по-разному). Зато дальше (если такого рода «развлечения» становятся обыденными) всё протекает почти одинаково: вероятным результатом для всех становится **тяжёлая физическая и психическая зависимость**.

Поэтому с самого начала каждый обязан знать правду. **Правду о том, как живёт наркоман**. И чтобы потом не пришлось обманывать себя и своих близких, постарайся именно сегодня, сейчас, честно ответить на эти вопросы:

- *Сознательно ли ты делаешь свой выбор?*
- *Готов ли ты к неизбежным и бессмысленным страданиям?*
- *Действительно ли тебя не интересуют собственные жизнь и судьба?*

Вот некоторые стороны жизни наркомана.

- Наркотические вещества не продаются в аптеке или магазине. Купить наркотики можно только нелегально;

- Иногда, в компании, их могут предложить вообще бесплатно, просто «подарить». Потом, когда желание принять наркотик возникает вновь, за них уже приходится платить. Частота приёма и доза будут увеличиваться, возникнет желание попробовать более сильное средство. Но наркотики стоят дорого. Соответственно, денежные проблемы будут обостряться с каждым днём;
- Когда деньги заканчиваются, средства на приобретение наркотиков добываются обманным, а вскоре и криминальным путём: кражи, проституция, дилерство и т.д. Другого пути нет;
- Мысли о наркотиках становятся постоянными, навязчивыми. То, что раньше было важным, обязательным, необходимым, забывается и обесценивается. Состояние зависимого неуклонно ухудшается – в организме происходят физиологические изменения, ведущие к тяжёлой болезни. Возникшее пристрастие переходит в физическую и психическую зависимость;
- Теперь наркоман день и ночь движется по замкнутому кругу, в котором всё подчинено простой схеме: достать деньги – достать наркотик – принять наркотик. Привычный режим дня, обычное время питания и сна более не существуют;
- Всё время уходит на наркотики. Усиливается давление денежных проблем. Самочувствие очень плохое. Всё это практически не позволяет совмещать употребление наркотиков с нормальной учёбой и работой, с занятиями спортом, вождением автомобиля, путешествиями и любыми другими увлечениями;
- Чтобы находить хоть какие-то объяснения таким изменениям своего состояния и образа жизни, наркозависимый вынужден постоянно врать, хитрить, изворачиваться;

ваться. Нужно сказать, что в этом он иногда достигает больших успехов, но долго так продолжаться не может;

- Такой образ жизни, конечно, совершенно не совпадает с ритмом жизни других членов семьи. Даже бесконечно терпеливые и любящие родители далеко не всегда в состоянии выдержать ночные хождения, шум, телефонные звонки, разговоры или спящего целый день человека;
- В результате отношения с родителями, родственниками, друзьями разрушаются. Близкие долго не понимают истинную причину резких перемен, не видят явных симптомов болезни, поэтому пытаются изменить положение ошибочными методами давления, скандалов, запретов и угроз. Объективно в этом виноваты обе стороны, но это лишь усугубляет ситуацию;
- Эта несовместимость часто приводит к тому, что наркоман уходит из дома. О том, где и как он живет в этот период, сколько боли, страданий и унижений приходится ему испытать – лучше не рассказывать... В это всё равно трудно поверить;
- Личная жизнь наркозависимого человека – это постоянные сложности и напряжение. Какое-то подобие нормальных отношений возможно только внутри «наркотической сцены», с теми, кто вращается в том же замкнутом круге. Но эти специфические отношения больше похожи на деловые и вынужденные, чем на дружеские и искренние. Общение же с остальным миром затруднено из-за потери общих интересов, подавленного состояния, болезненного внешнего вида и т.д.;
- У наркомана постоянные проблемы с полицией. И даже если по возрасту или по другим причинам ему некоторое время удаётся избежать ответственности, то появляющееся ощущение безнаказанности совершенно обманчиво.

Все, даже незначительные, нарушения фиксируются в полицейском регистре и уйти от предусмотренного законом наказания никому не удаётся;

- Наркоман очень часто болеет. Наркозависимость сама по себе тяжёлая болезнь, к ослабленному организму постоянно цепляются десятки других болячек, иногда совершенно не связанных с наркотиками. К тому же, из-за сложностей с нормальным лечением любая болезнь протекает очень тяжело и, как правило, с осложнениями.

Такова реальность.

Пусть это заставит тебя задуматься.



ПРИЛОЖЕНИЕ № 4

❖ *Рекомендуемые брошюры* *

- «Предложение ко всем, кто хочет помочь близкому человеку», Deutsche Hauptstelle gegen die Suchtgefahren e.V.; Hamm, тел. 02381 / 901 50
- «Употреблять наркотики?», Deutsche Hauptstelle gegen die Suchtgefahren e.V.; Hamm, тел. 02381 / 901 50
- «Что нужно знать о заместительной терапии – руководство для лиц, употребляющих наркотики и желающих пройти заместительную терапию», J.E.S. Osnabrück – Drogenselbsthilfe; тел. 0541 / 289 13
- «Гепатит. Важная информация. Течение болезни и лечение», J.E.S. Osnabrück – Drogenselbsthilfe; тел. 0541 / 289 13
- «Safer use (безопасное использование). Как правильно сделать инъекцию», Deutsche AIDS-Hilfe e.V., Berlin, тел. 030 / 69 00 87 56

* По состоянию на июль 2007. Издатель не несёт ответственности за возможные изменения и полноту представленной в данном перечне информации.

- «ВИЧ и СПИД», Deutsche AIDS-Hilfe e.V., Berlin;
тел. 030 / 69 00 87 56
- «Заместительная терапия. Информация для наркозависимых и участников заместительной терапии», Deutsche AIDS-Hilfe e.V.; E-Mail: dah@aidshilfe.de
- «Зависимость от героина? Что мне надо знать?»,
mudra. Alternative Jugend- und Drogenhilfe e.V. Nürnberg;
тел. 0911 / 205 97 44 или 0911 / 192 37
- «Проблемы с наркотиками? Что против этого делать?»
mudra. Alternative Jugend- und Drogenhilfe e.V. Nürnberg;
тел. 0911 / 205 97 44 или 0911 / 192 37

Эти брошюры изданы на немецком и русском языках.



ПРИЛОЖЕНИЕ № 5

❖ *Рекомендуемые адреса и телефоны* *

Индивидуальные консультации и группы самопомощи для родных и близких наркозависимого (на русском языке)

Berlin:

Встречи групп самопомощи проводятся:

- vista – Drogen- und Suchtberatung Marzahn-Hellersdorf
Allee der Kosmonauten 47, 12681 Berlin
Третий вторник каждого месяца 18.00 - 20.00
- StadtRand – Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte
Perleberger Str. 44, 10559 Berlin.
Второй четверг каждого месяца 18.00 - 20.00

Контакт:

Михаил Дубровский

Понедельник–пятница 9.00 - 17.00

Телефоны: 0152 / 033 61 275 или 0176 / 611 43 889

* По состоянию на ноябрь 2013. Издатель не несёт ответственности за возможные изменения и полноту представленной в данном перечне информации.

Горячая линия – круглосуточные консультации по вопросам наркозависимости (на немецком языке):

- 01805 / 31 30 31 Sucht- und Drogen Hotline (14 Cent/Minute);
Träger: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Консультационные пункты с возможностью собеседования на русском языке по Германии:

Bad Essen:

- Ökumenische Beratungs- und Behandlungsstelle, Lindenstr. 48, 49152 Bad Essen, Tel.: 05472 / 97 97 07

Bad Salzuflen:

- Blaukreuz-Zentrum e.V., Steege 14b, 32105 Bad Salzuflen, Tel.: 05222 / 69 14

Berlin:

- vista – Misfit (Kreuzberg) , Cuvrystr.1, 10997 Berlin, Tel: 030 / 698 14 00
- Drogen- und Suchtberatung Marzahn-Hellersdorf, Allee der Kosmonauten 47, 12681 Berlin, Tel: 030 / 290 27 81 81
- vista – Confamilia (Neukölln), Lahnstr. 84, 12055 Berlin, Tel.: 030 / 689 77 29 00

Bersenbrück:

- Psychosoziale Beratungsstelle des Caritasverbandes, Bürgermeister-Kreke-Str. 3, 45593 Bersenbrück, Tel.: 05439 / 942 30

Bielefeld:

- Psychosoziale Beratungsstelle des Caritasverbandes, Turnerstr. 4, 33602 Bielefeld, Tel.: 0521 / 961 91 05

Bonn:

- Verein für Gefährdetenhilfe e.V., Beratungsstelle für suchtmittelabhängige Aussiedler, Quantiusstr. 2, 53115 Bonn, Tel.: 0228 / 725 91 49

Bramsche:

- Fachstelle für Sucht des Diak. Werkes, Kirchhofstr. 6, 49565 Bramsche, Tel.: 05461 / 882 98 0

Cottbus:

- Anlaufstelle für Sucht- und Drogenbetroffene, Straße der Jugend 23, 03046 Cottbus, Tel.: 0355 / 231 05

Delmenhorst:

- Anonyme Drogenberatung, Scheunebergstr., 27749 Delmenhorst, Tel.: 04221 / 140 55

Düsseldorf:

- Drogenberatung „komm-pass“, Charlottenstr. 30, 40210 Düsseldorf, Tel.: 0211 / 175 20 880

Eisenhüttenstadt:

- Caritasverband, Karl-Marx-Str. 35c, 15890 Eisenhüttenstadt Tel.: 03364 / 800 380

Eschweiler:

- Suchtberatung Eschweiler, Bergratherstr. 51-53, 52249 Eschweiler, Tel.: 02403 / 88 30 50

Hamburg:

- jugend hilft jugend, Max-Brauer-Allee 116, 22765 Hamburg, Tel.: 040 / 306 88 20
- Kondrobs Bergedorf, Lohbrüger Landstr. 6, 21031 Hamburg, Tel.: 040 / 721 60 38

- Kondrobs Wilhelmsburg, Weimarerstr. 83-85, 21107 Hamburg, Tel.: 040 / 75 16 20

Hannover:

- Jugend- und Drogenberatungszentrum Drobs, Odeonstr. 14, 30159 Hannover, Tel.: 0511 / 70 14 60
- Drogenberatungsstelle Neues Land, Steintorfeldstr. 11, 30161 Hannover, Tel.: 0511 / 33 61 17 30
- Café Connection (Kontaktladen nur für DrogenkonsumentInnen), Fernroderstr. 12 , 30161 Hannover, Tel.: 0511 / 336 04 12

Köln:

- SKM e.V. Drogenkontakt- und Beratungsstelle, Dieselstr. 17, 51103 Köln, Tel.: 0221 / 560 23 33

Leipzig:

- Diakonisches Werk Innere Mission Leipzig e.V., Suchtberatungs- und ambulante Behandlungsstelle SBB Blaues Kreuz, Theresienstr. 7, 04129 Leipzig, Tel.: 0341 / 926 570

Lingen:

- Jugend- und Drogenberatungsstelle des Diak. Werk, Bögenstr. 7, 49808 Lingen , Tel.: 0591 / 80 04 113

Mayen:

- Psychosoziale Beratungsstelle für Suchtkranke, Im Bannen 6, 56727 Mayen, Tel.: 02651 / 98 69 60

Melle:

- Suchtberatung Diak. Werk, Riemsloher Str. 5, 49324 Melle, Tel.: 05422 / 94 00 900

Münster:

- Drogenhilfe der Stadt Münster, Schorlemmerstr. 8, 48143 Münster, Tel.: 0251 / 492 51 73

Nürnberg:

- mudra - Kontakt- und Beratungszentrum, Ottostr. 18, 90402 Nürnberg, Tel.: 0911 / 205 97 45

Stuttgart:

- Psychosoziale Beratungsstelle Release Stuttgart e.V., Neckarstr. 20, 70190 Stuttgart, Tel.: 0711 / 26 84 32 30

Wildeshausen:

- Fachstelle Sucht im Landkreis Oldenburg, Heemstr. 28, 27793 Wildeshausen, Tel.: 04431 / 29 64



**Verbund für integrative soziale
und therapeutische Arbeit**

**Alte Jakobstr. 85/86
10179 Berlin**

**Tel.: 030 / 20 08 99 0
Fax: 030 / 27 90 98 80**

**E-Mail: info@vistaberlin.de
Internet: www.vistaberlin.de**

**Der Druck dieser Broschüre wurde gefördert vom Land Berlin,
Senatsverwaltung für Gesundheit und Soziales.**


Wir bedanken uns bei unseren Sponsoren und Förderern



НЕЛЕГАЛЬНЫЕ НАРКОТИКИ И ПРОБЛЕМЫ НАРКОМАНИИ

Информационная брошюра для русскоязычных жителей Германии.

...Естественное желание помочь постепенно затягивает членов семьи в круговорот повседневных проблем наркомана. День за днём Вы всё глубже увязаете в бесконечной череде просьб, требований, условий, угроз, конфликтов, обещаний, надежд. Забота, сострадание, участие в судьбе наркозависимого превращаются в соучастие, в созависимость. Явным признаком созависимости является такое положение, когда близкие принимают на себя большую ответственность за состояние и дела наркозависимого, чем он сам. Идя у него на поводу, Вы теряете собственную свободу и независимость, внутреннее равновесие и привычный образ жизни. Вы лишаете необходимого внимания других членов семьи, хотя Вам кажется, что это они от Вас отвернулись и оставили один на один с бедой...



Diese Broschüre ist in deutscher Sprache in Papierform in kleiner Auflage gegen eine Schutzgebühr zum Selbstkostenpreis erhältlich. **Tel.: 030 / 20 08 99 - 0**
Über unsere Internetseite www.vistaberlin.de können Sie sich die deutsche Übersetzung im PDF – Format herunterladen.