

Інформація про алкоголь та інші наркотики

Консультації та допомога



Ви живете в стані невизначеності

Ви приїхали до Німеччини й щодня запитуєте себе:

Чи зможу я залишитися в Німеччині?

Чи зможу я тут працювати?

Чи зможу я колись повернутися до своєї країни?

Ви живете з багатьма людьми в невеликому просторі.

Усі хвилюються й стурбовані.

Ви весь час не знаєте, що робити.

Важко просто чекати.



Наталія, 52 років

"Коли я знову побачу свою родину?
Чи все гаразд з моїми близькими?
Як складеться наше життя далі?
Турботи мучать мене вдень і вночі."

Ви хочете бути вільними

Ви хочете не хвилюватися,
не відчувати біль та не мати турбот.
Все повинно бути добре.
У вашій родині все повинно бути добре.
Ви хочете почуватися добре.
Ось чому ви наважилися на втечу.

«Друг дав мені дещо спробувати,
щоб я нарешті знову почувався добре.
На жаль, ненадовго.»

Денис, 17 років

Деякі люди кажуть, що

Деякі люди кажуть, що є засоби, які допоможуть тобі почувати себе добре. Вони рекомендують приймати такі засоби, наприклад, алкоголь, марихуана, опіум, героїн. Але кожен по-різному реагує на прийом цих засобів. Дехто відчуває легкість і розслабленість, або стає тривожними та нещасними чи вередливими та веселими. Дехто відчуває сум та відчай, а інші навіть відчувають себе щасливими, адже всі турботи на деякий час зникають. Дехто забуває про все навколо, або ж стає запальним, дратівливим та агресивними. Вони можуть завдати шкоди собі та іншим.

Що таке стан одурманення?

У стані одурманення люди по-іншому сприймають світ. Сприйняття кольорів, запахів, звуків, голосів та форм може змінюватися. Можуть бути галюцинації. Деякі люди відчують, що бачать і чують краще, коли вони під кайфом. У інших просто паморочиться голова і вони нещасні. У стані одурманення рухи зазвичай стають невпевненими.

Деякі люди в стані одурманення «закриваються». Тоді інші люди не можуть до них достукатися.

Вони не відчують турбот, страхів та болю. Такі речовини, як алкоголь, марихуана, опіум або героїн, можуть викликати стан одурманення. Тому їх називають одурманючими речовинами. Кожному потрібна різна кількість цих речовин, щоб отримати кайф. Люди стають залежними від одурманючих речовин. Тому їх ще називають речовинами, що викликають залежність. Деякі ліки також можуть викликати залежність, наприклад, снодійні та транквілізатори з діючою речовиною бензодіазепіном.



Андрій, 37 років

«Мій син часто такий смішний. Він просто лежить, дивиться прямо перед собою і ні з ким не розмовляє. Я дуже переживаю за нього.»

Що ж відбувається після одурманення?

Після одурманення у людини погане самопочуття, болить голова, може виникати нудота та блювота.

А також повертаються турботи. І стає навіть гірше, ніж раніше. Одурманення змінює поведінку. Іноді ви робите іншим боляче, коли знаходитесь у стані одурманення, а потім шкодуєте про це.

А іноді ви завдаєте шкоди собі.

«Я приїхала до країни з дітьми. Я була зовсім одна. Оскільки мені було дуже важко, я почала регулярно приймати таблетки. Але я помітила, що це не вихід.»

Анастасія, 35 років

Правила і закони

Закон дозволяє вживати ці одурманюючі засоби

Алкоголь

У Німеччині особам, які досягли 18-річного віку, дозволено вживати алкоголь. Алкоголь міститься в багатьох напоях: наприклад, у вині, пиві, лікері та коктейлях. Але є правила вживання алкоголю. Наприклад, забороняється керувати автомобілем чи велосипедом у нетверезому стані. Не дозволяється вчиняти будь-які заборонені дії в стані алкогольного сп'яніння, наприклад, завдавати шкоди іншій людині.

Особливі законодавчі норми стосуються дітей та молоді: особам до 18 років забороняється купувати міцні алкогольні напої, такі як горілка, віскі чи коктейлі, та вживати їх у громадських місцях, наприклад, у ресторанах. Особам молодше 16 років також заборонено купувати будь-які інші алкогольні напої, такі як пиво, вино та шампанське, і вживати їх у громадських місцях, наприклад, у ресторанах.

Тютюнові вироби

Дорослим дозволено купувати та споживати тютюнові вироби у Німеччині, наприклад, сигарети й кальян. **Особи до 18 років не мають права купувати тютюнові вироби та палити в громадських місцях.** Паління заборонено у багатьох місцях та на роботі.

Чоловіки та жінки старше 18 років в Німеччині мають право вирішувати самі щодо вживання тютюнових виробів. Чи хочу я вживати алкоголь?

Чи хочу я палити сигарети та кальян?
Кожен може зробити вибір для себе.

Ці одурманюючі речовини заборонені законом

У Німеччині дозволено зберігання та торгівля алкоголем і тютюновими виробами. Зберігання та торгівля іншими одурманюючими речовинами заборонено. До них відносяться марихуана, гашиш, опіум, героїн і трав'яні суміші, що викликають одурманення. Ці одурманюючі речовини не можна купувати, продавати чи зберігати. Усі заборонені одурманюючі речовини перераховані в Законі про наркотики. Заборонені одурманюючі речовини також називають нелегальними наркотиками. Поліція може заарештовувати людей, які зберігають, купують або продають такі одурманюючі речовини. Це може призвести до попередження, штрафу або ув'язнення.

Для біженців можуть виникнути додаткові проблеми: їм можуть дозволити залишатися в Німеччині лише з певними обмеженнями.

Можливо, їм доведеться навіть залишити Німеччину.

Одурманюючі речовини не вирішують проблем, а навпаки створюють їх.

Медикаменти

Особливі принципи застосовуються до медикаментів. Лікарі призначають різні ліки, наприклад, ліки, що містять опіати або снодійні, а також транквілізатори з діючою речовиною бензодіазепін.

Одурманюючі речовини створюють проблеми

Багато людей регулярно вживають одурманюючі речовини, а деякі звикають до них. Потім їм потрібно все більше і більше, щоб щось відчувати. Їх тіло потребує одурманюючих речовин, без них людина відчуває себе хворою. Вона думає лише про одне: наступна доза. Всі думки концентруються на цьому. Як її дістати? Чим заплатити?

Решта відходить на другий план, навіть сім'я. Спочатку одурманюючі речовини спричиняють фізичні, потім психологічні зміни, а після цього людина стає залежною. Деякі медикаменти також викликають залежність.



Сергій, 65 років

"Я приймаю таблетки для сну, але я постійно відчуваю втому, вдень та вночі.
І я вже не можу обійтися без таблеток"

Як ви себе відчуваєте?

Як це, коли ви не вживаєте жодних одурманюючих речовин?

Ви неспокійні?

Не можете заснути? Ви пітнієте?

У вас тремтять руки? У вас погане самопочуття?

Ви боїтеся? Ви відчуваєте себе немотивованими?

Можливо, у вас є такі почуття, тому що вам не вистачає одурманюючих речовин. Тоді вам слід задуматися.

Можливо ви приймаєте занадто часто або забагато одурманюючих речовин і вам потрібна допомога.

Іноді розмова з іншою людиною допомагає.

У Німеччині є консультаційні центри для людей, які мають проблеми з алкоголем або наркотиками.

Вам потрібна допомога

У вас проблеми з алкоголем або наркотиками? У такому випадку ви можете звернутися за консультацією.

Переживаєте, що ваш родич чи друг має проблеми з алкоголем або наркотиками? Ви також можете звернутися за консультацією.

У Німеччині є фахівці, які допоможуть з такими проблемами. Це консультанти. Їх готують для соціальної роботи у психологічній чи медичній сфері. Вони знають як діють одурманюючі речовини та як допомогти, якщо одурманюючі речовини чи медикаменти викликають проблеми.

За бажанням, у них можна отримати анонімну консультацію.

Ви можете довіряти

Можете бути впевненими, що ваша розмова буде конфіденційною.

Консультанти зобов'язані не розголошувати інформацію про вас, навіть органам влади.

Вони не повідомляють членів родини, друзів, навіть якщо про вас запитують.

Жодна інформація не розголошується.

Консультації не прослуховуються.

Консультанти не працюють на державу, вони не залежать ні від кого і працюють для вас.



Христина, 19 років

«Я хвилююся за свого друга. Він палить і п'є одночасно. На щастя, я дізнався про консультування. Там я зможу отримати відповіді на свої запитання.»

Ви можете відверто говорити

Ви можете говорити про все, що вас турбує. Наприклад, якщо ви зробили щось заборонене, якщо у вас проблеми з законом через алкоголь або наркотики.

Консультанти також не повідомляють нічого поліції.

Вам не потрібно боятися покарання чи депортації за те, що ви розказали про свої погані або заборонені вчинки під час консультації.

Разом з консультантом ви обдумаете, що можна зробити в цій ситуації.

Якою мовою відбувається спілкування з консультантом?

Більшість консультантів розмовляють лише німецькою мовою.

Тому вам можливо знадобиться перекладач. Ви знаєте людину, якій ви можете довіряти і яка володіє вашою мовою та німецькою? Тоді візьміть цю людину з собою на консультацію. Ваш перекладач також може домовитися про консультацію.

Навіть якщо ви довіряєте людині: іноді є теми, про які вам не хочеться говорити. Тоді краще не залучати когось, кого ви знаєте чи з ким ви близькі.

Консультаційні центри також можуть запросити перекладача. Це може покращити консультацію, тому що тоді вас зможуть зрозуміти ще краще. Але тоді вам доведеться заплатити за переклад. Перекладач не зобов'язаний забезпечувати конфіденційність інформації.

Краще відразу з'ясувати, чи можна довіряти перекладачу. Якщо під час консультації має бути присутнім перекладач, переконайтеся, що це перекладачі з офіційною ліцензією. Тоді можна відверто поговорити на консультації.

Найкраще звернутися до консультаційного центру, де ви зможете отримати допомогу вашою мовою. Тоді все, що вам потрібно зробити, це поговорити з консультантом про свої проблеми.

Як отримати допомогу



У вас є смартфон та доступ до інтернету?
Відскануйте цей QR-код

або заходьте на вебсайт:

www.suchthilfeverzeichnis.de

Ви побачите запитання:

„Wo soll sich die Einrichtung befinden (PLZ oder Ort)?“ («Де повинен знаходитися заклад? (поштовий індекс або населений пункт)?»).

Напишіть у полі назву населеного пункту, де ви хочете отримати консультацію.

Далі буде запитання:

„Welche Angebote suchen Sie?“ («Які пропозиції ви шукаєте?»)

Виберіть: **„Ambulante Beratung / Sucht- und Drogenberatung“** («амбулаторне консультування / консультування з питань залежності та наркоманії») oder **„Niedrigschwellige Hilfen“** («низькопорогова допомога»).

Далі переходьте до запитання:

„In welcher Sprache suchen Sie Beratung?“ («Якою мовою ви хочете отримати консультацію?»). Виберіть мову, якою ви добре володієте. Тепер натисніть **„Suchen“** («Шукати») внизу сторінки.

Ви отримаєте адреси всіх консультаційних пунктів, де консультанти володіють тією мовою, яку ви знаєте.

Як записатися на консультацію

Зателефонуйте в обраний вами консультаційний центр назвіть якою мовою ви володієте та запитайте хто володіє цією мовою.

Коли вам назвуть ім'я, запитайте у який час вам можна поговорити з цією людиною. Вам назвуть дату та час. Повторно передзвоніть у вказаний час та дату та запитайте, коли вам можна прийти на консультацію. Приходьте у вказаний день та час на консультацію. Не запізнюйтесь, тоді консультант зможе приділити вам достатньо часу.

Консультаційний центр знаходиться занадто далеко?

Тоді знайдіть консультаційний центр поблизу. Поверніться до онлайн-пошуку. Вкажіть лише консультаційний центр та місцезнаходження. Натисніть кнопку «Шукати». Ви отримаєте адреси консультаційних центрів поблизу вас.

Відвідайте центр та запитайте коли вам можна прийти на консультацію. Консультанти можуть спілкуватися з вами за допомогою жестів, символів або малюнків, або ви можете взяти з собою перекладача. Ви також можете піти в низькопороговий заклад без попереднього дзвінка. Їх також називають «контактними кафе», «контактними пунктами» або «контактними магазинами» і там також можна знайти з ким проконсультуватися.

Що відбувається на консультації?

Спочатку ви поговорите про ваші проблеми з алкоголем чи наркотиками. Обговорите з якими проблемами ви зіткнулися, через що та як давно вони з'явилися. Потім разом з консультантом ви поміркуєте, що вам робити далі.

Ви обговорите яка допомога вам потрібна, чи досить однієї консультації, чи вам варто відвідати ще декілька консультацій. Вирішите чи потрібне вам подальше лікування за участі лікаря.

Консультанти повідомлять вам можливі варіанти допомоги, яку ви можете отримати. Також можна сходити в низькопорогові заклади типу контактного кафе.

«Разом ми шукатимемо шляхи, як покращити вашу ситуацію.»

Едуард, 46 років

У вас виникли складнощі у спілкуванні з консультантом?

У такому випадку ви можете відвідати інший консультаційний центр.

Консультації не мають швидкого ефекту.

Це просто розмова.

Деякі сподіваються, що ця розмова одразу вирішить усі проблеми, але проблеми з алкоголем та наркотиками рідко можна вирішити швидко.

Алкоголь та наркотики можуть зробити вас залежними та хворими. Щоб вилікувати хворобу, потрібен час.

Залежність від алкоголю чи наркотиків — це хвороба, хоча комусь це важко зрозуміти. Зазвичай потрібно багато часу, щоб подолати це захворювання, за умови активної співпраці самого хворого. Ви самі повинні хотіти бути незалежними.

"Я спочатку не хотіла йти на консультацію. Яка користь від розмови? Але я була здивована, адже я отримала багато хороших порад. Тепер я знову бачу шанс на майбутнє для себе."

Софія, 52 роки

Перший крок до одужання — відкрито говорити про проблеми з алкоголем чи наркотиками. Наприклад, спочатку з консультантом. Щоб одужати, потрібен час, але терпіння та співпраця будуть винагороджені.

Консультування – це перший крок до того, щоб стати незалежним і здоровим.

Використовуйте всі можливості

У багатьох населених пунктах Німеччини існують групи допомоги біженцям. Помічники часто пропонують зробити щось разом: готувати та їсти, гуляти, розмовляти один з одним, співати чи малювати.

Багато спортивних клубів також відкриті для біженців. Біженці часто можуть відвідувати спортивні клуби безплатно, наприклад, грати у футбол або займатися гімнастикою.

Такі пропозиції є й у деяких притулках для біженців, там вони також можуть виконувати дрібні роботи.

Добре робити щось значуще.

Запитуйте про такі пропозиції та приєднуйтеся. Це дасть вам змогу відірватись від ваших думок, познайомитися з доброзичливими людьми, попрактикувати німецьку мову

та отримати чудові враження!

Чудові враження приносять вам користь, вони точно краще ніж стан одурманення.

Так ви зробите краще для себе.

У вас мало грошей, ви не забезпечені матеріально, але у вас є час.

Зробіть щось для свого здоров'я.

Бути здоровим – це добре для вас і вашої родини.

Так ви збережете своє життя і своє майбутнє.

Що підтримує ваше здоров'я? Чи бачите ви спосіб займатися цим зараз? Якщо так, то розпочніть сьогодні. Якщо ви у стані відчаю та занадто пригнічені, щоб щось робити, чи є у вас хтось, з ким можна поговорити про це?

Іноді допомагає розповісти комусь про свої проблеми.

Тут вам допоможуть!



Тут ви можете знайти найближчі консультаційні центри:

www.suchthilfeverzeichnis.de

Дивіться детальнішу інформацію на сторінці 12.

Sucht & Drogen Hotline (інформація надається лише німецькою мовою)

Tel. 01806 313031

(дзвінки платні: 0,20 євро/дзвінок. Ця послуга підтримується NEXT ID.)

Понеділок – неділя з 0:00 до 24:00

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)

(інформація надається лише німецькою мовою)

Postfach 1369, 59003 Hamm

Tel. +49 2381 9015-0, Fax +49 2381 9015-30

info@dhs.de, www.dhs.de

DHS пропонує інформацію та матеріали, а також забезпечує доступ до пропозицій консультаційних та терапевтичних центрів поблизу вашого місця проживання.

Довідки можна отримати за телефоном:

+49 2381 9015-0

понеділок – четвер з 10:00 до 22:00 та

п'ятниця – неділя з 10.00 до 18.00

BZgA-Infotelefon zur Suchtvorbeugung

(інформація надається лише німецькою мовою)

Телефон +49 221 892031

понеділок – четвер з 10:00 до 22:00 та

п'ятниця – неділя з 10.00 до 18.00

Вихідні відомості

Видавець:

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Postfach 1369, 59003 Hamm

Тел. +49 2381 90150 | Факс +49 2381 901530

Електронна пошта: info@dhs.de | Вебсайт: www.dhs.de

Редакція: Д-р Рафаель Гассманн, Кріста Мерферт-Діте

Редакція нового видання: Крістін Крейдер, Крістіна Руммель

Редакційна колегія:

Керстін Брауер, Мудра Нюрнберг Розалінда М'Байо,

Afrikaherz – VIA Berlin

Ханс-Гюнтер Майер-Томпсон, Asklepios Klinik Hamburg Nord

Ochsenzoll, Klinik für Abhängigkeitserkrankungen, Ambulanz Altona

Torsten Schaaf, Jugendberatung und Jugendhilfe e. V. Frankfurt am

Main Norbert Teutenberg, SKM Köln

Ніда Япар, SUCHT.HAMBURG

Концепція і текст: Gisela Haberer

Переклад: Етномедичний центр, Ганновер (Вікторія Бет)

Дизайн: Volt Communication GmbH

Друк: Warlich Druck Meckenheim GmbH,

Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim

надрукований кліматично-нейтральний

Видання: 1-е видання 2022 | 1.15.05.23

Номер позиції: 33223005

Ця брошура безплатна. Ви можете замовити брошуру тут: Deutsche

Hauptstelle für Suchtfragen e.V., Postfach 1369, 59003 Hamm

(info@dhs.de) або Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung,

50819 Köln (bestellung@bzga.de).

Брошура не призначена для перепродажу одержувачем або третіми особами.

Фінансується Федеральним центром медичної освіти (BZgA) на за-

мовлення Федерального міністерства охорони здоров'я.

фотографії:

Назва: contrastwerkstatt – stock.adobe.com

Сторінка 2: Ольга Ким – stock.adobe.com

Сторінка 4: Анело – shutterstock.com

Сторінка 8: Наталя – stock.adobe.com

Сторінка 11: dissx – stock.adobe.com



Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e.V.



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung