

# Наркотици? Алкохол? Таблетки?

Един ден веселбата свършва



Bulgarisch

„Аз не съм зависим, искам само да се позабавлявам!“

Симеон, 24 годишен,  
роден в Пловдив, от 17 години в Германия

## Наркотици? Алкохол? Таблетки?

### Веселбата свършва доста бързо

Да се напиеш с приятели или да вземеш дроги отначало е весело. Всички те уверяват, че не е опасно и че можеш да го контролираш. Но рискът е голям. Много по-голям, отколкото си мислиш! Започваш да го правиш сам или все по-често се събираш с приятели, които също консумират дроги, алкохол или таблетки – така това става съвсем нормално за теб. В началото може и да е вълнуващо, но скоро очарованието на забраненото и непознатото изчезва. Същевременно обаче ти не можеш вече без него. Ако не си в състояние да изкараш деня без тези неща, а мислите ти се въртят все около това, къде и как отново да ги получиш, значи си попаднал в капана на зависимостта. А зависимостта е болест.



Веселин, 34 годишен,  
роден в Силистра, от 18 години в Германия

„Отначало всичко ти действа добре – алкохол, хероин, канабис или други неща като таблетки, кристали, амфетамини или легални дроги. Проблеми? Нямам такива, мислиш си. Усещаш се силен и уверен. Но като свърши опиянението, нещата изглеждат съвсем другояче:

Проблемите си остават, а вече не се чувстваш и силен.

Напротив, идват такива чувства като несигурност и безпомощност. И се прибавят и нови проблеми! Проблеми, породени вече от дрогите и алкохола: отнемат ти шофьорската книжка, полицаите претърсват жилището ти или те арестуват. Това те разочарова... и ти пак посягаш към дрогата, пийваш нещо, смъркаш поредната доза – та това винаги ти е помагало! Така затъваш все по-надълбоко и вече не си в състояние сам да намериш изход.“

## Зависимостта засяга всички области на ЖИВОТА:

здраве, семейство, училище, работа, пари

Отначало пристрастяване няма – то става постепенно. Парите скоро свършват и няма как да се платят алкохолът и наркотиците. Ясно е, че пияният или дрогиран човек не може нито да се учи, нито да работи добре. Може да зареже училището или да спре да ходи на работа, а после и да я загуби. За да се сдобият с пари или с таблетки, много от пристрастените започват да крадат или да продават дроги. Тогава ядовете с полицията са неизбежни. А бъде ли вписано подобно нещо в нечие досие, то си остава там! Зависимостта не може дълго да се прикрива. Следват ядовете в семейството. Дори малките деца бързо забелязват, че родителите им понякога са „странни“. Бащата и майката носят голяма отговорност и служат за пример на децата си. Потърси специализирана помощ, за да не се превърнеш в заплаха за бъдещето на детето си! Допълнителна информация ще намериш на стр. 13.

„Таблетките ги вземам, само защото често ми е доста напрегнато с дъщеря ми и с работата. Но внимавам много малката да не забележи нищо.“

Албена, 29 годишна, родена в Ямбол, от 20 години в Германия, има четиригодишна дъщеря



Лиляна, 32 годишна, родена в София, от 21 години в Германия

„Доста дълго време не исках да си призная, че имам проблем с таблетките. И бях сигурна, че моето дете и шефът ми не знаят нищо. Веднъж обаче малкият ми син ме попита дали не съм болна, защото постоянно гълтам таблетки. Тогава се разплаках. Моят приятел си загуби работата покрай дрогата, а аз имах ядове с Детските социални служби заради момчето си.“

Беше ни пределно ясно, че така не може да продължава.

Освен това се страхувах да не ми вземат сина. Моите родители също се опитаха да ми помогнат. Сестра ми дойде с мен до един център за консултации. Там ме посрещнаха с разбиране и ми предоставиха обширна информация за различните видове лечение. Хареса ми много, че имах възможност да се подложя на терапия заедно с детето си.“

„Аз имам силна воля. Ще мога да спра по всяко време.“

Атанас, 29 годишен,  
роден в Стара Загора, от 14 години в Германия



Лозан, 31 годишен,  
роден в Оряхово, от 5 години в Германия

„Беше малко странно да описвам проблемите си пред чужд човек в центъра за консултации, но хората бяха много любезни и добре разбираха нещата. Естествено, не бяха магьосници, за да правят чудеса. Консултантът ми каза, че ще бъде до мен и ще ме подкрепя, но че аз сам трябва да измина пътя към живот без дрога. Реших да го направя – нали всъщност ставаше дума за МОЯ живот!“

## Зависимостта е болест

Последиците за здравето при употреба на наркотици, таблетки и алкохол са ясни: всяко опиянение, все едно дали от алкохол или от дроги, е отрова за организма. Ако организмът периодично получава отрова, тя постепенно разрушава черния дроб, нервните клетки или води до рак. Зависимостта е болест! Тялото и душата така са свикнали с отровата, че човек се чувства слаб и болен, ако не я вземе (появяват се втрисане, болки в ставите, гадене, припадъци...). Често се прибавят и страховете от всевъзможни неща и ситуации. А за да бъдат избегнати болести като хепатит или да се предотврати опасността от HIV (СПИН) инфекция, трябва да се практикуват Safer Use (безопасна употреба) и Safer Sex (безопасен секс). Центровете за консултации предлагат подходящи събеседници по всички въпроси от такова естество.

# Ако е зъбобол – на зъболекар, ако е зависимост – при консултант

## Консултантите по зависимостите знаят точно какво помага

Зависимостта е болест, която може да се лекува. Само желанието за спиране не е достатъчно за постигането на целта. Професионалисти, които са наясно как човек може да се справи със зависимостта от наркотиците, алкохола и таблетките, както и с проблемите около хазартните игри и медиите (интернет), са консултантите по зависимостите. В центровете за консултации работят именно такива специално обучени социални работници, психолози и лекари (виж адресите на стр.13).

### Консултантите по зависимостите – какво точно правят те?

- ▶ Те ти помагат да осъзнаеш кой път е подходящ за теб..
- ▶ Ако желаеш, те могат да те съветват и анонимно.
- ▶ Те са специализирани в това, да намерят най-подходящото за теб лечение и да ти кажат кой може да го проведе.
- ▶ Те могат да ти дадат съвет при натрупани дългове, при проблеми с полицията или с родителите и семейството.
- ▶ Ако желаеш, те могат да проведат консултация също така и с твоя партньор или твоята партньорка или с твоите родители.
- ▶ Те ще ти помогнат да намериш лекари за твоите заболявания.

- ▶ Те не предоставят информация за теб в училището, на работодателя ти, на полицията или други лица (напр. на семейството и приятелите ти).
- ▶ Ти сам решаваеш от кои предложения ще се възползваш – нищо няма да бъде предприето без твоето съгласие.
- ▶ Те имат широка мрежа от контакти и могат да намерят за всеки един твой проблем подходящ събеседник.

### Консултация – колко ще ми струва тя?

Консултацията и препоръчаните терапии са безплатни за теб. Това обаче не означава, че не са добри – напротив. За разлика от някои други страни, в Германия здравноосигурителните каси, пенсионното осигуряване или общините покриват разходите за най-доброто лечение и най-добрите специалисти.

Тук ще научиш къде наблизо има център за консултации:



Сканирай кода и потърси в интернет консултативен център за подпомагане близо до мястото, където живееш.

### Ах, между другото! ...

... Не само наркотиците, таблетките и алкохолът могат да доведат до зависимост – **интернетът, мобилните телефони, компютърните и хазартните игри** също създават подобни проблеми. Консултантите по зависимостите в центровете за подпомагане са обучени и за това и ще ти помогнат с готовност!

„Консултация – това добре. Но какво да правя после?“

Панайот, 27 годишен,  
роден в Плевен, от 15 години в Германия



Момчил, 34 годишен,  
роден в Русе, от 18 години в Германия

„Първо се подложих на двуседмична детоксикация в една болница. След това се почувствах много по-добре. И за да не бъда сам и да не пропадна отново, се преместих при родителите си и започнах разговорна терапия

Ходя там всяка седмица.

Терапевтът разбира от работата си. Аз се убедих, че за мен това е най-добрият път.“

## Следващите стъпки

Твоят консултант ще ти обясни всичко най-точно и ще те насочи към подходящия за теб терапевт.

### 1. Стационарното лечение на зависимите (или »детоксикацията«) в клиника

продължава от една до три седмици. След детоксикацията се провежда лечение за преодоляване на психическата зависимост (може да бъде 2. или 3.).

### 2. Силно пристрастените хора се нуждаят от **стационарно лечение за преодоляване на зависимостта**.

То трае няколко месеца и започва непосредствено след детоксикацията. Човек се учи как да води „нормален“ живот без наркотици, таблетки или алкохол. На терапията могат да се подложат и пациенти с деца.

### 3. Освен това съществува и **амбулаторно лечение чрез терапевтични разговори**.

Човек ходи редовно на работа и си живее вкъщи, но посещава редовно някоя група или ходи на индивидуални сесии при терапевт.

### 4. Важно допълнение към терапията е **взаимопомощта**. В **групите за взаимопомощ** се срещат хора, които

са преживели нещо подобно на твоето. Говори се за това, хората си помагат в ежедневието или

прекарват свободното си време заедно. Нищо не се прави задължително или по принуда – членовете се срещат доброволно.

**5.** За пристрастените към хероин има лечения с подходящо вещество-заместител, например с метадон (т.нар. субституция). Лекарят предписва медикаментозен опиа̀т, за да се избегнат симптомите на абстиненция. Част от това лечение е психосоциалното придружаване. По принцип то се провежда в терапевтичния консултативен център. Човек може съвсем нормално да ходи на работа и да си живее вкъщи, като същевременно провежда и амбулаторно лечение чрез терапевтични разговори в центъра за консултации (виж точка 3.). За амбулантна детоксикация на зависимостта говорим, когато количеството на заместителите се намалява всеки ден или те се взимат за съвсем кратко време.

### Ах, между другото! ...

След консумация на наркотици и/или алкохол не бива да управляваш автомобил! Ако бъде доказано, че водачът е бил зад волана след употреба на упойващи вещества, ще плати глоба най-малко 500 €, ще му бъде отнета шофьорската книжка и ще получи две точки в регистъра на Фленсбург. За да си я върне, нарушителят ще трябва да се подложи на много скъп и тежък медицински преглед за психологическа годност.

## Тук ще намериш помощ!

Центрове за консултация в близост до теб ще намериш тук: [www.suchthilfverzeichnis.de](http://www.suchthilfverzeichnis.de).



На този линк можеш да откриеш и центрове, в които консултациите се провеждат на руски език. За своите проблеми с дрогата, таблетките или алкохола можеш да потърсиш помощ, дори ако вече имаш деца или пък си бременна. Консултантите ще те подкрепят във всичко и ще ти помогнат да намериш най-добрия за теб път.

### Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)

Postfach 1369, 59003 Hamm

Тел. +49 2381 9015-0, Факс +49 2381 9015-30

[info@dhs.de](mailto:info@dhs.de), [www.dhs.de](http://www.dhs.de)

предлага информация и материали и предоставя адреси за помощ в близост до теб.

Телефон за справки: +49 2381 9015-0 (на немски език)

(Цената е по тарифата на твоя телефонен оператор за разговори в мрежата на град Хам)

понеделник – четвъртък от 9.00 до 17.00 часа

петък от 9.00 до 15.00 часа

### BZgA-Infotelefon zur Suchtvorbeugung

Федерален център по здравна просвета (BZgA):

Инфолайн за превенция срещу пристрастяване

Телефон: 0221/892031 (на немски език)

(Цената е по тарифата на вашия телефонен оператор за разговори в мрежата на гр. Кьолн)

Понеделник - Четвъртък от 10 до 22 ч.

Петък - Неделя от 10 до 18 ч.

На телефона на Федералния център по здравна просвета (BZgA) ще получите отговори на въпроси за превенция срещу пристрастяване.

### Sucht & Drogen Hotline

Тел. 01805 313031 (на немски език)

(Цена от стационарен телефон: 0,14 € /мин, цена от мобилен телефон: макс. 0,42 € /мин. Тази услуга се поддържа от NEXT ID.)

понеделник – неделя от 0 до 24 часа



# Контакти

## Издател:

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.  
Postfach 1369, 59003 Hamm  
Тел. +49 2381 90150 | Факс +49 2381 901530  
Е-майл: info@dhs.de | Интернет: www.dhs.de

## Редакция:

Dr. Raphael Gaßmann  
Christa Merfert-Diete

## Обновяване:

Dr. Christine Hutterer  
С участието на: Irina Böhme, Dr. Dietmar Czycholl,  
Dr. Raphael Gaßmann, Christa Merfert-Diete, Olga Kumann-Eisen,  
Robert Rudi, Martina Schu, Maria Steingrefer

## Превод:

Ethno-Medizinisches Zentrum, Hannover  
С участието на: Виолета Христова-Минчева, Таня Гангарова  
(Violeta Hristova-Mintcheva, Tanja Gangarova)

Концепция, текст и превод на първото издание (2003) под заглавие  
„Взимане на дроги? Наливане до козирката? Няма проблем?  
– Някога веселбата свършва...“: Dr. Bernhard Bätz, Dr. Dietmar  
Czycholl, Dr. Monika Ermer-Externbrink, Irena Fetsch, Dr. Raphael Gaß-  
mann, Waldemar Hafner, Laima Hoffmann, Mathias Hofmann, Kirsten  
Laasner, Günter Niemeyer, Dr. Frank Tuchtenhagen

## Оформление:

Volt Communication GmbH

## Печат:

Westmünsterland Druck, Ahaus

## Издание:

Първо издание 12/2015  
1.30.12.2015

Тази брошура се предоставя безплатно от Deutschen Hauptstelle für  
Suchtfragen e.V.,  
Postfach 1369, 59003 Hamm (info@dhs.de), и от Bundeszentrale für  
gesundheitliche Aufklärung, 51101 Köln (order@bzga.de). Тя не е  
предназначена за продажба в търговската мрежа от получателя или  
трети лица.

Номер за поръчка: 33224003

С подкрепата на Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung по  
поръчка на Федералното министерство на здравеопазването

