

# Наркотики? алкоголь? таблетки?

Когда-то удовольствию приходит конец!



„Я не наркоман, я только балуюсь!“

Сергей, 24 года,  
родился в селе Урджар, 17 лет живет в Германии

## Наркотики? алкоголь? таблетки?

**Когда-то удовольствию приходит  
конец!**

Сначала кажется классным – выпить с друзьями, принять наркотики. Все говорят, что это безопасно, что ты держишь все под контролем и в любой момент можешь остановиться! Но риск большой, причем гораздо больше, чем ты думаешь! Ты употребляешь один или все чаще встречаешься с людьми, которые тоже принимают наркотики, алкоголь или таблетки. Ты втягиваешься, и этот образ жизни становится для тебя чем-то нормальным. Вначале это может быть очень возбуждающе, но притягательность запретного и неизвестного со временем уходит. И ты вдруг понимаешь, что уже не можешь без наркотиков. И когда ты уже не представляешь себе свою жизнь без наркотиков и алкоголя, все твои мысли заняты тем, где и как можно получить следующую дозу. И ты попадаешь в ловушку зависимости. А зависимость – это уже болезнь.



Виктор, 34 года,  
родился в городе Томске, 18 лет живет в Германии

„Сначала все, что ты принимаешь – алкоголь, героин, анаша, таблетки, Crystal, амфетамины или Legal Highs действуют здорово. Одурманенный, ты забываешь о своих проблемах и чувствуешь себя на все сто. А когда эффект проходит, все меняется.

Ведь проблемы остались, а сил их решать уже нет.

Более того, ты чувствуешь себя беспомощным и неуверенным. А к старым проблемам прибавляются новые, связанные с наркотиками и алкоголем: лишение водительских прав, обыск в квартире, тюрьма. Ты близок к отчаянию и... снова принимаешь наркотики, выпиваешь, нюхаешь кокс – ведь это всегда помогало! И вот ты уже попал в замкнутый круг, из которого сам выкарабкаться не можешь.“

## Употребление наркотиков опасно для твоего

**здоровья, семейного благополучия,  
школьного обучения, рабочего места и  
кошелька**

Поначалу нет никакой зависимости. Она возникает постепенно. Как правило, не хватает денег на наркотики или алкоголь. Ясно, что в пьяном состоянии или под кайфом ты не можешь хорошо учиться и работать. Одни бросают школу, перестают ходить на работу, и вот – они уже уволены. Другие решаются на воровство и торговлю наркотиками, чтобы заработать на дозу, и это приводит к проблемам с законом. Из-за этого берут на учет в полицию! Зависимость невозможно долго скрывать. Это приводит еще и к проблемам в семье. Даже маленькие дети быстро замечают, что родители иногда «какие-то странные». На матери, на отце лежит большая ответственность, потому что они являются примером своему ребенку. Чтобы не навредить своему ребенку, лучше всего обратиться за консультацией. Более подробно см. на стр. 13.

„Я принимаю таблетки, потому что у меня проблемы на работе, а еще тяжело воспитывать дочь. Но я стараюсь, чтобы моя дочь ничего не заметила.“

Елена, 29 лет, родилась в Киеве, 20 лет живет в Германии, воспитывает дочь четырех лет



Мария, 32 года,  
родилась в Москве, 21 год живет в Германии

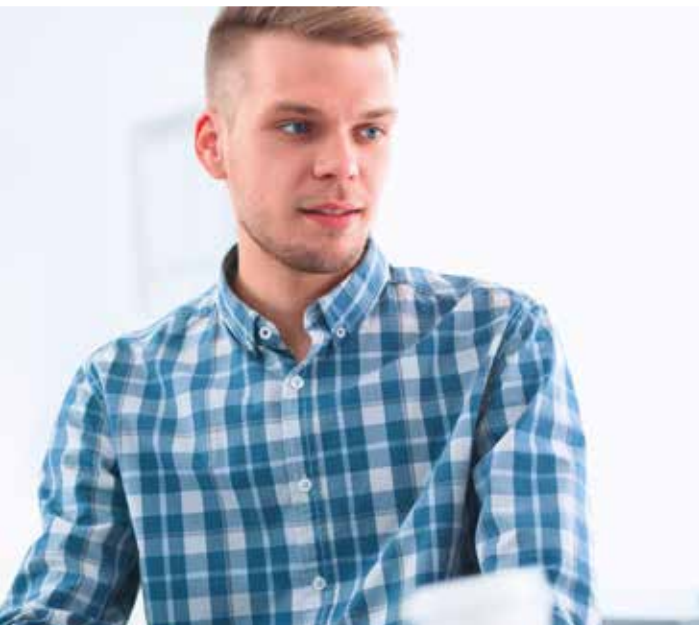
„Я долго не признавалась себе, что зависима от таблеток. Я была уверена, что мой ребенок и шеф ничего не замечают. Но как-то раз мой маленький сын спросил: «Мама, почему ты принимаешь таблетки, ты больна?» И тут я заплакала. Мой друг потерял работу из-за наркотиков, а у меня возникли сложности с органами опеки.

Нам было ясно, что дальше так продолжаться не может.

И тем не менее я боялась, что у меня заберут сына. Мои родители попытались мне помочь. Сестра ходила вместе со мной в консультационный центр. Там ко мне отнеслись с пониманием, подробно рассказали о лечении. Замечательно, что на лечение можно было приходить вместе с ребенком“.

„У меня есть сила воли, я могу в любой момент прекратить употреблять наркотики.“

Александр, 29 лет,  
родился в Новосибирске, 14 лет живет в Германии



Мариус, 31 год,  
родился в городе Каунасе, 5 лет живет в Германии

„Было немного странное чувство, когда я рассказывал чужому человеку в консультационном центре о своих проблемах. Но все сотрудники были настроены очень доброжелательно и хорошо разбирались в своем деле. Конечно, они не волшебники. Консультант дал мне понять, что он готов меня поддерживать, давать советы, но шаг к жизни без наркотиков я должен сделать сам. Я решил воспользоваться его помощью, ведь, в конце концов, речь идет о МОЕЙ жизни!“

## Зависимость – это болезнь

Регулярное употребление наркотиков, таблеток и алкоголя может привести к тяжелым последствиям для здоровья. Опьянение – не важно, алкоголь это или наркотики – отравление для всего организма. Если организм регулярно получает дозу яда, то со временем разрушаются печень, нервные клетки, и это может привести к развитию раковых заболеваний. Зависимость – это болезнь! Физически и психически ты уже не можешь обходиться без этого яда, без него начинаются «ломки» – сильный озноб, боли в суставах, тошнота, судорожные припадки... Ко всему этому нередко добавляется беспокойство и беспричинный страх. Чтобы избежать таких инфекционных заболеваний, как гепатит или ВИЧ-инфекция, необходимо соблюдать правила безопасного употребления наркотиков (safer use) и безопасного секса (safer sex). За консультациями по всем вопросам следует обращаться в центры наркологической помощи.

## Когда болят зубы, идешь к стоматологу, а когда страдаешь зависимостью, надо обращаться в наркологическую консультацию

### Консультанты – специалисты, которые знают, как тебе помочь

Зависимость – это болезнь, которая поддается лечению. Одного желания и силы воли покончить с зависимостью часто бывает недостаточно. Для этого нужно обращаться к профессионалам, которые специально занимаются не только проблемой зависимости от наркотиков, алкоголя, таблеток, но и зависимостью от азартных игр и Интернета. В консультационных центрах тебе помогут социальные работники, психологи и врачи со специальным образованием (см. адреса на стр. 13).

#### Консультанты – чем они занимаются?

- ▶ Вместе с тобой они помогут тебе изменить твою жизнь.
- ▶ Если хочешь, они могут дать анонимную консультацию.
- ▶ Они разбираются в системе помощи наркозависимым, помогут подобрать подходящее лечение, а также проконсультируют по всем деталям.
- ▶ Они консультируют в случае проблем с выплатой долгов, проблем с полицией или родителями/семьей.
- ▶ Они также могут дать советы твоим

родным и близким, в зависимости от твоего желания.

- ▶ Они помогают найти врачей для лечения болезней.
- ▶ Они не передают информацию о тебе ни в школу, ни работодателю, ни полиции, ни другим людям (например, семье или друзьям).
- ▶ Ты сам решаешь, какой услугой воспользоваться – без твоего согласия ничего не происходит.
- ▶ Консультанты тесно работают с различными организациями социальной и медицинской помощи. Для каждой проблемы тебе посоветуют подходящего специалиста.

#### Консультация – сколько это стоит?

Консультация и рекомендованный курс лечения для тебя бесплатны. Это не значит, что предоставляемая услуга некачественная, совсем наоборот. В отличие от других стран, в Германии лучшее лечение оплачивается из средств больничных касс, пенсионного страхования или общин.

Здесь ты найдешь информацию о том, как найти ближайшую к месту жительства консультацию.



Как вариант используй QR-код: просто отсканируй код и ищи ближайший к тебе консультационный центр.

#### Кстати! ...

... Зависимость может возникнуть не только от наркотиков, таблеток и алкоголя, но и от **Интернета, компьютерных игр, мобильных телефонов и азартных игр**. Специалисты в консультационных центрах готовы помочь вам и в этих случаях!



„Консультация – это, конечно, хорошо и замечательно. Но что происходит потом?“

Владимир, 27 лет,  
родился в Одессе, 15 лет живет в Германии



Юрий, 31 год,  
родился в Нижнем Тагиле, 17 лет живет в Германии

„В течение двух недель я проходил курс детоксикации в больнице. Мне стало гораздо лучше. Чтобы не чувствовать себя одиноким и снова не попасть в наркотическую ловушку, я переселился к родителям и теперь прохожу курс разговорной терапии.“

У меня встреча каждую неделю.

Психотерапевт – отличный специалист. Я стал замечать, что иду правильным путем“

## Последовательность действий

Твой консультант все подробно тебе разъяснит и подберет специалиста для правильного лечения.

**1. Стационарная** детоксикация (или лечение физической зависимости, снятие «ломок») в больнице длится от одной до трех недель. После курса детоксикации рекомендуется последующее лечение у психотерапевта с целью преодоления психической зависимости (см. Пункты 2 или 3)

**2.** Люди, страдающие сильной зависимостью, нуждаются в прохождении **курса лечения в стационарном наркологическом отделении**. Он длится несколько месяцев и рекомендуется непосредственно после детоксикации. Пациенты учатся, как вернуться к нормальной жизни без наркотиков, таблеток или алкоголя. Есть клиники, в которых принимают на лечение вместе с детьми.

**3.** Кроме того, существует **амбулаторная разговорная терапия**. Пациенты ходят на работу, живут дома, при этом регулярно посещая групповые занятия с психотерапевтом.

**4.** Важное дополнение к любой форме терапии – это группы **самопомощи**. В группах самопомощи встречаются и делятся опытом люди, которые испытали

в жизни что-то похожее. Помимо запланированных встреч, они часто встречаются в свободное время и проводят его вместе. На людей никто не давит, участие в таких группах происходит исключительно по собственному желанию.

**5.** Для зависимых от героина существует **заместительная терапия** (субституция) - лечение, состоящее из двух частей: принятие медикамента и психосоциальная поддержка. Врач назначает регулярный прием легального опиоидного препарата, т. е. лекарства-заместителя, чтобы избежать симптомов абстиненции («ломок»). Этим лекарством может быть, например, метадон или субутекс. Оно позволяет жить и работать в привычном ритме. Психосоциальная поддержка может осуществляться в консультационном центре (см. Пункт 3). Когда количество принимаемого препарата снижается день ото дня, или пациент получает его лишь на очень короткое время, тогда идет речь об амбулаторном лечении абстинентного синдрома.

### Кстати! ...

Вождение автомобиля и употребление наркотиков/алкоголя – вещи несовместимые! Если подтвердится факт употребления наркотических средств за рулем, то водителю грозит штраф в размере минимум 500 €, лишение водительских прав и два штрафных балла в картотеке Flensburg. Чтобы вернуть водительские права, как правило, необходимо пройти дорогостоящее и сложное медицинское и психологическое обследование.

## Здесь тебе помогут!

Консультационные центры рядом с местом жительства можно найти на сайте:



[www.suchthilfeverzeichnis.de](http://www.suchthilfeverzeichnis.de)

Ты можешь обратиться туда, если у тебя проблемы с наркотиками или алкоголем, там также принимают людей с детьми и беременных. Консультанты помогут тебе, если ты решил порвать с зависимостью и изменить свою жизнь.

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)  
Центральный союз Германии по вопросам зависимости, (зарегистрированный союз)  
Postfach 1369, 59003 Hamm  
Тел. +49 2381 9015-11, Факс +49 2381 9015-30  
info@dhs.de, www.dhs.de

DHS предлагает различную информацию и публикации, а также обеспечивает доступ к предложениям консультационных и терапевтических центров вблизи вашего места жительства  
Справки можно получить по телефону: +49 2381 9015-0 (стоимость звонков согласно тарифам вашего оператора за разговоры в городской телефонной сети г. Хамм).

Понедельник – четверг с 9.00 до 17.00

Пятница с 9.00 до 15.00

Sucht- und Drogen Hotline

(Горячая линия по вопросам наркотической и других зависимостей, действующая на территории Германии)  
Тел. 018 05/31 30 31 (тарифы: 0,14 €/мин. при звонках со стационарных телефонов, с мобильных телефонов - макс. 0,42 €/мин. Данную службу поддерживает NEXT ID.)

Время работы: с понедельника по воскресенье круглосуточно

# Выходные данные

## Издательство

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

## Редакция:

Д-р Рафаэль Гассманн  
Криста Мерферт-Дите

## Подготовка текста для нового издания:

Д-р Кристине Хуттерер при содействии: Ирина Бёме, д-р Дитмар Чихоль, д-р Рафаэль Гассманн, Криста Мерферт-Дите, Ольга Куманн-Айзен, Роберт Руди, Мартина Шу, Мария Штайнгрефер

## Перевод:

Ethno-Medizinisches Zentrum, Ганновер  
При содействии: Ольга Куманн-Айзен, Мария Штайнгрефер, Ирина Бёме

Концепция, текст, перевод первого издания (2003) под заголовком „Употреблять наркотики? Выпивать? Нет проблем? – Но когда-то удовольствию приходит конец ...“: Д-р Бернхард Бэтц, д-р Дитмар Чихоль, д-р Моника Эрмер-Экстернбринк, Ирена Фетч, Д-р Рафаэль Гассманн, Вальдемар Хафнер, Лайма Хоффманн, Матиас Хоффманн, Кирстен Лааснер, Гюнтер Нимайер, д-р Франк Тухтенхаген

## Дизайн:

Volt Communication GmbH

## Печать:

Westmünsterland Druck, Ahaus

## Издание:

8-е издание, переработанное и заново оформленное 2015  
8.100.03.15

Эта брошюра распространяется бесплатно Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V., Postfach 1369, 59003 Hamm (info@dhs.de), und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 51101 Köln (order@bzga.de). Она не предназначена для дальнейшей перепродажи получателями или третьими лицами.

Номер заказа: 33224000

При финансовой поддержке Федерального центра медицинского просвещения по заказу Федерального министерства здравоохранения



Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung