

Предложение для всех, кто хочет помочь близким людям.

Алкоголь, медикаменты, никотин, наркотики, зависимое поведение



Предложение для всех, кто хочет помочь близким людям.

Алкоголь, медикаменты, никотин, наркотики, зависимое поведение

Содержание

Набраться мужества для новой жизни - предложение для Вас!	5
Зависимость - что это значит?	7
Воздействие на организм и психику	8
Нехимическая зависимость	9
Со-зависимость	9
Страх перед помощью	10
Выходы из беспомощного положения	11
Провести черту	12
Родные и близкие не одиноки	14
Профессиональная помощь и самопомощь	15
Имею ли я „право“ обратиться за помощью?	16
Обрести независимость: Это Вы можете сделать	17
Это очень важно: последовательность	18
Защита личного пространства	19
Помощь зависимому человеку	20
Доверие – хорошо, контроль – НЕ лучше	21
Начало положено!	23
Объекты и виды зависимости	25
Употребление и зависимость	25
Виды зависимости	25
Обзор	27
Алкоголь	27
Никотин	28
Лекарственные средства, способные вызвать зависимость	29
Снотворные и успокоительные средства	29
Болеутоляющие средства, продающиеся без рецепта (например: аспирин, парацетамол, ибупрофен)	32

Нелегальные наркотики	34
Амфетамины („кристаллиум“, „спиды“, „винт“) / экстази	34
Марихуана	35
Кокаин и крэк	36
Опиаты, в частности героин	37
Другие синтетические вещества - легальные наркотики	38
Нехимические зависимости	39
Игромания	39
Расстройства приема пищи	40
Патологическая медиазависимость	42
Рекомендуемая литература	43
Советы, помощь, адреса и ссылки	47
Информация, советы и помощь	47
Специальные предложения для родных и близких зависимых людей	48
Информация и консультации по телефону	49
Общества самопомощи и воздержания при зависимости	51
Поддержка взаимопомощи	53
Другие адреса	54
Поиск врачей	56
Поиск психотерапевтов	56
Информация для родителей	57
Информация для детей и подростков	57
DHS	59
BzgA	61
Примечания	63



Набраться мужества для новой жизни - предложение для Вас!

Как близкий человека, страдающего наркоманией или находящегося под угрозой, вы находитесь в тяжёлом положении. Вы хотите понять его и помочь жить нормальной семейной жизнью или поддерживать партнерские отношения. Возможно, Вы боитесь, что знакомые отвернутся от Вас, узнав о зависимости. Не исключено, что с этим могут быть связаны финансовые проблемы. Не важно, кто Вы: мужчина или женщина, партнер, родитель, ребенок, бабушка/дедушка или друг/подруга зависимого человека - эта информация для Вас! Поскольку Вы как близкий человек нуждаетесь в поддержке в этой трудной ситуации. Просим Вас не отказываться от помощи, которая потребуется Вам в Вашем стремлении помочь близкому человеку.

Ваша проблема - это не сама зависимость, а возможность жить с зависимым человеком, строить с ним отношения.



Зависимость – что это значит?

Кто употребляет наркотические средства может стать зависимым от них. Границы между регулярным употреблением, злоупотреблением и явной зависимостью весьма размытые. Поэтому Вы поступите правильно, если постараетесь получить информацию о наркотике, связанной с ним опасности и видах помощи.

„Да, но разве он(а) действительно зависим(а)? Как это определить?“

Зависимость может проявляться по-разному. Особенно трудно распознать психическую зависимость. Ваши опасения и страхи - достаточный повод, чтобы обратиться за помощью. Не важно, как это проявляется: Ваша жена каждый вечер перед сном принимает по две таблетки снотворного, Ваш сын-подросток курит травку и становится непохож на себя или Ваш отец выпивает по несколько бутылок пива в день, чтобы расслабиться. Вам приходится с этим мириться, употребление или злоупотребление Ваших близких мешает совместной жизни. Наверняка Вы представляли себе свою жизнь по-другому. Скорее всего, Вы не думали, что столкнетесь с подобной проблемой.

С подростками необходима особая осторожность, чтобы не превратить в ненужную проблему стремление все попробовать, которое может пройти само собой. Если же поведение развивается в сторону злоупотребления, важно предпринять нужные шаги. Родители должны внимательно наблюдать, нет ли серьезных изменений в области учебы, в кругу друзей и проведении свободного времени. Вы поможете сыну или дочери, только если будете вести диалог, не впадая в панику и не упрекая своего ребенка. Заручитесь поддержкой специалистов консультационной службы по вопросам воспитания детей или по вопросам зависимости, которые научат Вас реагировать должным образом.

Воздействие на организм и психику

Каждое наркотическое вещество оказывает на организм различное действие. От приятного возбуждения и расслабления, как, например, от умеренной дозы алкоголя, до сильной эйфории от большого количества алкоголя или наркотиков типа героина. Без этого воздействия, у зависимого человека наступает угнетенное настроение. Он становится напряженным, беспокойным, взвинченным и раздраженным или нервным и боязливым.

Стремление испытать действие вещества становится непреодолимым. „Тягу“ могут вызывать как внешние раздражители (например, привычные места употребления), так и внутренние (например, чувства или воспоминания об определенных ситуациях). Это основной пункт психической зависимости. Кроме физических последствий приема наркотических средств существуют также последствия психические. Наркотические средства дают чувство уверенности и защищенности: человек, который в нормальном состоянии обычно замкнут, под их воздействием может стать более общительным и нравиться себе в этой роли больше. Так в сознании закрепляется, что это средство необходимо, чтобы быть „лучше“.

Информацию об отдельных наркотических средствах Вы найдете на страницах, начиная с 25.



Нехимическая зависимость

Существуют также зависимости, не связанные с каким-либо наркотическим средством, типа алкоголя или никотина. К ним относится, например, патологическое влечение к азартным играм. Специалисты пока не сошлись во мнении, какие еще поведенческие расстройства (расстройства приёма пищи, патологическое использование средств массовой информации и т.д.) следует отнести к зависимостям. В главе „Объекты и формы зависимости“ (начиная со стр. 25) кратко описаны эти расстройства.

Со-зависимость

Вы, как человек близкий зависимому, также являетесь со-зависимым. Вы тоже страдаете. Вы сами не страдаете от зависимости, но Вы беспокоитесь о здоровье близкого человека, о его взаимоотношениях с соседями, работодателем, друзьями и родственниками. Возможно, Вы чувствуете ответственность за предотвращение дальнейших последствий. Или Вы надеетесь, что зависимый человек сам справится с возникшей проблемой. Вероятно, Вы любите этого человека несмотря на его болезнь и не хотите его потерять, хотя страдаете от смен его настроения, агрессивности, ненадежности и черствости.

Так патологическая зависимость входит и в Вашу жизнь. Для собственных хобби и интересов, поддержания дружеских отношений и т.п. больше не остается времени. Вы тратите свои силы прежде всего на контроль и управление зависимым поведением близкого человека. Все это понятно и не вызывает возражений то, что Вы хотите помочь. Однако со-зависимость усложняет Ваше общение с зависимым близким человеком.

Страх перед помощью

„Почему он(а) не позволяет мне помочь?“

Большинство зависимых людей в течение длительного времени не считают себя зависимыми и не признают наличия угрозы. Только после осознания ими своей зависимости можно начинать борьбу с проблемой с хорошими шансами на долговременный успех.

Большим препятствием на пути признания своей зависимости является страх перед тем, что придется жить без объекта зависимости. Зависимые люди с трудом представляют или вообще не могут представить себе, как они будут расслабляться, испытывать радость или удовольствие без этого предмета - не важно, насколько сильно они от него страдают.

Большинство пострадавших к сожалению преодолевают этот страх только под влиянием внешних обстоятельств, включая потерю работы, исключение из школы, финансовые затруднения и распад семьи. Мало кто знает, насколько разнообразные и эффективные методы избавления от зависимости сегодня существуют. Созданная в прошлом сеть консультационных служб и телефонов доверия для помощи зависимым людям очень расширилась.

Выходы из беспомощного положения

Вы ищите помощь. Это правильный путь и мы охотно поддержим Вас.

Вы не можете принудить зависимого сделать что-либо против его воли - так же, как Вы не можете заставить человека чувствовать печаль, злость или радость, если он сам этого не испытывает. Но Вы в состоянии изменить что-то в своей собственной жизни!

Вероятно в последнее время Вы взяли на себя большинство обязанностей в семье или партнерских отношениях, поскольку Ваш зависимый партнер все больше уходил в себя.

- ▶ Вы следили за своевременным утренним подъемом.
- ▶ Вы выполняли домашние дела.
- ▶ Вы взяли на себя большую часть обязанностей по уходу и присмотру за ребенком.
- ▶ Вы сами назначали нужные встречи или в одиночку ходили на мероприятия, где вам следовало бы быть вдвоем.
- ▶ Вы сэкономили деньги или находили дополнительные источники доходов, чтобы поправить финансовое положение.

Провести черту

Если в некоторых из этих пунктов Вы узнали себя, значит пришло время провести черту между Вашими интересами и интересами зависимого человека. Возможно, в первый момент это покажется Вам бессмысленным. И это, конечно же, нелегко - заботится в первую очередь о собственном благополучии, а не о том, кто явно сильнее нуждается в помощи. Но только таким образом Вы создадите необходимые предпосылки, чтобы правильно оказать помощь!

Вспомните о правилах безопасности в самолете: При разгерметизации **СНАЧАЛА** наденьте кислородную маску на **СЕБЯ**, и **ТОЛЬКО ПОТОМ** помогите **ДРУГИМ**! Это же правило работает здесь: Если у Вас достаточно сил, если Вы сами ощущаете радость жизни, только тогда Вы сможете оказать наилучшую поддержку и стать примером для любимого человека, страдающего от зависимости. Важно, чтобы Вы выполняли только те обязанности, которые находятся в Вашей компетенции. Те задачи, за которые отвечает зависимый человек, должны оставаться на его совести.



Ирина и Пётр

родители девушки, страдающей от наркотической зависимости

„Мы боролись очень долго.

Мы перепробовали всё, чтобы помочь нашей 18-летней дочери. Но всё оставалось по-прежнему. Мы думали, что, пока она живет с нами, мы сможем лучше ей помочь, но длительная борьба нас изнурила. Наши отношения сильно пострадали из-за этого.

Решение далось нам очень нелегко, но мы всё же сказали ей, что она должна жить отдельно. Это задело ее достаточно сильно.

Мы надеемся, что это станет для нее решающим поводом серьезно задуматься о ситуации и изменить свое поведение. Мы всегда будем рады ей помочь. Но потакать её пагубному пристрастию мы не будем”.

Родителям зависимых детей такой шаг дается особенно тяжело и нередко сопряжен с чувством, что они бросают своего ребенка в беде. Тем не менее, предоставляя своему ребенку самостоятельно нести ответственность за свою жизнь, они помогают ему. Поэтому Вы должны попытаться с помощью специалистов пойти своим собственным путем.



Родные и близкие не одиноки

Это будет для Вас испытанием, **не** предпринимать действия, с помощью которых Вы хотите „помочь“. Причина в том, что Ваши чувства и разум не будут едины. Чувство ответственности будет говорить Вам, что Вы должны выполнять привычные действия - Вы к этому привыкли. Но таким же образом, как Вы брали на себя обязанности зависимого человека, Вы можете вернуть их обратно.

На этом тяжелом пути Вам следует воспользоваться профессиональной поддержкой. В Германии действует множество консультационных пунктов для страдающих зависимостью. В эти же службы могут обращаться родные и близкие зависимых людей. В конце этой брошюры Вы найдете контактные данные и телефонные номера в разделе „Советы, помощь, адреса и ссылки“, начиная со стр. 47.

Профессиональная помощь и самопомощь

Получить ответы на волнующие Вас вопросы можно по телефону доверия и в консультационных пунктах для страдающих зависимостью. Там же Вам окажут всестороннюю поддержку и предоставят необходимую информацию. Это ни к чему Вас не обязывает! Не бойтесь, что Вам придется делать то, что Вы не хотите. Вы сами решите, какую помощь Вы хотите принять и в каком и объеме, а также в каком темпе все будет происходить.

В **личной беседе** со специалистом консультационной службы в центре внимания будете Вы, Ваша ситуация, Ваши личные вопросы и проблемы. Возможно, рассказав о своей ситуации без прикрас компетентному нейтральному лицу, Вы избавитесь от чувства вины и сбросите с себя груз. Может быть, это будет первый раз, когда Вы сможете говорить о проблеме откровенно. Не бойтесь, что о зависимости станет кому-то известно и это повредит Вашему близкому человеку. Все беседы хранятся в строжайшей тайне. Информация не выйдет за пределы консультационного центра. Ни в полицию, ни работодателю, ни в медицинскую страховку (однако, за безопасность телефонной связи или интернета консультация ответственности не несёт).

Вместе Вы можете выбрать соответствующую линию поведения по отношению к зависимому человеку. А также определить, в какой поддержке Вы сами нуждаетесь. Не отказывайтесь от консультации или психотерапевтической помощи для себя, если Вы этого хотите. Это может Вам очень помочь.

В **группах взаимопомощи** Вы можете познакомиться с зависимыми людьми или их близкими с такими же проблемами, как у Вас. Как личные консультации, так и участие в группах взаимопомощи бесплатно.

Имею ли я „право“ обратиться за помощью?

Посещение консультационной службы или группы взаимопомощи не означает, что Вы внутренне отказались от страдающего зависимостью. Тем не менее, Вы можете столкнуться с таким упреком. Уясните, пожалуйста, для себя: **Вы сами** оказались в сложной ситуации, которая вероятно потребовала от Вас много сил.

И Вы сами имеете право на помощь. Ваше обращение за поддержкой **для себя** говорит о том, что Вы несете ответственность за свою жизнь - Вы должны быть способны на это, равно как и человек с патологической зависимостью.

Михаил, 55 лет

муж женщины, страдающей от
медикаментозной зависимости

„Я понял, что консультации нужны **мне**. Для меня это важно.

Мне помог понять это такой пример: если произошел несчастный случай и я пострадал, **я** иду к врачу; что при этом делают другие пострадавшие – их дело.

Зависимость моей жены истощила **меня**, в результате **я** нуждаюсь в помощи. Это не эгоизм – мне нужно это, чтобы выжить!“

Обрести независимость: Это вы можете сделать

Преодолев свой страх и чувство вины, взяв на себя ответственность за свою жизнь, Вы показываете пример человеку, которому хотите помочь. Вы можете пробудить в нем любопытство и желание к переменам. Не стоит рассчитывать на быстрый успех - такое случается редко. Однако если Вы останетесь верны себе то у Вас хватит сил идти этим путём.

„Как я узнаю, за что я несу ответственность, а за что - нет?“

Снимите груз со своих плеч

Вы можете представить себе ситуацию: в настоящий момент Вы несете на своей спине тяжелый рюкзак, который со временем наполняется и становится все тяжелее. Возможно, в руках у Вас еще сумки и коробки с покупками. Каждый пакет в сумке и в рюкзаке имеет своего владельца. Некоторые принадлежат Вам, некоторые - Вашему зависимому близкому человеку, некоторые - Вашим детям, родителям и т.д. Разложите все пакеты и определите владельцев: кому принадлежит, к примеру, „мытье посуды“, „зарабатывание денег“, „уборка детской комнаты“, „поддержание отношений с друзьями“, „покупки“, „аренда жилья“, „приготовление еды“, „ремонт велосипеда“, „хобби и свободное время“, „организация отпуска“? Все, что не „принадлежит“ Вам, отдайте владельцам.

Вы увидите, насколько легче стал рюкзак и какой груз упал с Ваших плеч.



Это очень важно: последовательность

Женщины чаще склонны к тому, чтобы взваливать на свои плечи дела, за которые они вообще-то не отвечают. Но независимо от Вашего пола подобные действия отнимают Ваши драгоценные силы. Возможно, Вам сложно будет разобраться с некоторыми „пакетами“ и решить, кто за это отвечает, поскольку Вы очень давно взяли ответственность за них на себя. Может быть и такое, что с распределением обязанностей проблем не возникло, но Вам трудно проявлять твердость и Вы каждый раз бросаетесь на помощь, когда Вам это кажется необходимым. Это абсолютно нормально! Не теряйте решимости, если такое произошло! Постарайтесь сконцентрироваться на выполнении своих обязанностей. Выполняйте только те, за которые точно несёте ответственность. И не грозите тем, что выполнить не сможете.

Юлия М., 49 лет

жена алкоголика

„Я много раз угрожала мужу, что уйду от него, если он не бросит пить.

Но я никогда не выполняла своих угроз.

Он перестал воспринимать меня всерьез. Мне было очень больно.

Посещая группу взаимопомощи, я поняла: если я чем-то угрожаю, я должна это выполнить. И теперь я только так и поступаю!“

Защита личного пространства

Если Вы выполняете только свои обязанности, зависимый человек начинает осознавать собственные ошибки и упущения. Это может способствовать тому, чтобы он начал меняться. Потому что, хотя иногда и создается такое впечатление, ему далеко не все равно, как его воспринимают другие. Если Вы ничего не предпринимаете, чтобы предотвратить угрожающие последствия зависимого поведения (потеря работы, развод и т.д.), зависимому человеку приходится действовать самому.

Помощь зависимому человеку

Вы наверняка это уже заметили: очень тяжело оторвать зависимого человека от предмета его влечения. Не важно, кем Вы ему приходитесь: партнером, родителем, ребенком или кем-либо еще - это не Ваша задача! Вы должны подсказать возможность получения профессиональной помощи и самопомощи. Именно там зависимому человеку окажут должную поддержку и помощь. Как хирурги никогда не оперируют своих родственников из-за предвзятого отношения, так и Вы как близкий человек слишком глубоко погружены в происходящее, чтобы суметь оценить его объективно. Это касается всех со-зависимых людей! Вы в этом не одиноки.

Мария, 67 лет

страдает от медикаментозной зависимости

„В глубине души я конечно понимала, что дочь хочет мне помочь. Но я не могла принять помощь и признаться в своей зависимости даже себе самой.

Она всегда мне говорила: „Сходи на консультацию!“ И однажды я на это решилась.

Не могу сказать, что проблема полностью решена, но я встала на правильный путь. Я очень благодарна моей дочери за то, что она подтолкнула меня к этому“.

Доверие – хорошо, контроль – НЕ лучше

„Я больше не могу выносить твои пустые бутылки“.

Со временем у Вас вероятно появилось сильное отвращение к объекту зависимости Вашего близкого человека. Зачастую между членами семьи или партнерами происходит изматывающая силы борьба вокруг этого. Однако попытки контролировать другого человека, удерживая его от объекта зависимости, ни к чему не приведет. Не поможет прятать бутылки, выбрасывать таблетки или запирасть холодильник. Зависимый человек найдет средства и способы заменить одно другим и в худшем случае наделает долгов или даже пойдет на преступление. Он может очень плохо воспринять Ваше вмешательство и закрыться еще сильнее. Многими предмет зависимости воспринимается как средство утешения или спасательный круг. Даже если Вам это трудно дается, откажитесь от идеи контролировать употребление. Направьте свои силы на другое.



Начало положено!

Возможно, Вам кажется, что ничего не происходит, но Вы ищите помощь, значит начало уже положено! Для этого потребовались мужество и уверенность! За этим первым шагом должны последовать другие: обратитесь к специалистам консультационной службы - лично или по телефону - или запишитесь в группу взаимопомощи. Если Вы уверены в правильности выбранного пути, в поведении зависимого человека тоже что-то изменится. Вы уже проявили большое мужество и можете с уверенностью смотреть в будущее.

Произошедшие с Вами изменения помогут ему осознать собственную ситуацию и обратиться за помощью. В этом случае появится шанс начать все сначала. Разумеется, выход из зависимости предполагает долгий путь, который не заканчивается очищением организма от наркотика. Потребуются новые и новые варианты организации быта и устройства жизни, способные стать заменой зависимого поведения. Члены группы взаимопомощи, живущие без объекта зависимости в течение длительного времени, своим собственным опытом и постоянной поддержкой способствуют укреплению уверенности в том, что зачастую такой сложный поиск новых способов устройства жизни себя оправдает.

Зависимые люди меняются во время своего выздоровления. Они учатся осознанно воспринимать свои личные проблемы и поступать по-другому. Ожидания и желания по отношению к партнеру/партнерше или к семейной жизни в целом также изменяются. Часто перед близкими зависимых людей встает задача вновь обрести доверие к зависимому человеку и подвести черту под прошлой жизнью. Таким образом всем заинтересованным людям предстоит начать новую жизнь.

Николай, 43 года

алкоголик

„Я вовремя остановился, еще бы немного - и конец.

Жена ушла от меня, у меня не было возможности общаться с сыновьями.

Потом произошла страшная авария, которая стала для меня последней каплей. Вот уже почти два года я веду трезвый образ жизни, прошел курс психотерапии, чтобы по-другому справляться с проблемами.

Моя жена и дети гордятся мной, поддерживают меня, но и высказывают свое мнение при необходимости.

Я рад, что все изменилось к лучшему“.

Поэтому важно, чтобы члены семьи активно принимали участие в процессе выздоровления. Исследования доказали, что в этом случае шансы на успех существенно возрастают. Участие членов семьи может выражаться в форме семейной терапии (зависимые люди и их близкие вместе посещают терапевтические сеансы). Другая форма - совместное посещение групповых бесед или групп взаимопомощи. Если зависимый человек решил на стационарное лечение, его близкие могут в это время посещать групповые или индивидуальные беседы с целью подготовки к его выходу из клиники. Если Вы уже предприняли какие-то шаги и добились изменений, обращение в консультационную службу может помочь правильно организовать последующие действия.

Объекты и виды зависимости

Употребление и зависимость

Употребление наркотических веществ может привести к зависимости. Вероятность, что это случится, зависит от многих обстоятельств. Подростки со здоровой самооценкой, в кругу друзей которых не принято употребление наркотиков и т.п., родители которых не злоупотребляют алкоголем и не курят, защищены от патологической зависимости. Кроме того, исходя из опыта, подростки реже употребляют дорогие вещества и те, которые трудно достать.

Виды зависимости

Стремление испытать воздействие наркотика - признак психической зависимости. Кроме того, есть еще физическая зависимость. Организм реагирует на постоянное поступление наркотического вещества изменением обмена веществ. Организм может „выносить“ и требует все больше и больше вещества для получения желаемого результата. При неполучении вещества человек испытывает неприятные ощущения („ломка“) вплоть до болезненных и иногда даже опасных для жизни, которые проходят после приема вещества.

Физические проявления синдрома отмены - „ломка“ - при необходимости облегчаются лекарственно во время детоксикации. Гораздо сложнее преодолеть психическую зависимость и жить без объекта зависимости.



Алкоголь

Действие

Алкоголь действует на нервную систему одурманивающе, блокируя контролирующие процессы в мозгу. В результате возникает чувство радостного возбуждения и расслабления, что облегчает контакты с другими людьми. При повышении уровня алкоголя появляются нарушения координации движений и речи (например, нетвердая походка и неразборчивая речь). Ухудшаются память и способность ориентироваться, в конечном итоге возможно беспамятство и глубокий сон.

Риски при употреблении

Под воздействием алкоголя возрастает опасность несчастных случаев и агрессивность. Прием лекарств с алкоголем может усилить или изменить их действие. При чрезмерном употреблении алкоголя возникает алкогольное отравление, которое в худшем

случае может закончиться смертью в результате паралича дыхательной мускулатуры.

Долгосрочные последствия

У людей, регулярно употребляющих алкоголь в течение длительного времени, ухудшаются физические и умственные способности. Память страдает в результате разрушения клеток головного мозга. В дальнейшем снижается уровень интеллекта. Кроме того, возможны психические изменения, проявляющиеся в депрессии или тревожном состоянии. На физическом уровне ущерб от алкоголя проявляется в снижении потенции и сексуального влечения. Кожа преждевременно стареет. Следующий этап - тяжелые нарушения в работе печени, сердца и поджелудочной железы. Повышен риск возникновения рака полости рта и глотки, пищевода, поджелудочной железы, груди и кишечника.



Зависимость

Употребление алкоголя вызывает тяжелую психическую и физическую зависимость, развитие которой происходит медленно.

Никотин

Действие

Никотин возбуждающе действует на центральную нервную систему и в то же время успокаивающе - на вегетативную нервную систему, которая не зависит от нашей воли. Сразу после употребления никотина возрастает концентрация. Притупляется чувство голода, страха, повышается кровяное давление и учащается сердцебиение. Угарный газ в табачном дыме связывает красные кровяные тельца. В результате организм получает значительно меньше кислорода.

Риски при употреблении

При передозировке наступает

тошнота слабость, потливость и учащенное сердцебиение.

Долгосрочные последствия

Длительное курение оказывает негативное воздействие на многие органы. В результате сужения сосудов возникают серьезные повреждения сердечно-сосудистой системы. Это может привести к инфаркту миокарда и инсульту. Следствием ухудшения кровотока может стать разложение тканей („гангрена курильщика“). Кроме того, сильно страдают органы дыхания. Это приводит к хроническому бронхиту (катар курильщика, кашель курильщика), эмфиземе легких, раку бронхов/легких (самая частая причина смерти), раку гортани и полости рта. В результате курения снижается зрение, уменьшается потенция, усиливаются боли в спине.

Зависимость

Очень быстро развивается физическая зависимость, а затем и психическая.

Лекарственные средства, способные вызвать зависимость

Снотворные и успокоительные средства

(бензодиазепины и небензодиазепины)

Действие

Бензодиазепины оказывают успокаивающее, притупляющее, расслабляющее действие, снимают страх и способствуют сну. Результат достигается благодаря снижению чувствительности определенных нервных клеток головного мозга.

Новое поколение снотворных средств, небензодиазепинов, называют „Z-Drugs“, поскольку их действующие вещества начинаются с буквы Z. Самые известные - Zolpidem (золпидем), Zopiclon (зопиклон) и Zaleplon (залеплон). Хотя по химическому составу эти вещества не являются бензодиазепинами, они воздействуют на те же центры и имеют сходное фармакологическое действие. В

настоящее время они используются в качестве снотворных средств.

Риски при употреблении

В результате действия бензодиазепинов повышается опасность несчастных случаев и падений, прежде всего у пожилых людей. Прием бензодиазепинов приводит к усталости, нарушению координации движений, снижению контроля над движениями, замедлению реакции и способности к концентрации, что продолжается до следующего дня. Такой побочный эффект препарата длительного действия называется остаточным действием. При одновременном употреблении алкоголя действие

усиливается. Внутривенное введение вместе с опиатами опасно для жизни.

Небензодиазепины имеют похожий эффект. По действию и последствиям они практически идентичны бензодиазепинам.

Поскольку действие медикамента кратковременно, человек, страдающий бессонницей, может проснуться среди ночи, чтобы принять еще одну таблетку. При этом возрастает риск нежелательных последствий, связанных с нарушением равновесия и ограничения управления мышцами. При приеме данных препаратов часто недооценивается их потенциал зависимости.

Долгосрочные последствия

При длительном приеме бензодиазепинов происходит изменение личности. Чувства воспринимаются менее интенсивно, человек замыкается в себе, отдаляясь от родных и друзей. Возрастает опасность депрессии и неадекватных

реакций, таких как повышенное беспокойство, растерянность и бессонница. В результате привыкания к действию вещества могут развиваться нарушения сна на фоне приема препарата.

Зависимость

Регулярный прием бензодиазепинов вне зависимости от дозировки приводит к тяжелым формам физической и психической зависимости. Для достижения желаемого эффекта требуется все большая доза препарата. Однако увеличение дозы - не обязательное условие для развития зависимости.

Ранее бытовало мнение, что небензодиазепины в отличие от бензодиазепинов не приводят к зависимости. Однако сейчас не вызывает сомнений, что после регулярного длительного приема (дольше четырех недель) они так же приводят к зависимости, как бензодиазепины, возможно с меньшей долей риска.

Действующие вещества и их торговые названия

Бензодиазепины и небензодиазепины известны под следующими торговыми названиями.

Снотворные средства:

- бротизолам (например, Lendormin®)
- лорметазепам (например, Noctamid®, Lormetazepam AL®)
- золпидем (например, Stilnox®, Zolpidem ratiopharm®)
- зопиклон (например, Ximovan®, Zopiclon AbZ®)

Транквилизаторы (седативные или успокаивающие средства):

- диазепам (например, Faustan®, Diazepam ratiopharm®)
- бромазепам (например, Bromazanil®)
- клоразепат (например, Tranxilium®)
- лоразепам (например, Tavor®)
- оксазепам (например, Adumbran®, Oxazepam ratiopharm®)

Болеутоляющие средства, продающиеся без рецепта (например: аспирин, парацетамол, ибупрофен)

Действие

Болеутоляющие средства, продающиеся без рецепта, на основе ацетилсалициловой кислоты (аспирин), парацетамола или ибупрофена снижают боль, температуру и уменьшают воспалительные процессы. Комплексные кофеинсодержащие средства оказывают также возбуждающее действие благодаря кофеину.

Риски при употреблении

При приеме указанных болеутоляющих средств вместе с алкоголем возможно головокружение. В случае передозировки проявляются признаки отравления, проблемы с желудком и шум в ушах (тиннитус). Передозировка аспирина чревата приступами головокружения.

Долгосрочные последствия

В результате длительного приема может появиться длительная давящая головная боль, связанная с приемом обезболивающих средств. В большинстве случаев больной принимает большую дозу для снятия боли. В особо тяжелых случаях дневная доза может составлять до 50 таблеток. При длительном приеме большого количества медикаментов возможны нарушения в работе печени и почек.

Зависимость

Воздействие на психику (психоактивное действие) и привыкание могут привести к развитию зависимости и злоупотреблению.



Действующие вещества и их торговые названия:

- ацетилсалициловая кислота (например, Aspirin®, ASS-ratiopharm®)
- парацетамол (например, Paracetamol ratiopharm®)
- ибупрофен (например, Ibu ratiopharm®, Dolormin®, Ibu 1A Pharma®, Ibufexal®, Nurofen®)
- комбинированные средства (ацетилсалициловая кислота / парацетамол) с кофеином (например, Thomapyrin®)

Нелегальные наркотики

Амфетамины

(„кристаллиум“, „спиды“, „винт“) / экстази

Действие

Действие амфетаминов зависит от самого вещества, исходного настроения и ситуации, в которой происходит прием. Возможно ощущение счастья и миролюбивый настрой или состояние эйфории и речевой напор, повышенная уверенность в себе или же состояние повышенного возбуждения. В результате приема повышается концентрация и производительность, при этом чувства боли, голода, жажды и усталости притупляются.

Риски при употреблении

Интенсивное употребление экстази может вызвать нарушения работы сердечно-сосудистой системы и даже привести к коллапсу. Амфетамины могут привести к психозам с манией

преследования, а также в редких случаях стать причиной галлюцинаций.

Долгосрочные последствия

Длительный прием амфетаминов вызывает необратимое повреждение нервных клеток мозга. Возможно развитие психозов. Способствует развитию таких заболеваний как диабет, нарушения в работе сердечно-сосудистой системы и заболевания печени.

Зависимость

Амфетамины очень быстро вызывают сильную психическую зависимость. Прием экстази может привести к психической зависимости.

Марихуана

Действие

Наркотическое действие оказывает содержащийся в смоле растения дельта-9-тетрагидроканнабинол (сокращенно ТГК или ТНС от англ.). ТГК прежде всего усиливает как позитивные, так и негативные чувства и настроения, в которых пребывает человек. К положительным относятся расслабление, внутренний покой, радость, готовность к контактам и позитивное мировосприятие. Отрицательные - страх, чувство паники и потеря ориентации. Ухудшаются кратковременная память, скорость реакции и умственная работоспособность.

Непосредственные риски при употреблении

Под воздействием вещества увеличивается опасность

несчастных случаев, возможны проблемы с системой кровообращения. При употреблении большого количества марихуаны возможны спутанность сознания, бред, паника, расстройство самовосприятия (деперсонализация).

Долгосрочные последствия

При длительном употреблении марихуана приводит к ухудшению концентрации и памяти, утрате способности испытывать удовольствие, безучастности и равнодушию. Многие страдающие от этой зависимости перестают участвовать в социальной жизни. В пубертатный период возможны нарушения в развитии. Также развиваются депрессивные состояния и подавленное настроение. При употреблении вместе с табаком возрастает



риск развития злокачественных опухолей, заболеваний дыхательных путей и других повреждений, связанных с никотином.

Зависимость

В результате курения марихуаны происходит медленное развитие психической зависимости.

Кокаин и крэк

Действие

Действие проявляется в два этапа. Первый этап характеризуется состоянием эйфории и повышенной активностью с потребностью в контактах. Социальные и сексуальные сдерживающие факторы пропадают, чувство всемогущества возрастает.

Эйфорию сменяет вторая фаза, отличающаяся глубокой подавленностью и сильным истощением.

Риски при употреблении

Во время первой фазы повышен риск несчастных случаев и необдуманных действий, в частности под влиянием галлюцинаций. В связи с высокой нагрузкой на сердечно-

сосудистую систему передозировка может привести к смерти по причине остановки дыхания и сердечной слабости.

Во время депрессивной фазы существует опасность самоубийства.

При введении кокаина или крэка внутривенно возрастает риск инфицирования, например, гепатитом или ВИЧ, через нестерильные шприцы.

Долгосрочные последствия

Длительный интенсивный прием вызывает многочисленные физические и психические нарушения. Слизистая оболочка носа и околоносовых пазух повреждается в результате

вдыхания вещества. Иммуитет ослабеваает, кровеносные сосуды и многие внутренние органы (печень, сердце, почки) страдают от различных нарушений.

Происходит потеря веса. В результате курения крэка кроме того страдают дыхательные органы.

Постоянные переходы от депрессивного настроения и

отчаяния до маниакально-эйфорической сверхактивности накладывают отпечаток на психику. Возможно развитие психозов.

Зависимость

Кокаин и крэк быстро приводят к сильной психологической зависимости.

Опиаты, в частности героин

Действие

Опиаты вызывают эйфорию, подавляют чувство страха и боль. За яркой безудержной эйфорией следует приятное забытие и чувство гармонии со вселенной, заставляющее забыть обо всех проблемах. По мере ослабления действия приходят подавленное состояние и тревога.

Риски при употреблении

Во время эйфории высока вероятность несчастных случаев. Кроме того, существует риск инфицирования, например,

гепатитом или ВИЧ, через нестерильные шприцы. Среди физических последствий - паралич дыхания и слабость сердца, которые могут привести к летальному исходу при превышении дозы или наличии ядовитых примесей.

Долгосрочные последствия

Непосредственные результаты приема вещества - нарушения работы печени, желудка и кишечника. Частично последствия обусловлены самим наркотиком, а также связями с

преступным миром. Происходит истощение организма, его разрушение, в частности, разрушение вен в результате внутривенного введения героина. Кроме того, велика вероятность совершения

преступлений и социального падения.

Зависимость

Героин быстро вызывает психическую и физическую зависимость.

Другие синтетические вещества - легальные наркотики

Действие

Легальные наркотики - вещества, действующие на психику. Они предлагаются в виде солей для ванн, таблеток для удобрения почвы или травяных (курительных) смесей и содержат различные психоактивные вещества. Действие зависит от содержащегося вещества. Травяные смеси содержат синтетические каннабиноиды, действие которых сильнее ТГК, в составе солей для ванн вещества, сходные с амфетаминами или экстази (см. амфетамины и экстази, стр. 34).

Риски при употреблении

Опасность так называемых легальных наркотиков прежде всего в том, что их содержимое и действующее вещество неизвестны. Поэтому высок риск передозировки, непрогнозируемых реакций взаимодействия и отравления.

Долгосрочные последствия и зависимость

Большинство этих веществ известны совсем недавно. Информация об их действии, долгосрочных последствиях и риске зависимости пока отсутствует.



Нехимические зависимости

Игромания

О возможной болезненной (патологической) зависимости от азартных игр известно давно. Но до тех пор, пока азартные игры были возможны исключительно в казино и клубах, игромания воспринималась как проблема меньшинства. С появлением игровых автоматов азартные игры и патологическая страсть к ним получили распространение. Игровая зависимость свойственна почти исключительно мужчинам. Всего 10 процентов зависимых от азартных игр - женщины. Общее число страдающих от данной зависимости в Германии составляет более 200 000 человек.

Зависимые игроманы могут проводить за этим занятием ежедневно много часов. Проиграв, они продолжают играть в надежде, что удача им улыбнется. Выиграв, они продолжают играть по той причине, что только что выиграли. Как правило, они прекращают игру только после того, как проиграют больше, чем имели в начале. Результатом патологической страсти к азартным играм чаще всего являются долги и финансовые затруднения. Большинство игроманов к тому же много курят и употребляют большое количество кофе или алкоголя. Игровая зависимость считается психическим заболеванием на протяжении последних двадцати лет. В Германии существует ряд специализированных клиник и амбулаторных пунктов, которые предлагают специальное лечение игровой зависимости.

Расстройства приема пищи

- Психогенное переедание
- Нервная булимия
- Анорексия (истощение)

Границы между различными формами нарушения пищевого поведения весьма расплывчаты, часто встречаются смешанные формы. Объединяет эти нарушения то, что озабоченность собственным телом (весом) и прием пищи или отказ от нее занимает центральное положение в жизни. Точных данных относительно общего числа страдающих от этого вида зависимости не имеется. Примерно от 0,5 % до 1 % женщин страдают от анорексии, от 1 % до 1,5 % - от булимии. Мужчины и юноши редко страдают нарушениями пищевого поведения. Количество консультационных служб, помогающих справиться с данным видом зависимости, за последние 25 лет сильно возросло.

Психогенное переедание

Основным признаком данного нарушения являются приступы голода, перед которыми человек оказывается бессилён. У большинства пострадавших такие приступы приводят к появлению лишнего веса. Типичные последствия - чувство неполноценности, проблемы с установлением контактов и социальная дискриминация. Небольшой и средний лишний вес практически не вредят здоровью. При большом избыточном весе сердце, сосудистая система и суставы подвергаются постоянной повышенной нагрузке, что в конечном



итоге приводит к хроническим заболеваниям, таким как диабет, подагра, повышенное кровяное давление, инфаркт миокарда и повреждение суставов.

Нервная булимия

Булимия характеризуется постоянной сменой приступов ненасытного аппетита и самопроизвольной рвоты, которые могут повторяться до нескольких раз в день. Страдающие булимией как правило имеют нормальный вес, но хотят его уменьшить. Невозможность самоконтроля и самопроизвольная рвота вызывают чувства вины и стыда, в результате чего человек изолирует себя от других. Постоянная потеря желудочного сока вместе с рвотой ведет к нарушениям, характерным для злоупотребления слабительными и мочегонными средствами: переокисление в ротовой полости и разрушение зубов.

Анорексия

Страдающие анорексией настойчиво преследуют цель принимать минимальное количество пищи для того, чтобы похудеть. Как правило, эти люди очень активны и проявляют рвение в достижении спортивных, школьных и профессиональных успехов. Еда рассматривается как удовлетворение инстинктов и отвергается. Независимо от своей худобы, они считают себя всё ещё слишком толстыми. Иногда голодание приводит к опасным для жизни состояниям. В таких случаях требуется принудительное питание в условиях клиники для спасения жизни пострадавшего.

Расстройство приема пищи и злоупотребление лекарственными средствами

Одна из причин нарушений пищевого поведения - злоупотребление средствами, снижающими аппетит, слабительными и мочегонными средствами. Последние из указанных средств вызывают обезвоживание, следствием чего является снижение веса. Тяжелым побочным эффектом является потеря натрия и калия, имеющая серьезные последствия для почек и мускулатуры сердца. Развивается атрофия костей (остеопороз) и нарушается естественный обмен веществ, в результате чего требуется прием соответствующих медикаментов.

Патологическая медиазависимость

Данный вид зависимости, как и патологическая страсть к азартным играм, относится к нарушениям поведения. Типичным для медиазависимости - чаще называемой интернет- или онлайн-зависимостью - является уход человека из реального мира в мир виртуальный. Существуют различные формы такой зависимости, например, ролевые онлайн-игры, игры на приставках, компьютерные игры, виртуальный секс, онлайн-чаты, онлайн-шоппинг, поиск, архивирование и сбор информации.

Поскольку пострадавшие избегают личных контактов с консультационными службами, им требуется особый вид помощи, например, виртуальная консультация. Методы лечения медиазависимости до конца не изучены. Пока не ясно, подлежат ли все формы такой зависимости одинаковому лечению или в разных случаях требуются различные виды терапии. В отличие от лечения химических зависимостей, цель которого - полное воздержание от психоактивного вещества, результатом борьбы с медиазависимостью должно быть „умеренное“ использование средств массовой информации.

Рекомендуемая литература

Melody Beattie (Мелоди Беатти)

Die Sucht, gebraucht zu werden (Потребность найти себе применение)
12-е издание, Мюнхен: Heyne, 2007

Sylvia Berke (Сильвия Берке)

Familienproblem Alkohol Wie Angehörige helfen können

(Алкоголь - проблема всей семьи Как близкие могут помочь)
Бальтманнсвайлер: Schneider Verlag Hohengehren, 2012

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.)

(Федеральный центр медицинского просвещения (BZgA) (издатель))

Alles klar? Tipps und Informationen für den verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol. (Есть вопросы? Ответственное отношение к алкоголю - советы и информация.)

Кёльн, 2011

Адрес для скачивания: www.bzga.de (публика: Suchtprävention (Профилактика зависимостей)). Вы можете бесплатно заказать брошюру в BZgA: www.bzga.de, order@bzga.de

Каталожный номер 320 10 000

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.)

(Федеральный центр медицинского просвещения (BZgA) (издатель))

Alkoholfrei leben – Rat und Hilfe bei Alkoholproblemen.

(Жизнь без алкоголя - советы и помощь при алкогольной зависимости.)

Кёльн, 2011

Адрес для скачивания: www.bzga.de (публика: Suchtprävention (Профилактика зависимостей)). Вы можете бесплатно заказать брошюру в BZgA: www.bzga.de, order@bzga.de

Каталожный номер 320 11 000

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.)
 (Федеральный центр медицинского просвещения (BZgA) (издатель))
Glückspielsucht – Erste Hilfe für Angehörige.
 (Лудомания – первая помощь близким людям)
 Кёльн, 2013 г.
 Каталогный номер 332 11 300

Toby Rice Drews (Тоби Райс Дреус)
Was tun, wenn der Partner trinkt? Ein Mutmachbuch für Frauen
 (Что делать, если партнер пьет? Пособие для женщин)
 5-е издание, Вупперталь: Blaukreuz-Verlag, 2011

Sabine Haberkern (Забине Хаберкерн)
Mutmachbuch für Angehörige von Alkoholabhängigen
Erfahrungsberichte von Angehörigen (Пособие для родных и близких
 алкоголиков Рассказы людей о своем опыте)
 5.Изд., Бальтманнсвайлер: Schneider Verlag Hohengehren, 2017

Johannes Lindenmeyer (Йоханес Линденмейер)
Ratgeber Alkoholabhängigkeit (Алкогольная зависимость Информация
 для алкоголиков и их близких.)
 Гёттинген: Hogrefe, 2004

Monika Rennert (Моника Реннет)
Co-Abhängigkeit – Was Sucht für die Familie bedeutet
 (Со-зависимость – Что значить зависимость для членов семьи)
 3-е издание, Фрайбург: Lambertus, 2012

Ulla Schmalz (Улла Шмальц)
Das Maß ist voll – Für Angehörige von Alkoholabhängigen
 (Чаша терпения переполнена – Для родных и близких алкоголиков)
 3.Изд., Кёльн: BALANCE buch + medien Verlag, 2011

Ralf Schneider (Ральф Шнайдер)

Die Suchtfibel (Азбука зависимости)

Бальтманнсвайлер: Schneider Verlag Hohengehren, 2019

Janet Woititz (Янет Войтитц)

Um die Kindheit betrogen – Hoffnung und Heilung für erwachsene

Kinder von Suchtkranken (Украденное детство – Надежда и исцеление для взрослых детей, чьи родители страдали от зависимости)

12-е издание, Мюнхен: Kösel, 2018

www.kenn-dein-limit.de/selbst-tests/alkohol-selbst-test/

(Экспертный тест и руководство по теме „алкоголь“ - сокращенно:

ExtrA – сайт, созданные Любекским университетом, с анкетой, обработкой и сообщением результатов, сопровождающиеся брошюрой - руководством по самопомощи)



Советы, помощь, адреса и ССЫЛКИ

Информация, советы и помощь

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)

Центральный союз Германии по вопросам зависимости,
(зарегистрированный союз)

DHS предлагает различную информацию и публикации, а также
обеспечивает доступ к предложениям консультационных и
терапевтических центров вблизи вашего места жительства
DHS, Postfach 1369, 59003 Hamm

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

info@dhs.de, www.dhs.de

Verzeichnis aller Drogen- und Suchtberatungsstellen

Полный список консультационных служб по вопросам зависимостей и
наркотиков:

www.suchthilfeverzeichnis.de

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 16.00

Пятница с 9.00 до 13.00

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Федеральный центр медицинского просвещения
50819 Кёльн

Тел. +49 221 8992-0

order@bzga.de (для заказов)

www.bzga.de

С середины 2014 года портал здоровья женщины Федерального центра
медицинского просвещения (BzGA) предоставляет достоверную

информацию на тему обращения с медикаментами по адресу:

www.frauengesundheitsportal.de

На сайте www.bzga.de можно найти большое количество порталов на темы: алкоголь и табак для подростков и взрослых, медикаменты, сетеголизм и лудомания и нелегальные наркотики.

Специальные предложения для родных и близких зависимых людей

Sorgentelefon für Angehörige von Menschen mit Suchtproblemen

(Телефон доверия для родственников, страдающих от зависимостей)

Тел. 06062 60776

(стоимость звонков согласно тарифам вашего оператора за разговоры в городской телефонной сети г. Ербахер).

Телефон доверия Немецкого красного креста работает также по выходным (пятница - воскресенье) и праздничным дням.

Nacoo Deutschland

(Накоа, Германия)

Представительство интересов детей, родители которых страдают от зависимостей.

Gierkezeile 39, 10585 Berlin

Тел. +49 30 35122430

Факс +49 30 35122431

info@nacoo.de

www.nacoo.de

Al-Anon Familiengruppen

(Семейные группы Ал-Анон)

Группы взаимопомощи для друзей и близких алкоголиков

и

Alateen

(Алатин)

Группы взаимопомощи для детей алкоголиков

Fouquéplatz 2b, 14715 Nennhausen

Tel. +49 33878 907440

Fax +49 33878 905479

zdb@al-anon.de

www.al-anon.de

Bundesverband der Elternkreise suchtgefährdeter und suchtkran- ker Söhne und Töchter e. V. (BVEK)

(Федеральный союз родителей
детей, страдающих от
зависимости или находящихся
под угрозой зависимости,
зарегистрированный союз)

Am Nißberg 19,

24392 Boren-Lindaunis

Tel. +49 4641 9898609

Fax +49 4641 9898613

www.bvek.org

info@bvek.org

Информация и консультации по телефону

По следующим телефонам доверия вы можете получить анонимную консультацию. Вы также можете узнать адреса ближайших консультационных служб по вопросам наркотической и других зависимостей.

Bundesweite Sucht- und Drogen Hotline

(Горячая линия по вопросам
наркотической и других
зависимостей, действующая на
территории Германии)

Тел. 01805 313031

(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

Телефонные службы экстренной
связи по вопросам наркотической
зависимости из Берлина,

Дюссельдорфа, Эссена, Франкфурта, Гамбурга, Кёльна, Мюнхена и Нюрнберга объединились в единую сеть, чтобы предоставлять консультации страдающим от наркотической и других зависимостей, а также их родственникам на всей территории ФРГ.

www.sucht-und-drogen-hotline.de

TelefonSeelsorge

(Телефон доверия)

Тел. 0800 1110111 или

0800 1110222,

(звонки бесплатные) ежедневно, 24 часа в сутки

Медикаментозная, алкогольная и наркотическая зависимости могут сопровождаться тревожным состоянием, депрессией и чувством одиночества как у страдающих от зависимости, так и у их родственников. Телефонная служба доверия предлагает наряду с консультациями по телефону также консультации по электронной почте и в чате на сайте

www.telefonseelsorge.de

Elterntelefon

Nummer gegen Kummer e. V.

(Телефон доверия для родителей, зарегистрированный союз)

0800 1110550 (звонки бесплатные)

Время работы: Понедельник – пятница с 9.00 до 11.00 Вторник и четверг с 17.00 до 19.00

Kinder- und Jugendtelefon

Nummer gegen Kummer e. V.

(Телефон доверия для детей и подростков, зарегистрированный союз)

116 111 (звонки бесплатные)

Время работы: с понедельника по воскресенье с 14.00 до 20.00

DLTB-Telefonberatung zur Glücksspielsucht in Kooperation mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

(DLTB- консультация по телефону на тему лудомания при сотрудничестве с Федеральным центром медицинского просвещения (BzGA))
Тел: 0800 1372700 (бесплатно и анонимно)

Понедельник – четверг
с 10.00 до 22.00.

Пятница – воскресенье
с 10.00 до 18.00.



Bundesweite Telefonberatung zur Glücksspielsucht für Betroffene und Angehörige.

(Всегерманская консультация по телефону на тему лудомания для зависимых и их близких.)

У зависимого человека, как правило, много близких людей, которым нужна особая помощь.

BzGA предлагает помимо горячей телефонной линии также консультации в режиме чата, по электронной почте и по онлайн-консультационной программе.
www.spielen-mit-verantwortung.de

Общества самопомощи и воздержания при зависимости

В настоящее время в Германии действует около 8700 групп взаимопомощи для зависимых людей и их близких. В любой консультационной службе вы можете получить информацию о группах взаимопомощи в вашем регионе. Вы также можете обратиться непосредственно по одному из указанных ниже адресов.

Anonyme Alkoholiker (AA) Interessengemeinschaft e. V

(Общество анонимных алкоголиков, зарегистрированный союз)
Waldweg 6, 84177 Gottfrieding-Unterweilnbach
Тел. +49 87 31 3 25 73-0
www.anonyme-alkoholiker.de

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche Bundesverband e. V.

(Синий крест при протестантской церкви - федеральное объединение, зарегистрированный союз)
Julius-Vogel-Straße 44, 44149 Dortmund
Тел. +49 231 5864132
info@bke-suchtselbsthilfe.de
www.bke-suchtselbsthilfe.de

Blaues Kreuz in Deutschland e. V.

(Синий крест в Германии,
зарегистрированный союз)
Schubertstraße 41,
42289 Wuppertal
Тел. +49 202 62003-0
bkd@blaues-kreuz.de
www.blaues-kreuz.de

Deutsches Rotes Kreuz

(Синий крест при протестантской
церкви - федеральное
объединение)
- Группы взаимопомощи для
зависимых людей и их близких -
Am Treppenweg 8, 64711 Erbach
Тел. +49 6062 60711
www.drk-selbsthilfegruppen.de

Freundeskreise**für Suchtkrankenhilfe
Bundesverband e. V.**

(Общество взаимопомощи для
страдающих от зависимостей)
Зарегистрированный
федеральный союз
Untere Königsstraße 86,
34117 Kassel
Тел. +49 561 780413
mail@freundeskreise-sucht.de
www.freundeskreise-sucht.de

Guttempler in Deutschland

(Общество трезвости в Германии)
Adenauerallee 45, 20097 Hamburg
Тел. +49 40 284076990
info@guttempler.de
www.guttempler.de

Kreuzbund e. V.

(Общество креста,
зарегистрированный союз)
Федеральное агентство
Münsterstraße 25, 59065 Hamm
Тел. +49 2381 67272-0
info@kreuzbund.de
www.kreuzbund.de

**Selbsthilfe Sucht in der Arbeiter-
wohlfahrt**

(Группы взаимопомощи для
зависимых при
благотворительной организации
«Арбайтервольфарт»)
Arbeiterwohlfahrt Bundesverband
e.V. (AWO)
Blücherstr. 62/63, 10961 Berlin
Тел. +49 30 26309-0
suchthilfe@dawo.org

Группы взаимопомощи для
зависимых людей и их близких
пользуются поддержкой
добровольных благотворительных

организаций (включая различные церкви) и консультационных служб. Вы можете получить соответствующую информацию в региональных представительствах организаций и в консультационных службах. Контакты местных анонимных групп, включая группы анонимных алкоголиков,

наркоманов (употребляющих как запрещенные, так и легальные наркотики), людей с эмоциональными проблемами, Al Anon (для созависимых), вы найдете в Интернете или местных газетах (например, под рубрикой „Полезные телефонные номера“).

Поддержка взаимопомощи

Информацию об имеющихся в вашем регионе группах взаимопомощи (а также по другим интересующим вопросам) предоставляют местные информационные службы. Адреса групп взаимопомощи и материалы по теме самопомощи вы можете получить в НАКОС:

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS)

(Национальная служба информации и контактов для создания и поддержки групп взаимопомощи (НАКОС))

Otto-Suhr-Allee 115

10585 Berlin

Тел. +49 30 31018980

selbsthilfe@nakos.de

www.nakos.de



Другие адреса

Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e. V. (BDP)

(Профессиональный союз немецких психологов, зарегистрированный союз)
Am Köllnischen Park 2,
10179 Berlin
Тел. +49 30 209166-600
info@bdp-verband.de

Bundesfachverband Essstörungen

(Профессиональный федеральный союз по вопросам расстройств приема пищи)
Pilotystr. 6/Rgb.
80538 München
Тел. +49 151 58850764
bfe-essstoerungen@gmx.de
www.bundesfachverbandessstoerungen.de

Bundeskongress für Erziehungsberatung e. V.

(Федеральный совет по вопросам воспитания, зарегистрированный союз)
Профессиональный союз по вопросам воспитания, семьи и молодежи
Herrnstraße 53, 90763 Fürth
Тел. +49 911 97714-0
Факс +49 911 745497
bke@bke.de
www.bke.de

Fachverband Glücksspielsucht e.V.

(Профессиональный союз по вопросам игромании, зарегистрированный союз)
 Meindersstraße 1a, 33615 Bielefeld
 Тел. +49 521 557721-24
 Горячая линия по вопросам игромании (NRW): 0800 / 077 66 11
verwaltung@gluecksspielsucht.de
www.gluecksspielsucht.de

Fachverband Medienabhängigkeit e.V.

(Профессиональный союз по вопросам медиазависимости, зарегистрированный союз)
 с./о. Medizinische Hochschule
 Hannover Klinik für Psychiatrie, Sozialpsychiatrie und Psychotherapie
 Медицинский университет Ганновера Клиника психиатрии, социальной психиатрии и психотерапии
 Тел. +49 511 5322427
info@fv-medienabhaengigkeit.de
www.fv-medienabhaengigkeit.de

FASD Deutschland e.V.

(Сообщество ФАС (Фетальный алкогольный синдром) Германия, зарегистрированный союз - Fetal Alcohol Spectrum Disorder)
 Hügelweg 4, 49809 Lingen
 Тел. +49 591 7106700
info@fasd-deutschland.de
www.fasd-deutschland.de

Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung e.V. (DAJEB)

(Немецкое содружество по вопросам семьи и молодежи, зарегистрированный союз)
 Neumarkter Straße 84c,
 81673 München
 Тел. +49 89 4361091
 Факс +49 89 4311266
www.dajeb.de

Поиск врачей

Ассоциации врачей и ассоциации врачей больничных касс создают медицинские информационные системы, как в электронной форме (см. „Поиск врачей“ по адресу www.arzt.de), так и по телефону. Контакты региональных ассоциаций врачей вы найдете здесь:

Bundesärztekammer

(Федеральная ассоциация
врачей)
Herbert-Lewin-Platz 1
10623 Berlin
Тел. +49 30 400456-0
info@baek.de (при запросе просим
называть полный адрес!))
www.baek.de

Поиск психотерапевтов

Psychotherapie-Informations- Dienst (PID)

(Психотерапевтическая
информационная служба)

Deutsche Psychologen Akademie GmbH des BDP

(Немецкая академия психологов
ГмбХ при BDP -
(Профессиональный союз
немецких психологов)
Am Köllnischen Park 2,
10179 Berlin

Телефон для справок:

+49 30 209166-330

пн. и вт. 10.00–13.00 и 16.00–19.00

ср. и чт. 13.00–16.00

pid@psychologenakademie.de

www.psychotherapiesuche.de

Информация для родителей

Elterninfo Alkohol

(Информация для родителей, чьи дети употребляют алкоголь:
www.elterninfo-alkohol.de

ELSA – Elternberatung bei Sucht-gefährdung und Abhängigkeit von Kindern und Jugendlichen

(ЭЛСА – консультация для родителей, чьи дети страдают от зависимости или которым угрожает зависимость)
Информационно-

консультационный портал для родителей, чьи дети употребляют наркотические вещества или страдают от любых форм зависимости:
www.elternberatung-sucht.de

Informationen zum Alkoholkonsum bei Kindern und Jugendlichen

(Информация об употреблении алкоголя детьми и подростками)
www.kenn-dein-limit.de

Информация для детей и подростков

Nacoa Deutschland

(НАКОА Германия)
Представительство интересов детей, чьи родители страдают от зависимости
www.nacoa.de

Drugcom

(Драгком)
Интернет-проект для наркозависимой молодежи. Цель – способствовать коммуникации с подростками, употребляющими

наркотики, через организацию досуга:
www.drugcom.de

Null Alkohol, voll Power

(Нет - алкоголю, да - энергии)
Информационный портал для подростков, посвященный алкоголю и его воздействию:
www.null-alkohol-voll-power.de

Alkohol? Kenn dein Limit.

(Алкоголь? Знай свою меру.)

Информация и интерактивные предложения для подростков и взрослых юного возраста.

www.kenn-dein-limit.info

„rauchfrei“

Информационный портал для молодежи на тему курение и некурение

www.rauch-frei.info

Центральный союз Германии по вопросам зависимости (DHS) со штаб-квартирой в г. Хамм объединяет организации всей страны, занимающиеся профилактикой зависимостей и помощью пострадавшим. Она координирует и поддерживает профессиональную деятельность входящих в союз организаций и стимулирует обмен знаниями и опытом с научными заведениями для достижения максимальной эффективности профилактических и вспомогательных мер, тесно сотрудничает с министерствами, ведомствами и организациями внутри страны и за рубежом. Она также занимается общественной деятельностью, профилактикой зависимости, архивированием документации и публикаций. В состав DHS входят ведущие благотворительные организации, общественно-правовые организации помощи зависимым людям и самопомощи.

В офисе DHS в г. Хамм могут получить нужную информацию те, кто нуждается в помощи, а также эксперты, представители СМИ и все заинтересованные лица.

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)

Центральный союз Германии по вопросам зависимости (DHS)

Postfach 1369, 59003 Hamm

Westenwall 4, 59065 Hamm

Тел. +49 2381 9015-0

Факс +49 2381 9015-30

info@dhs.de

www.dhs.de

DHS в Интернете (www.dhs.de)

На сайте DHS представлена важнейшая информация, факты и публикации по вопросам зависимости. Профессиональная информация и публикации (определения, исследования,

статистические данные и т.д.) доступны для просмотра и большей частью для скачивания. Кроме того, предоставлен доступ ко всем брошюрам и буклетам (ок. 50). База данных адресов обеспечивает быстрый доступ к предложениям консультационных и терапевтических служб, а также центров самопомощи по всей Германии.

Поиск консультационных служб

На сайте www.suchthilfeverzeichnis.de Вы найдете базу данных адресов всех организаций, работающих в системе помощи при зависимости.

Публикации и информационные материалы DHS

DHS издает многочисленные публикации для специалистов и пострадавших. Многие из этих материалов могут быть заказаны крупными партиями и получены бесплатно через DHS или Федеральный центр медицинского просвещения (BZgA): www.dhs.de/infomaterial.

Библиотека DHS

Специализированная научная библиотека Центрального союза Германии по вопросам зависимости открыта для общественного доступа. Фондом библиотеки могут пользоваться все заинтересованные лица в личных и профессиональных целях, для написания исследовательских работ и повышения квалификации. Фонд библиотеки включает более 42 000 наименований и увеличивается примерно на 1 000 наименований в год. Он подразделяется на две части:

- ▶ „современный“ фонд (год издания начиная с 1950)
- ▶ исторический архив (год издания с 1725). Сайт www.dhs.de предоставляет возможность поиска по всему каталогу этой библиотеки.

Федеральный центр медицинского просвещения (BZgA) является высшим федеральным органом в сфере деятельности Министерства здравоохранения ФРГ. Она выполняет задачи профилактики и укрепления здоровья населения. Специалисты службы разрабатывают стратегии в данной области и организуют кампании, программы и проекты по их реализации.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Федеральный центр медицинского просвещения (BZgA)

Maarweg 149–161

50825 Köln

Тел. +49 221 8992-0

Факс +49 221 8992-300

poststelle@bzga.de

www.bzga.de

Телефон справочной службы BZgA

По этому телефону можно получить ответы на вопросы профилактики зависимости. При наличии проблем, связанных с зависимостью, по телефону BZgA можно получить первую личную консультацию и информацию относительно местных консультационных и вспомогательных служб.

Публикации и информационные материалы BZgA

Отчеты о результатах опросов населения на тему пристрастия к азартным играм и игромании, проводимых BZgA в 2007, 2009 и 2011 гг., а также дополнительную информацию, посвященную игромании, Вы можете просмотреть, скачать и заказать на сайте www.bzga.de.

BZgA-телефонная консультация по отвыканию от курения

Тел. 0800 8313131

Приёмные часы:

Понедельник – четверг с 10:00 до 22:00

Пятница-воскресенье с 10:00 до 18:00.

BZgA- консультационная служба предлагает консультации по телефону на тему отвыкание от курения и информацию о вариантах лечения для курильщиков, желающих бросить курить, и их близких.

Телефон справочной службы BZgA по вопросам профилактики зависимости

Телефон справочной службы BZgA по вопросам профилактики зависимости

Тел. +49 221 892031

(стоимость звонка согласно тарифам Вашего телефонного оператора за звонки в городскую телефонную сеть г. Кёльна)

Понедельник – четверг: 10:00 – 22:00 и

пятница – воскресенье: 10:00 – 18:00

Горячая линия по вопросам наркотической и других зависимостей

Горячая линия по вопросам наркотической и других зависимостей

Тел. 01805 313031

(тариф: 0,14 € / мин. с телефонов стационарной сети, с мобильных телефонов не более 0,42 € / мин. Поддержку работы службы осуществляет NEXT ID.)

Понедельник - воскресенье: круглосуточно

Выходные данные



Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e.V.

Издательство

Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e.V.
Westenwall 4, 59065 Hamm
Тел. +49 2381 9015-0
Факс +49 2381 9015-30
info@dhs.de
www.dhs.de

Редактор

К.ф.н. Рафаель Гассманн
(Dr. Raphael Gaßmann)

Координатор проекта

Криста Мерферт-Дите
(Christa Merfert-Diete)

Переработка

К.ест.н. Кристине Хуттерер
(Dr. Christine Hutterer)
При содействии: Регина Мюллер
(Regina Müller), Хамм; Сильвия
Ритенберг (Sylvia Rietenberg),
Мюнстер; Ульрике Сенссе (Ulrike
Sensse), Оснабрюк; Бигги
Штерцер (Biggi Sterzer), Дортмунд

Оформление

Volt Communication GmbH

Печать

Kunst- und Werbedruck GmbH &
Co KG, Hinterm Schloss 11,
32549 Bad Oeynhausen

Издание

2020, переработанное и
обновленное июнь 2020
4.5.06.20

Данная брошюра
распространяется бесплатно
Центральным союзом Германии
по вопросам зависимости (DHS,
Deutsche Hauptstelle für Suchtfr-
gen e.V., Postfach 1369, 59003
Hamm, info@dhs.de) и
Федеральным центром
медицинского просвещения
(BZgA, Bundeszentrale für gesund-
heitliche Aufklärung, 50819 Köln,
order@bzga.de).

Она не предназначена для
дальнейшей продажи
получателем или третьими
лицами. Sipariş No.: 33220112



Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e.V.

Westenwall 4 | 59065 Hamm
Tel. +49 2381 9015-0
info@dhs.de | www.dhs.de



**Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung**

Издано при поддержке Федерального центра медицинского
просвещения (BZgA) по заказу Министерства здравоохранения ФРГ