

**Н
А
Р
К
О
М
А
Н
И
Я**



**ВЫХОД
ИЗ КРИЗИСА**



Дорогие друзья!

Сегодня наркомания стала одной из самых острых социальных проблем. В настоящем пособии, подготовленном для Вас сотрудниками телепрограммы «Лицом к лицу», собраны выдержки из книг, которые наиболее доступно освещают вопрос наркотической зависимости и показывают пути ее преодоления.

Предлагая данное пособие, мы хотим протянуть руку помощи наркоманам и их близким, а также остановить тех, кто еще не успел совершить роковой ошибки.

В наших телепрограммах Вы сможете увидеть людей, которые освободились от этой страшной зависимости. Такое освобождение стало возможным благодаря тому, что они пожелали исцеления и поверили в то, что для Бога нет ничего невозможного.

Бог готов придти на помощь каждой страждущей душе.

Желаете ли Вы принять эту помощь?

Пусть Господь даст Вам силы для этого шага!

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1. Что мы знаем о наркотиках _____	3
Глава 2. Скажите наркотикам нет _____	12
Глава 3. Употребляет ли ваш ребенок наркотики _____	18
Глава 4. Как жить рядом с наркоманом? _____	22
Глава 5. Ал-Анон – помощь для родителей _____	26
Глава 6. Анонимные наркоманы – реальная помощь _____	34
Глава 7. Процесс выздоровления и срывы _____	40

ГЛАВА 1

ЧТО МЫ ЗНАЕМ О НАРКОТИКАХ

Наркотиком принято называть вещество естественного или синтетического происхождения, которое может изменять нормальные психические функции организма, а при многократном употреблении приводит к психической и/или физической зависимости. Само слово «наркотик» происходит от греческого глагола «*narkein*» - вызывать онемение, оцепенение. Понятно, однако, что наркоманы ищут в наркотике несколько иных ощущений.

Это, прежде всего, то, что на психологическом языке называется измененными состояниями сознания. Правда, некоторые виды наркотиков не вызывают таких состояний, а лишь на некоторое время дают ощущение бодрости, веселья, полноты и осмысленности жизни. Другие же виды - напротив, вызывают ощущение оупения, возможность «отключиться» от реальности (и эти последние ближе всего к исходному смыслу слова «наркотик»).

Употребление наркотиков известно человечеству уже тысячи лет. Известно, что различные растительные и искусственные препараты наркотического действия использовались в религиозной и медицинской практике уже у самых древних племен и народов. Ещё в прошлом, да и в начале нынешнего века, употребление некоторых видов наркотика было не только не запрещено, но, напротив, имело репутацию непреременных аристократических занятий, считалось, чуть ли не признаком принадлежности человека к высшим слоям общества. Широкой популярностью среди богемной публики пользовался кокаин, известны были и некоторые другие наркотики (опиум, морфий). Но все же серьёзной общественной проблемой употребление наркотиков

тогда не являлось. Оно приобрело массовые масштабы только в 50-60-е годы нашего века.

Основным распространителем моды на наркотики (преимущественно - гашиш и ЛСД) стало возникшее в середине века движение «Хиппи». Это движение оказало огромное влияние на становление целого пласта культуры, положило начало новым специфическим направлениям в философии, литературе, живописи, музыке. В основе этих направлений лежал бунт против жестокости общества, стремление уйти от действительности, чтобы найти то, чего не удавалось найти в реальности обрести **любовь**, нехватка которой ощущалась людьми так остро. Но скоро иллюзии развеялись, стало очевидно, что на этом пути найти любовь не удастся. К тому же развившаяся вскоре индустрия наркотиков заполонила мир синтетическими «тяжелыми» наркотиками, которые очень быстро овладели человеком и делали его своим послушным рабом, уже не оставляя ему никакого выбора.

КАК ПРОИСХОДИТ ФОРМИРОВАНИЕ НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ

При первых введениях наркотика человек может испытывать эйфорию – кратковременное состояние приподнятого настроения, характерное для употребляющих некоторые виды наркотиков, на жаргоне называемое «приходом», вслед за которым развивается состояние опьянения, специфическое для каждого вида вещества. По мере употребления острота ощущений снижается, что требует увеличения дозы, – происходит повышение толерантности (способности переносить все, увеличивающиеся дозы наркотика), наркоманы способны переносить дозы, иногда многократно превышающие смертельные. Сначала зависимость от наркотика носит психический характер, то есть при прекращении приема появляется психический дискомфорт, навязчивое желание снова принять наркотик. Есть наркотики, которые вызывают только психическую зависимость, например, кокаин.

При некоторых формах наркомании и токсикомании развивается физическая зависимость: если наркоман прекращает прием наркотика, у него развивается комплекс физических расстройств, специфический для каждого вида наркомании, – так называемый абстинентный синдром. Желание принять наркотик становится непреодолимым.

В течение болезни условно можно выделить три стадии.

В первой развивается психическая зависимость, усиливается привыкание ко все большим дозам наркотика.

Во второй появляется физическая зависимость и абстинентный синдром, дозы наркотика максимальны.

И в третьей стадии – дозы уменьшаются, употребление наркотика уже не приводит к полному восстановлению трудоспособности.

НАРКОМАНИИ, ВЫЗВАННЫЕ ПРЕПАРАТАМИ КОНОПЛИ

Данный вид наркомании наиболее распространен. В растениях конопли (в зависимости от сорта) в разных концентрациях содержится тетрагидроканнабиол (ТНС) – действующее вещество, оказывающее наркотический эффект. Используются различные части растения: смолистый сок цветущих верхушек, пыльца, листья. Существует большое количество названий наркотика: гашиш, анаша, марихуана, план, «травка» и пр.

Отношение к марихуане, особенно среди молодых людей, очень «легкое». Часто они считают, что «травка» – это вообще не наркотик, и даже «очень приличные» молодые граждане, в ужасе отворачивающиеся от сильных наркотиков, не прочь «побаловаться» марихуаной. Так ли это безобидно?

Начнем с того, что же происходит с человеком, который покурил «травки»?

Ощущения курильщика очень часто зависят от его личных особенностей и от того, какой эффект он ожидает. Нередко первые приемы наркотика вызывают тошноту и головную боль. Многие на этом этапе отказываются экспериментировать дальше. Но если находятся «добрые советчики», имеющие в этом де-

ле опыт, то новоиспеченный курильщик может преодолеть неприятные ощущения и продолжить употребление.

Часто действие препаратов конопли проявляется в чувстве голода и сухости во рту, затем появляется желание танцевать, прыгать, повышается настроение; действия окружающих вызывают смех. Краски вокруг становятся яркими, прекрасными, звуки – громкими; возникает повышенная внушаемость: человек может «увидеть» то, чего на самом деле нет, если его убедили в обратном; обостряются эмоциональные переживания, чувства любви и отвращения.

Это то, что испытывает курильщик. А что видят окружающие его люди? У курильщика марихуаны обычно краснеют глаза, иногда его охватывают приступы безудержного, беспричинного смеха (но не обязательно). И что происходит в организме курильщика? Даже «слабая» марихуана в 5 раз вреднее табака (не говоря уже о наркотическом эффекте). Когда человек курит марихуану, он дышит гораздо глубже, чем обычный курильщик. Доказано, что бронхит, эмфизема и рак легких возникают у курильщиков марихуаны чаще, чем у курящих обычный табак, не говоря уже о некурящих.

Известно, что период полувыведения алкоголя равен 30 минутам, транквилизаторов (валиум) – сутки, марихуаны – от 3 до 7 суток, то есть ТНС (действующее начало марихуаны) очень долго выводится из организма и уже при употреблении с частотой 3–4 раза в неделю накапливается в нем. ТНС растворим в жире и нерастворим в воде, поэтому он накапливается в клетках, содержащих много жира, в частности в лейкоцитах, ответственных за иммунитет. Следовательно, курильщики марихуаны больше подвержены вирусным и бактериальным инфекциям.

Почему же распространено такое «легкомысленное» отношение к этому наркотику?

Да потому, что курильщики не испытывают тех мук «ломки» (абстиненции), которые испытывает, к примеру, опийный наркоман в отсутствие наркотика. После прекращения курения ТНС длительно (месяцами, а иногда годами) выводится из организма, следовательно, при отмене наркотика физические стра-

дания отсутствуют, но могут наблюдаться психические отклонения: нарушение сна, повышение нервозности и колебания настроения.

Прекратить употребление марихуаны действительно проще, чем других наркотиков, но, к сожалению, очень часто марихуаной дело на ограничивается, а потом, «проще» не значит «легко». К примеру, все знают, как мучительно бросают свою привычку курить обычные табак. Курить марихуаны также нуждаются в лечении и реабилитации, как и другие наркоманы.

НАРКОМАНИИ, ВЫЗВАННЫЕ ПРЕПАРАТАМИ ИЗ РАЗНЫХ СОРТОВ МАКА

Эта группа наркомании является одной из самых распространенных, в том числе и в России. К наркотикам данной группы относятся опиум и его алкалоиды и дериваты (морфин, кодеин, тебаин и пр.), а также синтетические вещества с морфиноподобным действием (промедол и др.). Наркотик употребляют различными способами – принимают внутрь, курят, вводят подкожно и внутривенно. Практически все опиумные наркоманы, употребляют кустарно приготовленный раствор, вводя его внутривенно.

В нашем организме вырабатывается определенное количество морфиноподобных веществ, называемых эндорфинами, и, соответственно, имеются рецепторы, способные их воспринимать. Эндорфины отвечают за уменьшение болевых ощущений, участвуют в формировании эмоции удовольствия. Эти вещества вырабатываются в соответствии с потребностями организма. Если опиаты вводятся извне, выработка эндорфинов подавляется, и организм начинает их требовать. Развивается болезнь.

Чаще всего будущий наркоман впервые пробует наркотик в компании. Иногда при первом приеме появляются тошнота и рвота. Если этого не случилось, сразу после введения возникает ощущение тяжести, тепла и расслабления во всем теле – «приход» – очень приятное состояние, длящееся несколько минут.

Вслед за этим возникают благодушное настроение, желание разговаривать, окружающий мир кажется прекрасным. Внешне наркоман может выглядеть вполне нормально, и только узкие зрачки, которые практически не реагируют на свет, могут быть признаком интоксикации. При передозировке он будет «засыпать на ходу», «клевать носом» – на жаргоне «рубиться».

По мере употребления эффект меняется – исчезает «приход», и для его получения требуется увеличение дозы, в отсутствие наркотика появляются психический дискомфорт и желание снова его принять. При опийной наркомании физическая зависимость развивается быстро – иногда в течение нескольких месяцев. Через некоторое время после прекращения приема (несколько часов) наркоман начинает испытывать симптомы абстинентного синдрома, «ломки». Физические страдания опийного наркомана в абстиненции ужасны: появляются озноб, насморк и зевота, усиливаются пото и слюноотделение, расширяются зрачки, возникают боли в разных группах мышц, «крутит, ломает» суставы, развивается понос, настроение снижается, больные не находят себе места, пытаются облегчить боли в суставах. В состоянии абстиненции часты попытки самоубийства. На этой стадии доза наркотика становится максимальной. «Приход» уже практически отсутствует, остается лишь стимулирующий эффект.

Со временем доза наркотика снижается, часто в третьей стадии наркоманы начинают употреблять другие наркотики. Абстинентный синдром становится более затяжным, физические страдания выражены слабее, зато депрессия и бессонница тянутся месяцами. Эффект от наркотика – тонизирующий: уколоться надо для того, чтобы просто встать и быть способным что-то делать.

Смерть чаще всего наступает от передозировки – очень легко ошибиться в расчетах дозы, особенно если наркоман возобновляет употребление после того, как он «переломался». Один из больных умер от передозировки на следующий день после выписки из больницы – ему было 23 года.

Смерть может также наступить от заражения крови, ведь не всегда под рукой могут оказаться одноразовые шприцы, а обычные порой некогда да и негде стерилизовать. Совместное использование одного шприца часто приводит к вспышкам вирусного гепатита (гепатитные отделения инфекционных больниц «забиты» наркоманами). В последнее время среди наркоманов отмечается рост числа вирусоносителей ВИЧ, возбудителя СПИДа. Кроме того, использование грязных шприцев нередко приводит к развитию абсцессов в местах инъекций.

ЭФЕДРОНОВАЯ НАРКОМАНИЯ

Эфедрон – наркотик со стимулирующим действием.

Этот вид наркомании появился относительно недавно, широкое распространение получил в 80-е годы в республиках бывшего СССР, в Чехословакии, Польше, Болгарии. В этих странах появился наркотик кустарного производства, который получил название «эфедрон» (на жаргоне – «джеф», «марцефаль», «белое»).

Эфедрон получают путем специальной обработки из эфедрина (вещества, используемого в лечебной практике в составе лекарственных средств от бронхиальной астмы, воспаления слизистой носа и пр.). Это вещество за короткий промежуток времени (около пяти лет) стало настолько распространенным средством возбуждения, что в 1985 году Комитет по контролю наркотиков признал его наркотиком.

Распространению эфедрона способствовал тот факт, что эфедрин был очень доступным и дешевым сырьем, а изготовить из него наркотик не составляло особого труда.

Когда появился эфедрон, многие опийные наркоманы сочли его хорошим средством, чтобы «переломаться», и в результате стали употреблять его систематически. Другая категория эфедроновых наркоманов в прошлом страдала хроническим алкоголизмом и по совету «добрых» людей пыталась лечить эфедроном похмелье. И только треть наркоманов употребляла его изначально в качестве стимулирующего средства.

При введении эфедрона у человека появляется ощущение поднимающейся теплой волны, теряется понятие о времени, развивается бурная деятельность, которая, однако, носит непродуктивный характер. Мне рассказывали, как один наркоман, уколотившись, разобрал телевизор.

Для эфедронового «прихода» очень характерно обострение сексуального влечения.

Увеличение дозы происходит за счет учащения количества инъекций – до 10–15 раз в сутки, объем вводимого раствора может доходить до нескольких сотен миллилитров. По мере прогрессирования болезни употребление наркотика начинает носить «запойный» характер: 2–3 дня употребления – несколько дней перерыва. В опьянении больные практически не едят и не спят. Это может продолжаться неделями. Одна из пациенток рассказывала, что однажды она не выходила из притона в течение четырех месяцев. При длительном употреблении эфедрона развивается состояние, которое у наркоманов называется «изменной»: появляется подозрительность, больному кажется, что за ним следят, возникают бредовые идеи преследования. Один из пациентов, приняв наркотик, брал в руки нож, вставал возле двери, ожидая преследователей. Другой эфедроновый наркоман показывал мне фотографии, сделанные в состоянии опьянения. Ему казалось, что по комнате кто-то ходит, и он пытался сфотографировать «преследователей». На снимках, естественно, была запечатлена всего-навсего комната, а на одной из фотографий – его безумное лицо в зеркале.

Из-за необходимости раз в два часа вводить эфедрон больные буквально «прикованы» к притону. Повышение сексуального влечения во время «прихода» приводит к частым половым контактам между наркоманами, и, как следствие, к венерическим заболеваниям.

Наркоман, длительно употребляющий эфедрон, – это, как правило, истощенный в прямом и переносном смысле субъект, на руках, ногах, шее которого видны следы от многочисленных инъекций, стенки вен уплотнены, часто в местах инъекций появляются долго не заживающие трофические язвы.

НАРКОМАНИЯ АМФЕТАМИНОВОГО ТИПА

Амфетамины (фенамин, дексамфетамин, метамфетамин) - наркотики искусственного происхождения. Они относятся к психостимуляторам. По своим качественным характеристикам, по действию на психику сходны с кокаином. Ранее эти препараты использовались в медицине для снятия утомляемости, сонливости, повышения работоспособности.

В России в 70-е годы попали в список наркотиков.

Амфетамины принимают внутрь и вводят внутривенно. Принимая эти вещества, наркоман ощущает приток энергии, веселость, оживление, стремление двигаться. Если превысить дозу, может развиваться психотическое состояние с галлюцинациями и бредовыми идеями преследования. При прекращении приема амфетаминов появляются стойкая бессонница, депрессия, также может развиваться психоз.

В последние годы в России, особенно в крупных городах, среди молодежи распространено употребление таблеток экстази, которые относятся к амфетаминам.

ГЛАВА 2

СКАЖИТЕ НАРКОТИКАМ НЕТ

Наркомания превратилась в одну из самых серьёзных проблем современного общества. Это чудовище способно разрушить и убить человека. Наркомания гораздо опаснее неизлечимых болезней, так как она не только убивает человека, употребляющего наркотики, но и приносит огромную боль и страдание его близким.

Наслаждение, доставляемое наркотиками, очень скоротечно. Удовольствие быстро переходит в страдание. Пристрастие к наркотикам ведет к лжи, обману, воровству, безумной жажде следующей дозы. Для утоления этой жажды наркоман часто идет на преступление.

Статистика показывает, что 90 % наркоманов - молодые люди в возрасте до 25 лет.

Личность человека, использующего наркотики, разлагается постепенно. Сначала появляются первичные симптомы заболевания, затем наблюдается нравственно-этическая деградация.

Более всего склонны к употреблению наркотиков молодые люди, испытывающие стресс и чувство одиночества. Они думают наркотиком облегчить своё состояние, но это страшная ошибка, потому что приём наркотика лишь усугубляет все имеющиеся проблемы и приносит страшную боль во время ломки, неуклонно приближая человека к смерти.

Самая большая проблема заключается в том, что 96% наркозависимых не знали о вредном их воздействии, когда попробовали их впервые.

Итак, пожалуйста, помните, наркотик не помогает решать проблемы, а лишь увеличивает их количество, подталкивая к смерти.

Как развивается пристрастие к наркотикам

Некоторые из людей, пристрастившихся к наркотикам, оправдывают свою зависимость, говоря, что наркотики дают им почувствовать себя в раю. Это – миф, потому что уже спустя несколько недель наркоман начинает испытывать «адовы» муки. Психологические переживания таких людей, если они не принимали наркотик более 12 часов, настолько болезненны, что с ними не может сравниться никакой ад. Большинству наркоманов трудно противостоять этой пытке, и поэтому, чтобы снова ощутить комфортное внутреннее состояние, они продолжают принимать наркотики, но уже не ради каких-то приятных переживаний, а просто, чтобы спастись от мучений.

Чтобы утолить свою страсть, пристрастившийся к наркотикам человек, обычно предпринимает следующие шаги:

Расходует все больше денег. День за днем растет доза наркотика, необходимая, чтобы удовлетворить наркомана, а, следовательно, ему нужно все больше денег. Наркотик становится его первой потребностью, и он старается добыть деньги из любых возможных источников (так, например, он может продать ценные домашние вещи ради приобретения наркотиков).

Воровство и грабеж. Если законным путем денег на приобретение наркотиков не достать, человек может начать воровать у себя дома или в других местах. Известно много случаев крупных грабежей, на которые шли наркоманы, нуждавшиеся в деньгах.

Угрозы. Еще одно средство, к которому прибегает наркоман. Он запугивает родителей и других людей, угрожая, например, убить ребенка, если ему не будут даны деньги. Он может даже избить свою мать или других членов семьи.

Доставка наркотиков. Зачастую для незаконной переправки наркотиков из одного места в другое используют именно наркоманов, которые с готовностью идут на столь опасное дело, чтобы утолить свою страсть. Это становится порочным кругом, в котором один грех ведет к следующему, большему греху.

Преступления. Убийства. Для наркомана потребность в наркотиках настолько сильна, что он не может жить без них. Он чувствует, что умрет без наркотиков, и поэтому ради их получения готов пойти на любые преступления.

Самоубийство. Известно много случаев, когда наркоманы совершали самоубийство, если не могли достать наркотик или просто не могли больше жить такой жизнью.

ДЕЙСТВИЕ НАРКОТИКОВ НА МОЗГ

Наркотики влияют на работу всех систем мозга. При выраженной концентрации они могут угнетать даже дыхательные центры. Но чтобы понять, как развивается наркотическая зависимость, важно рассмотреть влияние наркотиков лишь на определенные структуры мозга.

1. Эмоции и наркотики

Почти полвека назад ученые обнаружили, что раздражение электрическим током определенных структур мозга приводит к возникновению положительных или отрицательных эмоциональных реакций. В здоровом мозге центры положительных эмоций (центры поощрения) реагируют только при удовлетворении каких-то конкретных потребностей человека. Благодаря этому человек может субъективно ощущать хорошее, приподнятое настроение, чувство благополучия и другие положительные эмоции. Если же потребности не удовлетворяются, то включаются центры отрицательных эмоций (центры наказания); это приводит к ощущению внутреннего страдания, тяжести, горя.

Наркотики способны угнетать центры наказания и возбуждать центры поощрения. Именно поэтому их применяют. Однако длительное использование наркотиков приводит к стой-

ким дисфункциям эмоциональных центров: во-первых, истощаются центры положительных эмоций, уменьшается их специфическая чувствительность и активность, во-вторых, ранее сдерживаемые центры отрицательных эмоций становятся гиперактивными. При такой дисфункции эмоций, попытка оставить наркотик приводит к глубокой длительной депрессии, часто с суицидальными мыслями.

2. Высшие эмоции и наркотики

Эмоции, как было отмечено выше, связаны с потребностью человека. Выделяют несколько типов потребностей:

а) физические или материальные (еда, питье, одежда, жилье и пр.);

б) социальные (быть необходимым семье, обществу и пр.);

в) морально-этические или духовные (быть любимым, дарить любовь другим и т. д.

Эмоции, которые связаны с физическими потребностями, называют «низшими», а эмоции, которые связаны с социальными и духовными потребностями, называют «высшими». Высшие эмоции отличаются от низших тем, что они шире, глубже, ярче и продолжительнее. Так, если человек в своей жизни имеет социальные и духовные потребности (например, творчество или служение), лобные зоны мозга обладают повышенной чувствительностью к наркотическим веществам. Вначале наркотики вызывают нестойкие функциональные изменения, поэтому антисоциальные черты в личности появляются лишь в период наркотического опьянения. Но вскоре происходит клеточное обеднение в данных зонах мозга, что ведет к стойкому изменению личности.

Некоторые наркотики способны стимулировать центр высших эмоций. Если такой наркотик употребляет человек с эмоциональной недостаточностью, то последний испытывает «нечто невероятное», совсем незнакомое чувство, которое он из-

за своих низких потребностей не испытывал ранее. Столь резкий контраст между его обычными эмоциями и теми, которые высвобождаются при действии наркотика, становится одной из причин повторного использования наркотика.

3. Лобные отделы мозга и наркотики

Известно, что при поражении лобных долей мозга (травма, опухоль и др.), ранее сдержанные, воспитанные, заботливые люди становятся расторможенными, грубыми, циничными, бесцеремонными. Они теряют интерес к своей работе, родным. Происходит ослабление высших чувств и компенсированное увеличение низших чувств: половых, самозащитных и некоторых других, что полностью меняет характер таких людей. При этом собственное состояние не подвергается критике.

Лобные зоны мозга обладают повышенной чувствительностью к наркотическим веществам. Вначале наркотики вызывают нестойкие функциональные изменения, поэтому антисоциальные черты в личности появляются лишь в период наркотического опьянения. Но вскоре происходит клеточное обеднение в данных зонах мозга, что ведет к стойкому изменению личности. Эти психические нарушения сохраняются и вне наркотического опьянения.

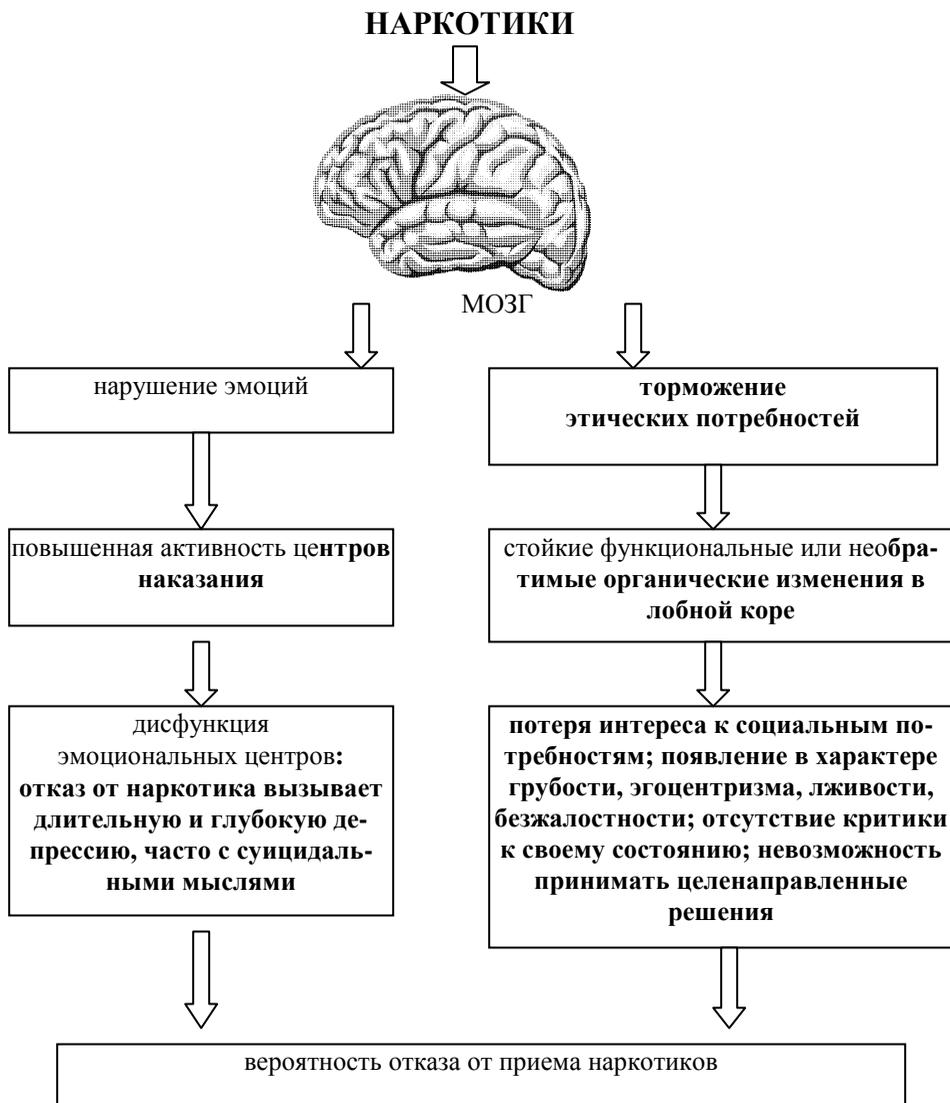
Дорогие друзья!

**Реальность состоит в том, что наркотики
не могут решить никаких ваших проблем.**

Они просто будут убивать Вас.

Наркотическая зависимость

Суммируя вышесказанное, схематически изобразим те факторы, которые являются основой наркотической зависимости:



ГЛАВА 3

УПОТРЕБЛЯЕТ ЛИ ВАШ РЕБЕНОК НАРКОТИКИ?

(Признаки, на которые стоит обратить внимание)

...В кабинете врача-нарколога появляется решительная, интеллигентного вида женщина, захлопывающая дверь перед самым носом ноющего сына. Она оформляет на лечение непутевого отпрыска, по ходу дела сетуя на современные нравы, отсутствие литературы о наркомании и социальную обстановку в стране. Ее сын уже полгода принимает наркотики, но родительница, оказывается, «совсем ничего не замечала». Вильнув бедрами, она уходит с усталой улыбкой переутомившейся матери.

Врач-нарколог не скрывает своего возмущения: «Невозможно жить рядом с ребенком и не замечать, как он изменился...»

Правда, иногда эти изменения и в самом деле трудно заметить – особенно поначалу. Как выглядит алкогольное опьянение, знают все, - наркотическое же незнающему человеку распознать сложнее.

Обеспокоенные родители часто остаются один на один со своими мучительными сомнениями: а вдруг и мой ребенок делает это? Подросток вряд ли самостоятельно найдет силы признаться в приеме наркотиков, а проблема деликатная, спросить кого-то знающего кажется неудобным – вроде как тень на семью бросаешь (хотя, на самом деле, все стеснения следует решительно отвергнуть, когда речь идет о ваших близких).

Выявление проблемы – первый шаг к ее решению, и чем раньше выявить, тем легче ее решить. С другой стороны, обижать подростка пустыми подозрениями тоже не дело.

Обратите внимание на пункты нашего теста. Они касаются не только подростков и молодых людей. Бывает, что в наркозависимость попадает один из взрослых членов семьи.

Если налицо 10 и более признаков, есть все основания бить тревогу.

1. Следы уколов – маленькие красные точки, как правило, в районе вен, особенно на руках.

2. Чрезмерно расширенные или суженные зрачки (например, героин сужает, а «винт» расширяет зрачки – эффект вытаращенных глаз). Расширенные зрачки могут также быть следствием употребления «крэка» или кокаина. Для правильной оценки нужно помнить, что размеры зрачка у разных людей индивидуальны – у одних больше, у других меньше; кроме того, они зависят от уровня освещенности. Поэтому необходимо определить и запомнить естественный размер зрачков при стабильном освещении. Плохим признаком является отсутствие заметной реакции зрачка (сужение-расширение) при резкой смене освещенности. Попросите посмотреть прямо на лампу и тут же отвести глаза в сторону – реагирует ли зрачок. Однако насколько это, возможно, избегайте конфликтности при этой неприятной проверке, постарайтесь убедить, что хотите помочь.

3. Наличие шприцов, игл, закопченных ложек или посуды, флаконов марганцовки, уксусной кислоты, ацетона, кристаллического йода, красного фосфора, щелочей, растворителей, неизвестных вам таблеток, порошков, соломки, трав и пр., особенно когда все это прячется в укромные места.

4. Частые, но короткие и туманные телефонные разговоры с одним и тем же узким кругом приятелей. Так происходит выяснение, сколько у кого денег, есть ли надежда достать еще, чтобы поехать за очередной групповой порцией. Все это напоминает то, как алкоголики «соображают на троих». А отличие в том, что наркоманы глубоко маскируются. Хоть это и не самый корректный совет – все же попробуйте прислушаться и проанализировать эти разговоры.

5. Резкое снижение успеваемости.

6. Неспособность внятно ответить на вопрос, что нового было сегодня в школе, в вузе.

7. Потеря интереса к старым увлечениям – спорту, коллекционированию, чтению, музыке.
8. Участвовавшие прогулы занятий или рабочих дней.
9. Возвращение с дискотеки, вечеринки или с другого развлечения в странном состоянии.
10. Различного рода противоправные действия.
11. Кражи вне дома.
12. Пропажа из дома денег, ценностей, книг, одежды, радиоаппаратуры и т. д.
13. Участвовавшее выпрашивание денег у родственников.
14. Наличие значительных денежных сумм без объяснения причины их появления.
15. Частые резкие и непредсказуемые (без видимых причин) смены настроения.
16. Раздражительность, нигилизм, агрессивно-критическое отношение к обычным ситуациям и событиям.
17. Самоизоляция в семье: ребенок избегает родителей, по телефону отвечает украдкой, избегает участия в семейных делах. Четко выраженное уклонение от домашнего общения, неожиданное пренебрежение домашними правилами. Неучастие в семейных праздниках. Нарастающая напряженность в семейных взаимоотношениях.
18. Скрытность, уединенность, невеселая задумчивость.
19. Уход в весьма длительное прослушивание музыки или, наоборот, резкий отход от привычки слушать музыку.
20. Нарастающая лживость.
21. Потеря энтузиазма, безразличие, безынициативность («потухшие глаза»).
22. Высказывания о бессмысленности жизни, высказывания типа «живи быстро, умри молодым».
23. Интерес к частым разговорам о наркотиках.
24. Общие психические изменения: потеря памяти, неспособность мыслить логически, объяснять свои поступки и их причины.
25. Похудание с возможной потерей аппетита.

26. Неряшливость. Отказ от утреннего туалета. Не заинтересованность в смене одежды. Могут появиться татуировки и рисунки на руках.

27. Потеря полового интереса.

28. Нежелание заводить новых друзей («Мне они неинтересны»).

29. Резкое обострение хитрости и изворотливости.

30. Внешний вид нездорового человека, бледность, отечность. Покраснение глазных яблок, коричневый налет на языке.

31. Бессонница, быстрая повышенная утомляемость, сменяющаяся необъяснимой энергичностью.

32. Частые синяки, порезы, ожоги от сигарет в районе вен на руках, не находящие удовлетворительного объяснения («просто упал, сам не знаю, откуда»).

33. Убежденное отстаивание свободы употреблять наркотики.

34. Странные «посторонние» запахи от волос и от одежды.

35. Ночные отсутствия.

Следует обращать пристальное внимание на новых знакомых вашего ребенка, близкого или друга – как они себя ведут, чем занимаются, нет ли у них татуировок вроде цветов мака или черепов, даже на то, не черные ли у них зубы (наркотики разрушают костные ткани, причем особенно быстро зубы, так что черные «пеньки» во рту очень часто бывают у наркоманов - опиатчиков «со стажем»).

Некоторые из этих признаков, взятые отдельно, могут ни о чем дурном не говорить. Но если появились подозрения, их надо проверить. Начните с доверительного разговора с ребенком. Он или объяснит происходящее, или замкнется, начнет врать, протестовать: «Это не ваше дело!»

Тем не менее, нужно стараться говорить доброжелательно и тактично. Лейтмотив: мы тебя любим, мы обеспокоены твоей судьбой, мы все сделаем, чтобы помочь тебе. Следующий шаг – консультация с наркологом. Он определит, не превратилось ли баловство в привычку, а привычка в болезнь.

ГЛАВА 4

КАК ЖИТЬ РЯДОМ С НАРКОМАНОМ?

Жить рядом с наркоманом очень сложно, но больше всех страдает его семья. Самое сложное – это общение с родителями и родственниками пациентов. К ним и обращена эта глава.

В процесс лечения наркомана обязательно должны быть вовлечены его родственники. Жизнь близких наркомана зачастую целиком и полностью зависит от того, употребляет ли он наркотики или нет, пришел ли он домой в опьянении и пришел ли вообще. Они живут в постоянном напряжении и страхе и в конце концов сами заболевают неврозами и различными психосоматическими заболеваниями – гипертонией, язвенной болезнью желудка и 12-перстной кишки и пр. Это – одна сторона проблемы. С другой стороны, люди, живущие рядом с наркоманом, часто своим поведением мешают ему прийти к решению отказаться от наркотиков. Но осознать это также непросто. Поэтому близким наркомана необходима помощь, и практически во всех реабилитационных центрах обязательно существуют семейные программы для родственников.

Как правило, большинство родителей никогда раньше с этой проблемой не сталкивались и считали: уж что-что, а «этого» у их детей быть не может. Но однажды они обнаруживали у них на руках следы от инъекций и приходили в ужас. И все. После этого у большинства собственная жизнь отходила в сторону. Мучаясь вопросами «почему?», «как это могло случиться с моим ребенком?», они начинали копаться в прошлом, пытаясь понять, где они допустили ошибку, обвиняя себя, испытывая одновременно чувство вины и жалости к себе. Когда первый шок проходил, они начинали бегать по врачам, психологам, экстрасенсам и пр., считая, что те в состоянии «вылечить» их ребенка. Они по-

стоянно вмешивались в его жизнь, устраивая истерики, скандалы, «разговоры по душам», обыскивая карманы, разыскивая по притонам и т. д. После очередной попытки лечения, когда в день выписки из больницы их чадо снова начинало употреблять наркотики, они впадали в отчаяние, уже обвиняя его в преступной распушенности, в выброшенных на ветер деньгах, в том, что их ребенок не оправдал возложенных на него надежд. И в результате появлялась пропасть между некогда близкими людьми. Родители вроде бы хотели помочь, а дети зачастую начинали их ненавидеть. И так может продолжаться годами.

С такими родителями очень трудно разговаривать. Они слышат только то, что хотят слышать. Они внимательно выслушают доводы врача, что наркомания – хроническое, тяжелое заболевание и что даже при кропотливом длительном лечении бросают употреблять наркотики не более половины, но на следующий же день, соблазнившись вывеской «лечу наркоманию за один сеанс», заплатят огромные деньги и опять обманут сами себя.

Что же делать?

Во-первых, **перестать себя обманывать.**

Во-вторых, как это ни тяжело, **понять, что дети – не собственность родителей, и они вправе жить, как они хотят.**

В-третьих, **вспомнить о том, что у родителей есть собственная жизнь.** Обнаружив, что ребенок употребляет наркотики, большинство родителей тут же решают, что ему нужно лечиться, для них этот факт является бесспорным. Но у их детей на этот счет может быть другое мнение. Приведу вам слова самих наркоманов из книги «Анонимные Наркоманы»:

«Желание – это ключевое слово; желание – это основа нашего выздоровления. В наших рассказах и опыте, которым мы делимся с наркоманами, которые все еще страдают, снова и снова появляется еще одно обстоятельство: наркоман, который не хочет бросить употреблять наркотики, никогда не бросит. Им можно советовать, угрожать, их можно

уговаривать, умолять, наказывать, закрывать на замок, но они не бросят наркотиков до тех пор, пока не захотят этого».

Наркотики – это колоссальное удовольствие, иначе бы их не употребляли; постепенно развивается зависимость, болезнь. Чтобы появилось желание вылечиться, нужна мощная мотивация. А зачем, спрашивается, бросать, если та же мать будет везде, где можно, покрывать своего сына или дочь, и стоит им только намекнуть, как она уже сломя голову побежит доставать деньги, чтобы заплатить за лечение, раздать долги и пр. Таким образом, родители, беря на себя ответственность за поступки своих детей, мешают им осознать, что за все в жизни нужно платить самим. Часто матери, продавая последние вещи, чтобы достать деньги на лечение, говорят: «Но он сам попросил, он хочет лечь в больницу». Мне всегда в таких случаях хочется сказать им: «Вы не знаете, что такое захотеть». Я вспоминаю одного из своих пациентов, молодого человека, мать которого не стала бегать за него по больницам. Он пришел в приемную главного врача и сказал, что не уйдет до тех пор, пока его не примут на лечение. И таких примеров я могу привести много. Если человек действительно хочет, он найдет выход сам, а не будет говорить, что эта больница ему не подходит по каким-либо причинам.

Самое сложное – понять, что ваш ребенок все равно будет делать так, как считает нужным, и изменить это вы не в силах, но при этом он сам должен нести ответственность за ту жизнь, которую он выбрал. Если он решил употреблять наркотики, это не должно разрушить вашу жизнь, и вы не несете за это ответственность.

Я вспоминаю, как в наш город приехали бывшие наркоманы из США, которые в одном из театров показывали спектакль о своем пути выздоровления. После спектакля они отвечали на вопросы зрителей. Встала одна женщина и, заплакав, сказала, что она договорилась прийти сюда со своим шестнадцатилетним сыном наркоманом, а потом он отказался, и она не знает, что ей делать. В ответ одна из участниц спектакля рассказала свою историю, суть которой сводится к следующему: она употребляла

наркотики до тех пор, пока родители ее поддерживали. Но однажды их терпение лопнуло, и они выгнали ее из дома. Она обратилась в реабилитационный центр, но ей там не понравилось, и она вернулась на улицу. Вскоре, однако, эта «собачья жизнь» вынудила ее все-таки вернуться в центр, и спустя 8 лет она благодарна родителям за то, что они так поступили. Я понимаю, что это может у кого-то вызвать протест, и совсем не настаиваю, что нужно обязательно так поступать, но хочу подчеркнуть – практически все знакомые мне наркоманы бросили употреблять наркотики, когда им пришлось самим нести ответственность за последствия своей болезни.

Все, о чем сказано в этой главе, трудно понять и принять сразу, особенно близким наркомана. Они часто сами нуждаются в помощи, поскольку живут в состоянии хронического стресса. Кроме того, они постоянно говорят о том, что очень хотят помочь своим детям, но можно ли кому-нибудь помочь, если сам все время находишься на грани нервного срыва?

ГЛАВА 5

АЛ-АНОН - ПОМОЩЬ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Для помощи родителям и близким наркомана существуют группы родственников алкоголиков и наркоманов, называемые **Ал-Анон**, которые также работают на принципах программы «12 шагов Анонимных Алкоголиков».

В эти труппы собираются люди, объединенные общей бедой, они помогают, друг другу обретать душевный покой и продолжать жить, несмотря ни на что. На собраниях близкие наркоманов начинают понимать не только разумом, но и сердцем все то, о чем я писала ранее, – перестают обманывать себя, контролировать своих детей и устраивать им скандалы, дают им возможность самим отвечать за тот образ жизни, который они выбрали. Китайская мудрость гласит: «Чтобы держать, нужна сила, чтобы отпустить, нужна мудрость».

Каждое собрание Анонимных Алкоголиков сокращённо (АА), Наркоманов (сокращённо НА) и Ал-Анон начинается с молитвы:

**«Боже! Дай мне разум и душевный покой,
Принять то, что я не в силах изменить,
Мужество изменить то, что могу,
И мудрость отличить одно от другого».**

Со временем близкие наркомана начинают понимать, что изменить они могут только себя и ничего более.

Я приведу вам историю одной женщины – матери наркомана, которая прошла весь этот путь.

«Моя жизнь складывалась, наверное, как и у многих других женщин – когда выходила замуж, видела, что муж выпивает, но считала, что моя любовь не позволит ему стать алкоголиком.

Постепенно он стал спиваться, я плакала и терпела. Но, в конце концов, не выдержала, и мы развелись. Разводились долго – 3 года. Наш маленький сын очень из-за этого переживал, но когда я предложила ему выбрать, с кем жить, он остался со мной.

Сына своего я очень любила, но мало проводила с ним времени, так как с утра до ночи работала, жили только на мою зарплату. Я часто винила себя в том, что мало уделяю ему внимания, что не могу покупать ему дорогие игрушки, считала, что он обделен.

Сын рос, ходил в школу, занимался спортом. Однажды (ему в это время было 16 лет) он пришел домой и выглядел и вел себя странно. Я решила, что сын выпил, однако он категорически это отрицал, да и алкоголем от него не пахло. У меня всегда был страх, что он может пойти по стопам отца, но я утешала себя тем, что сама не выпивала и он не видел застолий и компаний. В то время я, конечно, слышала, что есть наркоманы, но у меня никогда не возникало даже мысли, что мой сын может им быть. После этого случая он все реже и реже бывал дома, звонил, что останется ночевать у друзей; я, со своей стороны, считала неприличным его проверять. Но беспокойство не прошло, тем более что сын изменился – стал вялым, прогуливал занятия в училище, у него исчезли прежние интересы. Я не понимала, что происходит.

И вот однажды сын пришел домой в жутком состоянии, еле шевелил языком. Он сказал мне, что «наглотался колес», что ничего в этом особенного нет, это делают все. Мне стало страшно, я потеряла покой. Пошла к психологу, но тот меня несколько раз успокоил, сказав, что это возрастное, что 80% подростков прибегают к наркотикам, но со временем это проходит. После этого я еще больше стала себя винить в том, что мой сын ничего в жизни не видел, что я не смогла многого ему дать. Но тогда я еще не понимала всей трагичности ситуации.

Я давно уже замечала, что сын спит в футболке с длинными рукавами, но он говорил, что ему просто холодно. Я помню тот черный день, когда моего мальчика чуть живого какие-то ребята принесли домой. Я хотела немедленно вызвать «скорую

помощь», уложила его в кровать, раздела... и увидела его руки – вены были исколоты. Я села рядом с ним и ничего не могла делать, казалось, что жизнь кончилась. Так я просидела всю ночь. Утром, когда сын пришел в себя, он сказал мне, что давно стал наркоманом и хочет уйти от меня, чтобы не причинять мне боль. Я стала уговаривать его сказать мне, кто сделал его наркоманом (теперь-то я понимаю, что наркоманом против воли никого не сделаешь). Сын сказал мне, что когда он начинал колоться, его предупреждали, что бросить трудно, но он думал, что это «им, слабакам, трудно, а я смогу». Он действительно ушел, через три дня я стала сама его искать. Встретила его на улице и уговорила вернуться домой.

С этого момента моя голова была занята только мыслями, как помочь своему ребенку. Я накупила литературы о наркоманах, делала вырезки из книг, показывала их сыну, считая, что это сможет его убедить. Но он, отмахиваясь, говорил, что все это для «дурачков». Раньше меня интересовала работа, друзья, теперь – только проблемы сына. Я металась по врачам, обрывала телефоны доверия, платила деньги за консультации. Подыскивала место для лечения, я сама ездила смотреть в больницы, хорошие ли там условия, так как кто-то мне сказал, что в психиатрических больницах с наркоманами плохо обращаются. Везде, где я была, мне говорили, что необходимо его желание, но тогда у меня была надежда, практически уверенность, что он вылечится с моей помощью.

И вот однажды сын сказал, что хочет лечь в больницу, но не в какую попало, а в строго определенную. Я кинулась туда, умоляла, упрашивала и, в конце концов, добилась своего – он лег на лечение. Я думала, что там он вылечится. Но когда сын вернулся домой, я поняла, что это были лишь мои мечты и не более того. Два дня он не выходил из дома, на третий ушел, и я сердцем почувствовала, что он снова укололся. На меня накатило отчаяние. Я стала скандалить, плакать. Но сын сказал мне, что он просто не может бросить наркотики. Я ему не поверила, решила, что он просто распущенный человек.

В то время моя жизнь была сплошным кошмаром, сын продолжал колотиться, я знала, что он крадет, чтобы достать деньги на наркотики. Я забирала его из милиции, куда он попадал из притонов, несколько раз он буквально умирал у меня на руках. Часто, когда он был под воздействием наркотиков, на его лице блуждала счастливая улыбка, а я смотрела на него и думала: «Господи! Ну почему же мне так плохо!» Однажды, когда сын в очередной раз умирал, – пульс был 40, дыхание прерывистое, я не выдержала и позвонила наркологу. Врач сказала мне, что, если в течение часа ему не станет лучше, нужно вызывать «скорую помощь». Я сидела рядом с ним с секундомером в руках, считала пульс и молила Бога, чтобы мой сын выжил. Через четыре часа жизнь постепенно вернулась к нему. Сын опять попросил положить его в больницу. У меня снова появилась надежда: вышел он из больницы с благими намерениями. Но через некоторое время все вернулось на круги своя, надежда моя опять исчезла. Я устраивала истерики, плакала, пыталась препятствовать ему, но все напрасно. Для меня перестал существовать окружающий мир, я даже не всегда понимала – лето сейчас или зима.

Я всегда мечтала о том, что мой сын вырастет и будет для меня опорой в жизни, я очень в этом нуждалась. Когда мои надежды рухнули, я поняла, что я одна не вытяну, кончились все силы физические, душевные. Я больше не могла ждать, когда он умрет у меня на руках. Я решила уйти из жизни, взяла отпуск, поехала к родителям проститься, сделала последние распоряжения. Но Бог помог мне – именно в этот момент мне предложили пойти на собрание родственников алкоголиков и наркоманов. Я сначала даже не поняла, что эта группа для меня, иначе, наверное, не пошла бы. Приехав на собрание группы Ал-Анон, я увидела жизнерадостных людей, которые смеялись и шутили. Мне показалось это странным – я уже давно забыла, как улыбаться, я позавидовала этим людям. Потом началось собрание, и, услышав истории этих людей, я была потрясена; у многих из них жизнь была ничуть не легче моей. Когда я ехала домой, впервые за долгое время я увидела закат солнца. Мой сын к этому времени уже очень редко бывал дома, как я теперь думаю, из-за скан-

далов, которые я ему устраивала. Вернувшись с собрания, я стала читать брошюры, которые мне там дали. В это время пришел сын. Обычно я встречала его около двери с «прокурорским» взглядом. В этот вечер я не вышла из своей комнаты. Он заглянул ко мне и спросил: «Мама, ты не спишь?» Я ответила, что читаю. Он ушел в свою комнату и включил телевизор. Он остался дома! Я поняла, что мои истерики только ухудшали ситуацию. Ему тоже стало спокойнее. Я перестала искать его по ночам, звонить его друзьям, спрашивать, когда он придет домой. Но все еще продолжала обыскивать карманы, когда находила шприцы, молча выкладывала их ему на постель. До меня наконец-то дошло, что мой сын болен и что, пока он сам не захочет лечиться, заставлять его бесполезно. Он может умереть в любой момент со мной и без меня.

Когда я осознала, что бессильна изменить сына, почувствовала огромное облегчение, я уже не винила себя, как раньше. Когда он уходил, я молила Бога, чтобы он уберег моего ребенка от смерти и не дал причинить другим ущерба. Я знала, что сын добывает деньги на наркотики далеко не честным путем. Однажды он продал мои книги, и я сказала ему: «Все, что здесь есть, я заработала своим трудом, если тебе нужны деньги на наркотики, бери их, где хочешь». И я молилась, чтобы он не причинил никому зла.

Моя жизнь была очень трудной, надежда сменялась отчаянием. Когда было очень плохо, я ехала на собрание. Выходить из дома не хотелось, но перспектива остаться дома и видеть сына под кайфом заставляла ехать на собрание. Возвращалась я оттуда обычно с новыми силами. Однажды мой сын решил пойти на собрание Анонимных Алкоголиков. Я ждала его с нетерпением. Вернулся он поздно и опять в жутком состоянии, он был на собрании, но после него опять укололся. В очередной раз я поняла, что мои надежды – это только мои надежды. Я продолжала посещать собрание Ал-Анон, ходила на открытые собрания и к Анонимным Алкоголикам. Там наркоманы, которые уже бросили употреблять наркотики, говорили мне, что мой сын еще не созрел для того, чтобы бросить, что, по-видимому, еще

мало потерял в жизни, но когда-нибудь все-таки он придет. Я жила этой надеждой. Мне требовалось много терпения, чтобы общаться с сыном. Но я уже могла это делать спокойно, без истерик и слез. Он пытался посещать собрания АА, но все время срывался.

А я продолжала жить, особой радости от жизни я не испытывала, мои нервы были расшатаны до предела, начались проблемы со здоровьем. Мне предложили пройти лечение в клинике неврозов, но я долго не могла решиться на этот шаг. Ребята из группы АА сказали мне: «Когда-нибудь ему понадобится Ваша помощь, а Вы не сможете ее оказать». Я легла в клинику. В первый же вечер, позвонив, домой, я поняла, что сын опять укололся. После этого я решила, что буду звонить только по утрам, когда он бывал более или менее в себе, просто для того, чтобы узнать, жив он или нет. В клинике неврозов мне очень помогли, меня научили выстраивать стену между собой и проблемами сына. Жизнь стала спокойнее, я стала ходить в гости, навещать родственников, меня стали интересовать мои собственные заботы. По-прежнему я ходила на собрания Ал-Анон, где получала огромную поддержку.

Когда сын в очередной раз попросил устроить его в больницу, я ему сказала: «Я столько раз это делала, унижаясь и упрямивая, сделай это сам». И он устроился в больницу сам, правда, не с первой попытки. После выписки он стал ходить на собрания АА.

Раньше я думала, что, когда мой ребенок бросит употреблять наркотики, моя жизнь станет счастливой. Сын стал трезвым, но жизнь от этого легче не стала. Иногда мне казалось, что было легче, когда он употреблял. Он стал раздражительным, грубым, ему невозможно было угодить, иногда мне казалось, что он меня ненавидит. Но, поплакав от обиды, я сделала вывод – я молила Бога, чтобы мой сын бросил употреблять наркотики, и даже если он будет ненавидеть меня всю оставшуюся жизнь, я буду благодарна. Такая жизнь длилась долго – мы жили как чужие люди, неделями не разговаривали, но у меня хватало разума и сил смириться, набраться терпения, и в этом очень сильно мне

помогали собрания Ал-Анон. Я еще больше укрепилась во мнении, что жизнь сына – это только его жизнь, и я не вправе в нее вмешиваться. Я думаю, что ему было бы в тысячу раз тяжелее бросить наркотики, если бы я сама не изменилась.

Сейчас наши отношения стали значительно лучше, я не претендую на то, чтобы он заботился обо мне, но когда он это делает, я чувствую себя счастливой. Я радуюсь его успехам и переживаю, если у него неприятности. Но если он не просит меня о помощи, я не вмешиваюсь, я просто молюсь за него.

Для меня самое главное было понять, что я не могу изменить своего сына, как бы я этого ни хотела. Самое трудное для матери – отделить себя от своего ребенка и понять, что он сам вправе распоряжаться своей судьбой как хочет. Не упрекать своих детей тем, что мы их растили, надеялись, (это были только наши надежды) и они нам ничего не должны, пока сами этого не захотят. Главное – смириться, иметь великое терпение. Я думаю, это и есть любовь.

В заключение приведу вам программу на один день, которой пользуются члены Сообществ Анонимных Алкоголиков, Анонимных Наркоманов и Ал-Анон.

СЕГОДНЯ Я постараюсь жить заботами о сегодняшнем дне, не пытаюсь избавиться от всех моих проблем сразу.

СЕГОДНЯ Я буду счастлив(а). Верно то, что сказал Линкольн: «Большинство людей счастливо настолько, насколько сами себе позволяют».

СЕГОДНЯ Я примирюсь с моим настоящим положением, не стараясь переделать все по-своему и принимая в этом мире то, что пошлет мне судьба.

СЕГОДНЯ Я постараюсь укрепить мой ум. Я буду учиться. Я научусь чему-нибудь полезному. Я не буду лениться. Я прочту что-нибудь, что требует усилия, мысли и сосредоточения.

СЕГОДНЯ Я сделаю три духовных упражнения. Сделаю кому-нибудь добро и постараюсь, чтобы об этом никто не узнал, а если кто-нибудь узнает, то это не будет считаться. Сделаю хотя бы две вещи, которые мне не хочется делать, но сделаю их

для упражнения силы воли. Если меня кто-нибудь обидит и мне будет обидно, я не подам вида.

СЕГОДНЯ Я буду привлекательнее, постараюсь выглядеть как можно лучше, красиво оденусь, при разговоре не буду повышать голос, буду вежливым (ой), не буду никого и ничего судить. Постараюсь ни в чем не видеть недостатки и не буду никого исправлять или переделывать, кроме себя.

Только на сегодня у меня составлена программа. Я, может быть, не выполню все, но я буду стараться, и буду бороться с двумя врагами: спешкой и нерешительностью.

СЕГОДНЯ Я удалюсь от всего на полчаса, чтобы побыть с собой наедине и отдохнуть. В это время я буду стараться лучше понять свою жизнь и что нужно сделать для ее улучшения.

СЕГОДНЯ Я ничего не буду бояться. И буду наслаждаться тем, что прекрасно. И буду верить, что даваемое мною миру вернется ко мне.

ГЛАВА 6

АНОНИМНЫЕ НАРКОМАНЫ - РЕАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ

Так получилось, что, работая в больнице врачом-психиатром, я очень часто лечила опийных наркоманов, и эта болезнь меня заинтересовала. Довольно скоро я поняла, что избавить наркомана от «ломки» несложно, существует много лекарств и способов; но беда в том, что пациенты снова и снова возвращаются в больницу после срывов. Тогда я думала, что подбор подходящего медикаментозного лечения после больницы может решить проблему. В течение многих месяцев я назначала лечение некоторым из своих пациентов, встречаясь с ними практически ежедневно. Я перепробовала очень много комбинаций различных лекарств, пытаясь избавить больных от упорной бессонницы, депрессии, выраженного влечения к наркотику. Но, в конце концов, я поняла, что это не выход: даже если удавалось ослабить эти симптомы, пациенты продолжали срываться. И, кроме того, даже в периоды больших «светлых промежутков», их жизнь нельзя было назвать нормальной. Они оставались наркоманами, никак не могли «вписаться» в окружающую их жизнь. Вывод напрашивался сам собой: единственный выход – перестать употреблять наркотики и жить нормально – измениться самому, перестать быть наркоманом не в биологическом, а в психологическом и социальном понимании этого слова.

Однажды мне в руки попала книга «Анонимные наркоманы» на английском языке. Я заглянула в нее, первые страницы меня не воодушевили – речь шла о каких-то шагах, Высшей Силе и пр. Я пролистала полкниги, пока не дошла до историй наркоманов, бросивших употреблять наркотики благодаря Сообществу Анонимных Наркоманов (NA). Внимательно их прочитав, я подумала: «Может быть,

все в книге, за исключением этих историй, и кажется мне странным и непонятным, но ведь люди стали трезвыми благодаря этой программе». Но тогда я еще не знала, где искать группы НА.

И тут неожиданно меня пригласили в московский центр «Выздоровление» для ознакомления с его работой. Философия этого центра основана на «12 шагах Анонимных Алкоголиков (АА)». Я пробыла там месяц, это – удивительное место. Впоследствии я побывала во многих подобных центрах за рубежом, но «Выздоровление» был первым центром, к тому же находящимся в России, который перевернул мое представление о том, что такое алкоголизм и наркомания, заставил по-другому посмотреть не только на своих пациентов, но и на собственные представления о жизни. Там я впервые побывала на собраниях НА и АА, узнала адреса групп в Санкт-Петербурге. Некоторые из моих пациентов стали посещать эти группы, сегодня они уже 3-4 года не употребляют наркотики, вернулись к нормальной жизни, многие создали семью и завели детей, учатся и работают.

Можно, конечно, сетовать на то, что у нас практически нет реабилитационных центров, безусловно, их нужно открывать, и чем больше, тем лучше. Но уже сегодня есть масса наркозависимых, для которых «промедление смерти подобно», и они нуждаются в помощи. Для тех, у кого есть желание бросить употреблять наркотики, существует Сообщество Анонимных Наркоманов.

Во второй главе этой книги рассказывалось о том, что такое наркомания с медицинской, юридической и социальной точек зрения. Что говорят о своей болезни члены Сообщества НА? Приведу вам несколько цитат из книги «Анонимные Наркоманы» (Narcotics Anonymous, USA, 1988). «Большинству из нас не надо дважды задумываться над этим вопросом. МЫ ЗНАЕМ. Вся наша жизнь и все наши мысли так или иначе были сконцентрированы на наркотиках: как их достать, как использовать, как найти способ достать их больше. Мы жили, чтобы употреблять, и употребляли, чтобы жить. Все очень просто, наркоман – это мужчина или женщина, чья жизнь находится во власти наркоти-

ков. Мы люди, охваченные продолжающейся и прогрессирующей болезнью, и наш конец всегда один и тот же – тюрьма и смерть».

«Наша болезнь изолировала нас от людей, за исключением тех моментов, когда нам приходится доставать наркотики и находить способы доставать их больше и больше. Настроенные враждебно, злобные, эгоцентричные, своекорыстные, мы отрезали себя от внешнего мира. Все, что было не вполне привычным и знакомым, становилось чуждым и опасным. Наш мир сузился, и нашей жизнью стала изоляция».

«Когда к наркомании стали относиться как к преступлению или нравственному пороку, мы взбунтовались и оказались в еще большей изоляции. Мы были в железных тисках у болезни. Она вынуждала нас бороться за существование любыми путями. Мы манипулировали людьми и старались контролировать все вокруг нас. Мы лгали, воровали, обманывали и продавали себя. Мы должны были иметь наркотики, невзирая на цену. Неудача и страх овладели нашей жизнью».

«По мере того как мы продолжали употреблять наркотики, происходило следующее. Мы привыкли к душевному состоянию, присущему наркомании. Мы уже забыли, каким оно было до того, как мы начали употреблять; забыли об общественных приличиях. Мы приобрели странные привычки и манеры. Мы забыли, как надо работать, мы забыли, как выражать себя и как показывать свое отношение к другим. Мы забыли, как чувствовать».

«Итак, мы – наркоманы, и наша болезнь неизлечима, она хроническая, прогрессирующая и фатальная; Но как бы то ни было, наркомания поддается лечению. Мы считаем, что каждый должен ответить на вопрос: «Я наркоман?» Для нас не важно, как мы заболели, мы интересуемся выздоровлением».

Авторы этой книги и многие другие наркоманы обрели трезвость в Сообществе Анонимных Наркоманов. Что же это такое?

В 1935 году в США родилось Сообщество Анонимных Алкоголиков, которое создали два алкоголика – Билл В. и доктор

Боб. Это Сообщество очень быстро росло и развивалось сначала в США, а затем в других странах мира. Основой работы этого Сообщества является программа «12 шагов». В 1953 году появилось Сообщество Анонимных Наркоманов, которое также взяло за основу эту программу. К слову сказать, в дальнейшем появилось множество подобных сообществ: Анонимные трудоголики, обжоры, курильщики, сексоголики, эмоционалы и пр., работающие на принципах 12 шагов. «Анонимные Наркоманы – это общественная организация, Сообщество мужчин и женщин, для которых наркотики стали самой главной проблемой. Мы, выздоравливающие наркоманы, которые встречаются регулярно для того, чтобы помогать друг другу, становиться чистыми. Это программа полного отказа от всех наркотиков. Требование к членам нашего Сообщества только одно – желание прекратить употреблять наркотики». «Нет никаких препятствий для вступления в Сообщество Анонимных Наркоманов. Мы не принадлежим ни к одной другой организации, у нас нет вступительных взносов, мы не подписываем никаких обязательств». «Каждый из нас уже заплатил за то, чтобы стать членом Сообщества. Мы заплатили за право выздоровления своими страданиями». «Мы не связаны ни с одной политической, религиозной или правоохранительной организацией и не находимся ни под чьим наблюдением. Присоединиться к нам может каждый, независимо от возраста, национальности, пола, убеждений, религии или отсутствия таковой». (Здесь и далее цитаты из книги «Анонимные Наркоманы».) Члены Сообщества проводят собрания, в начале которых читается подготовленная НА литература, доступная каждому. Существуют закрытые собрания для тех, кто имеет проблемы с наркотиками, и открытые, на которые приглашаются все желающие ознакомиться с опытом работы Сообщества. Группы НА независимы и существуют на добровольные пожертвования своих членов. Для того чтобы провести собрание, достаточно присутствия хотя бы двух наркоманов, которые поддерживают друг друга и хотят поделиться опытом трезвости друг с другом.

12 ШАГОВ ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ ЗАВИСИМОСТИ

Первый Шаг

Мы признали свое бессилие перед наркотиками; признали, что потеряли контроль над своей жизнью.

Второй Шаг

Мы пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем мы сами, может вернуть нам здравомыслие.

Третий Шаг

Мы приняли решение передать нашу волю и нашу жизнь под защиту Бога, как мы его понимаем.

Четвертый Шаг

Мы произвели глубокий и бесстрашный анализ всей своей жизни.

Пятый Шаг

Мы признали перед Богом, перед собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.

Шестой Шаг

Мы полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от наших слабостей и недостатков.

Седьмой Шаг

Мы смиренно попросили Бога избавить нас от наших слабостей и недостатков.

Восьмой Шаг

Мы составили список всех людей, которым причинили зло, и приготовились попросить у них прощения и возместить ущерб.

Девятый Шаг

Мы попросили прощения и возместили ущерб, кроме тех случаев, когда это могло кому-либо принести вред.

Десятый Шаг

Мы постоянно осуществляем самоконтроль и, когда допускаем ошибки, сразу исправляем их.

Одиннадцатый Шаг

Мы стремимся путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, молясь лишь о знании Его воли и о даровании нам силы для исполнения ее.

Двенадцатый Шаг

После духовного возрождения в результате выполнения предыдущих шагов мы стараемся поделиться нашим опытом с алкоголиками, которые все еще страдают, и применять принципы Программы во всех наших делах.

ГЛАВА 7

ПРОЦЕСС ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ И СРЫВЫ

Выздоровление – это процесс, который длится всю жизнь. Как любой процесс, выздоровление имеет стадии. Предлагаю вам классификацию стадий выздоровления, используемую в работе многих реабилитационных центров в США:

1. Переходная стадия (transition). Для этой стадии характерно отрицание проблем, связанных с употреблением наркотиков. Сохраняется убеждение: «Я могу контролировать употребление и остановиться в любой момент».

2. Стадия стабилизации (stabilization). Эта стадия характеризуется тем, что наркоман перестает употреблять, но чувствует себя дискомфортно. Приходят мысли: «Я могу сам с этим справиться». Характерны ранимость, плохая концентрация внимания, колебания настроения и проблемы с памятью.

3. Стадия раннего выздоровления (early recovery). Сохраняется конфликт между «я трезвый» и «я зависимый». Появляется твердое желание отказаться от наркотиков, но наркоман продолжает мыслить, чувствовать и действовать так же, как когда употреблял наркотики. Присутствует раздражение по поводу необходимости изменений.

4. Средняя стадия выздоровления (middle recovery). Жизнь, разрушенная употреблением наркотиков, начинает постепенно восстанавливаться. Происходит осмысление жизненных целей. Наркоман проводит свое исследование прошлой жизни и начинает меняться – изменяется система ценностей, взглядов, стиль жизни, восстанавливаются разрушенные отношения с окружающими.

5. Стадия позднего выздоровления (late recovery). Несмотря на прогресс, который достигнут, наркоман все же не чувствует себя счастливым.

6. Поддерживающая стадия (maintenance). Трезвость становится комфортной, но наркоман может чувствовать себя несколько «законсервированным», может стать самодовольным и перестать работать по программе.

У этих стадий нет четких границ, и временных в том числе, у каждого процесс выздоровления происходит индивидуально. Как вы видите, в самих характеристиках этих стадий заложены возможные причины срыва.

Выздоровление – это процесс, который требует постоянных усилий. В книге «Анонимные Наркоманы» сказано: «Процесс выздоровления – это постоянный подъем в гору. Если мы не будем прилагать усилий, то опять начнется спуск с горы. Наша болезнь прогрессирует даже во время воздержания от наркотиков»

Я думаю, что истории, приведенные выше, являются хорошей иллюстрацией к этим словам.

Срыв, так же как и выздоровление, это – тоже процесс. Он начинается, как правило, задолго до того, как наркоман берет в руки шприц.

Анонимные наркоманы говорят: *«Срыв никогда не бывает случайным, срыв – это признак того, что в нашей программе есть какой-то пробел. Мы начинаем пренебрегать программой и оставлять лазейки в повседневной жизни. Не подозревая о западне, которая нас ждет впереди, мы машинально ошибаемся, веря, что можем все сделать сами. Рано или поздно мы впадаем в иллюзию, что наркотики делают нашу жизнь более легкой».*

Американским врачом Т. Горским была разработана теория срыва, и срыв был описан как синдром. В общих чертах этот синдром схож с таковым при алкоголизме и подробно описан в книге Е. Тихорского «Как бросить пить» (ИК «Комплект», 1997).

Но остановимся кратко на основных стадиях этого процесса.

Наркомания и алкоголизм – это болезни отрицания. И процесс срыва начинается именно с возвращения отрицания, или, как говорят в АА, с возвращения «старого мышления» (1-я стадия). Случается это чаще всего, когда наркоман или алкоголик перестает посещать собрания НА и АА и выполнять программу «12 шагов», забывая о том, что его трезвость – это самое важное (один из девизов АА: «Первым делом – главное»).

Сначала появляется некая озабоченность своим состоянием, иногда страх, что наркоман не сможет оставаться трезвым. Эта озабоченность то приходит, то уходит. Вслед за этим появляется отрицание факта существования этой озабоченности, включается старый механизм – ранее наркоман так же отрицал наличие у него проблем с наркотиками.

Далее все развивается по уже знакомому сценарию: человек начинает избегать всего, что может ему сказать о наличии проблем, в том числе нередко и членов АА и НА, появляется защитное поведение (2-я стадия).

Постепенно формируется кризис (3-я стадия), появляются симптомы депрессии, наркоман перестает планировать свою жизнь, начинаются проблемы в семье, на работе и других сферах жизни. Это приводит к тому, что человек становится неспособным действовать (4-я стадия – иммобилизация). Он проходит через события жизни, но, скорее, жизнь контролирует его, а не он ее.

В результате наступает замешательство: наркоман всем недоволен, раздражителен, остро реагирует на мелочи (5-я стадия). И, в конце концов, окончательно впадает в депрессию, которую уже невозможно скрыть от окружающих (6-я стадия).

Наркоман перестает справляться с рутинными обязанностями, и это требует еще большего защитного поведения (7-я стадия).

На следующем этапе (8-я стадия) вдруг приходит понимание, насколько серьезны проблемы, и какой неуправляемой стала жизнь. Наркоман чувствует себя одиноким и изолированным, появляется чувство жалости к себе, и снова приходят мысли об алкоголе и наркотиках.

Выбор сужается (9-я стадия). Кажется, что есть только три пути: безумие, самоубийство и наркотики. И, как правило, выбирается последнее, происходит сам эпизод срыва (10-я стадия).

Для химически зависимых людей крайне опасным бывает самоуспокоенность и самодовольство. Зачастую, достигнув успехов в материальном плане, реабилитировавшись социально, они решают, что уже выздоровели, и перестают прикладывать дальнейшие усилия. Об этом очень точно сказано в книге «Анонимные наркоманы», которую я уже неоднократно цитировала: «Для членов Товарищества, которые долго были трезвыми, есть враг – самодовольство. Если мы будем слишком долго довольны собой, процесс выздоровления приостановится. Болезнь обнаружит в нас свои симптомы. Возвращается отрицание, навязчивая тяга и принуждение».

Невозможно предвидеть, как поведет себя человек, который сорвался. Некоторые из сорвавшихся учатся на своем срыве, удваивая усилия, и остаются трезвыми. Другие проходят через несколько срывов и постепенно приходят к трезвости, а некоторые не приходят к ней никогда.

Анонимны наркоманы говорят: *«Сорваться не стыдно, стыдно не вернуться назад».*

СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Дорогие друзья, пожалуйста, обратите внимание на эти советы. Их даёт молодая девушка, которая сама была наркоманкой, пройдя все три стадии этой зависимости. Теперь, благодаря чуду Божьей любви, она не испытывает этой страшной зависимости, хотя борьба была нелегкой и длилась не один месяц.

Совет первый: постоянно молитесь. Верьте, что Бог слышит и лечит, независимо оттого, что Вы видите. Борьба за наркомана может длиться месяцы и годы, но Бог победит. Моя мама молилась за меня 6 лет.

Совет второй: проявляйте к нему любовь, как к другу. Будьте тверды и не давайте денег. Знайте, что деньги, вещи, одежда и даже продукты могут пойти на оплату очередной дозы.

Совет третий: наркоман часто пытается убедить нас, причём нередко весьма впечатляюще, что он хочет начать новую жизнь, работать, создать семью, и чем больше мы радуемся его энтузиазму, тем более он чувствует себя так, словно уже осуществил свои намерения, и обычно этим и ограничивается. Будьте настойчивы в призывах и не радуйтесь раньше времени. Борьба только начинается.

Совет четвертый: разговоры о наркотиках - единственное любимое развлечение наркоманов. Их необходимо лишить этого удовольствия. Благодаря смакованию этой темы в нем растёт желание пойти и «уколоться» ещё раз. Ваша задача привести его к осознанию того, что он болен и что ему необходима помощь.

Совет пятый: нельзя допускать, чтобы кто-либо из ближайшего окружения наркомана был заинтересован в его излечении более, нежели он сам. Это особенно относится к родителям. Постоянные упреки вперемешку с попытками его вылечить делают родителей врагами в глазах наркомана.

Совет шестой: обязательно расскажите ему о тех людях, которые в прошлом употребляли наркотики, и как Бог изменил их жизнь. Это очень важно, так как именно из-за неверия они продолжают это делать.

Совет седьмой: будьте, уверены в том, что Бог может исцелить человека от любой зависимости. Это может быть героин, табак, чревоугодие, зависть и другие.

Помните эти строки из Библии:

«Вот, Я - Господь, Бог всякой плоти; есть ли что невозможное для меня?» *Иеремия гл.32 стих 37.*

Дорогие друзья!

Мы очень рады, что Вы прочитали это пособие. Надеемся, что Вы нашли в нем полезную для себя информацию, которая поможет Вам в решении такой серьезной проблемы, как наркомания.

Если у Вас есть какие-либо вопросы, пожалуйста, звоните нам по телефонам:

(831) 279-92-22

или пишите по адресу:

603028, Нижний Новгород, а/я 9

телепрограмма «Лицом к лицу»

Мы всегда рады общению с нашими дорогими друзьями!

Пусть Господь даст Вам силы и желание избавиться от этой страшной зависимости!

Для тех, кто хочет подробнее узнать о проблемах наркомании, мы называем те книги, которые мы использовали в своём пособии:

- Брахма Кумарис, «Скажите наркотикам нет!», Всемирный Духовный Университет, 1998.
- Ева Иванова, «Как помочь наркоману», Комплект, Санкт-Петербург, 1997.
- Е.Н Проценко, «Наркотики и наркомания», Информ-12, Москва, 1999.
- Кроме того, рекомендуем книги М.И Никитин, «Опасно: наркотики», Воскресенье, Москва, 1998.
- Г.Клауд, Д. Таунсенд «Барьеры», Мирт, Санкт-Петербург, 1999.

Пособие составлено сотрудниками телепрограммы «Лицом к лицу» Дубровской М. и Русиной Л.

Впервые на нашем сайте!

24-х часовое Интернет-вещание!

www.3angels.ru

Добро пожаловать!

На нашем сайте вы можете:

ПОСМОТРЕТЬ христианские телепрограммы,

ПОДПИСАТЬСЯ на бесплатную рассылку
христианской литературы,

СКАЧАТЬ музыку, книги,

ПОСЕТИТЬ «Детскую страничку»,

ЗАДАТЬ свой «Вопрос пастору»,

ОБРАТИТЬСЯ за молитвенной поддержкой,

ПРОЙТИ библейские курсы «Новая жизнь»,

ЗАЙТИ на форум для общения по жизненно
важным вопросам.

Здесь Вас всегда ждут!