

Наркотики? Алкоголь? Таблетки?

У якийсь момент веселощі
закінчаються!



«Я не залежний, я просто хочу повеселитися!»

Сергій, 29 років, народився в Полтаві

Наркотики? Алкоголь? Таблетки?

Дуже швидко веселощі закінчаться

Напиватися з друзями чи приймати наркотики спочатку весело. Усі говорять, що це безпечно, що ти тримаєш все під контролем і можеш зупинитися у будь-який момент! Але ризик великий, більший, ніж ти думаєш! Ти споживаєш на самоті або все частіше зустрічаєшся з людьми, які також вживають наркотики, алкоголь чи таблетки – цей спосіб життя стає абсолютно нормальним для тебе. Спочатку це може бути захопливим, але потім привабливість забороненого та невідомого втрачається. І раптом ти розумієш, що ти вже не можеш обійтися без цього. І коли ти вже не уявляєш своє життя без наркотиків і алкоголю, всі твої думки зайняті тим, де і як можна отримати наступну дозу. Ти потрапляєш у пастку залежності. А залежність – це хвороба.



Віктор, 34 роки,
народився в Луганську

„Спочатку все чудово: алкоголь, марихуана або інші речі, такі як таблетки. Ти забуваєш про свої проблеми й відчуваєш себе сильним та могутнім. Коли ефект зникає, все виглядає зовсім інакше:

проблеми залишилися, а сил вирішувати їх уже немає.

Щобільше, з'являється сильне відчуття безпорадності та незахищеності. А до старих проблем додаються нові, пов'язані з наркотиками та алкоголем: позбавлення прав водія, обшук у квартирі, в'язниця. Ти близький до відчаю і... знову вживаєш наркотики або випиваєш – адже це завжди допомагало! І ось ти вже потрапив у замкнене коло, з якого сам вибратися не можеш.“

Вживання наркотиків небезпечне для усіх сфер життя:

здоров'я, сімейного добробуту, навчання у школі, роботи та гаманця

Спочатку немає залежності. Вона виникає поступово! Ти не зможеш довго тримати в таємниці залежність. Це призводить до проблем у родині. Навіть маленькі діти швидко помічають, що їхні батьки часом «якісь дивні». На матері та батькові лежить велика відповідальність, тому що вони є прикладом для своєї дитини. Щоб не наражати на небезпеку майбутнє дитини, слід звернутися за консультацією. Більше інформації на сторінці 13.

«Я приймаю таблетки, бо маю проблеми на роботі, а ще важко виховувати доньку. Але я стараюся, щоб моя дочка нічого не помітила.»

Олена, 29 років, народилася в Києві



Марія, 32 роки,
народилася в Сумах

«Я довго не зізнавалася собі, що маю залежність від таблеток. І я була впевнена, що моя дитина та мій керівник нічого не помічали. Але якось мій маленький син запитав: »Мамо, чому ти приймаєш таблетки, ти хвора?" І тут я заплакала. Мій друг втратив роботу через наркотики, а у мене виникли складнощі з органами опіки.

Мені було зрозуміло, що так далі тривати не може.

Я боялася, що в мене заберуть сина. Мої батьки також намагалися мені допомогти. Моя сестра ходила зі мною до консультаційного центру. Там до мене поставилися з розумінням, докладно розповіли про лікування. Чудово, що на лікування можна було приходити разом із дитиною."

«У мене є сила волі. Я можу зупинитися в будь-який момент.»

Максим, 33 роки, народився у Маріуполі



Алекс, 45 років,
народилася в Одесі

«Хоч і було дивно розповідати незнайомій людині про свої проблеми в консультаційно-му центрі, але люди були дуже доброзичливі й добре зналися на своїй справі. Звичайно, вони не чарівники. Консультант чітко дав мені зрозуміти, що він може мене підтримувати та консультувати, але я повинен сам зробити крок до життя без наркотиків. Я вирішив скористатися його допомогою, адже, зрештою, йдеться про МОЄ життя!»

Залежність – це хвороба

І наслідки вживання наркотиків, таблеток і алкоголю для здоров'я також зрозумілі: одурманення – алкогольне чи наркотичне – це отруєння організму. Якщо в організм систематично потрапляє отрута, вона руйнує печінку, нервові клітини або призводить до раку. Залежність – це хвороба! Фізично і психологічно ти вже настільки звик до цієї отрути, що якщо ти її не приймаєш, то почуваєшся хворим і незахищеним (у тебе починаються «ломки» – озноб, болі в суглобах, нудота, судоми...). Нерідко до цього додається страх перед усілякими речами та ситуаціями. Щоб уникнути таких захворювань, як гепатит або ВІЛ-інфекція, необхідно дотримуватися правил безпечного вживання наркотиків та безпечного сексу. За консультаціями з усіх питань слід звертатися до центрів наркологічної допомоги.

До стоматолога при
зубному болю – а
коли є залежність,
треба звертатися до
центрів наркологіч-
ної допомоги.

**Консультанти – це професіонали, які зна-
ють, як тобі допомогти.**

Залежність – хвороба, яка піддається лікуванню. Маючи лише бажання зупинитися, багато хто не досягає своєї мети. Консультанти – це професіонали, які обізнані у питаннях боротьби з залежністю від наркотиків, алкоголю та таблеток, а також азартних ігор та Інтернету. У консультаційних центрах (адреси можна знайти на сторінці 13) працюють спеціально підготовлені соціальні працівники, психологи та лікарі.

Консультаційний центр – чим саме тобі там допоможуть?

- ▶ Консультанти допоможуть тобі обрати правильний шлях.
- ▶ Вони можуть надати анонімну консультацію.
- ▶ Консультанти спеціалізуються на пошуку правильного лікування для тебе й допоможуть підібрати лікування.

- ▶ Вони консультують у разі проблем із боргами, поліцією чи батьками/сім'єю.
- ▶ Вони також можуть проконсультувати твого партнера або твоїх батьків – якщо ти цього бажаєш.
- ▶ Консультанти допомагають знайти лікарів для лікування хвороб.

Консультація – скільки це коштуватиме?

Консультація та рекомендований курс лікування для тебе безплатні. Це не означає, що ці пропозиції неякісні – навпаки. На відміну від інших країн, у Німеччині найкраще лікування оплачується із засобів лікарняних кас, пенсійного страхування чи громад.

Тут ти знайдеш інформацію про те, як знайти найближчу до місця проживання консультацію.



Відскануй код і знайди найближчий консультаційний центр.

До речі!

Не тільки наркотики, таблетки та алкоголь можуть спричинити залежність, але також Інтернет або комп'ютерні ігри, мобільні телефони та азартні ігри можуть створити подібні проблеми. Консультанти у консультаційних центрах готові допомогти тобі й у цих випадках!

«Консультація – це звичайно чудово, але що відбувається потім?»

Володимир, 27 років, народився в Одесі



Аліна, 34 роки,
народилася у Севастополі

"Протягом двох тижнів я проходила курс детоксикації у лікарні. Після цього я почувалася набагато краще. Щоб не почуватися самотньою і знову не потрапити до наркотичної пастки, я переселилася до батьків і тепер проходжу курс розмовної терапії.

Я відвідую зустріч щотижня.

Психотерапевт – гарний спеціаліст. Я стала помічати, що я на правильному шляху."

Послідовність дій

Твій консультант докладно тобі роз'яснить і підбере фахівця для правильного лікування.

1. Стаціонарна детоксикація (або лікування фізичної залежності, зняття «ломок») у лікарні триває від одного до трьох тижнів. Після курсу детоксикації рекомендується подаліше лікування у психотерапевта з метою подолання психологічної залежності (див. пункти 2 або 3)

2. Люди з тяжкою залежністю потребують проходження курсу лікування в стаціонарному наркологічному відділенні. Він триває кілька місяців та рекомендується безпосередньо після детоксикації. Пацієнти навчаються, як повернутися до нормального життя без наркотиків, таблеток чи алкоголю. Є клініки, у яких приймають на лікування разом із дітьми.

3. Крім того, існує амбулаторна розмовна терапія. Люди ходять на роботу і живуть вдома, але регулярно відвідують групові або індивідуальні заняття з терапевтом.

4. Важливим доповненням до терапії є групи самопомоги. У групах самопомоги зустрічаються та діляться досвідом люди, які зазнали у житті щось схоже. Крім запланованих зустрічей, вони часто зустрічаються у вільний час та проводять його разом. На людей ніхто не тисне, участь у таких групах відбувається виключно за власним бажанням.

5. Для залежних від героїну існує замісна терапія (субституція) – лікування, що складається з двох частин: прийняття медикаменту та психосоціальна підтримка. Лікар регулярно дає тобі опіат як ліки, щоб запобігти симптомам абстинентного синдрому («ломок»). Іншим компонентом заміщення є психосоціальна допомога. Як правило, вона проводиться в консультаційному центрі. При цьому ти можеш ходити на роботу і жити вдома. Водночас ти можеш проходити розмовну терапію (див. пункт 3.) у консультаційному центрі. Якщо кількість замінників зменшується щодня або пацієнт отримує їх лише на дуже короткий час, тоді йдеться про амбулаторне лікування абстинентного синдрому.

До речі!

Керування автомобілем та вживання наркотиків/алкоголю – речі несумісні! Якщо підтвердиться факт вживання наркотичних засобів або алкоголю за кермом, то водієві загрожує штраф у розмірі мінімум 500 євро, позбавлення прав водія та два штрафні бали в картотеці Flensburg. Щоб повернути права водія, як правило, необхідно пройти дороге і складне медичне та психологічне обстеження.

Тут ти можеш знайти допомогу!



Ти можеш знайти консультаційні центри у твоєму регіоні тут:
www.suchthilfeverzeichnis.de.

Там ти також можеш шукати ті консультаційні центри, які спеціалізуються на консультуванні твоєю мовою. Ти можеш звернутися туди зі своїми проблемами з наркотиками, таблетками чи алкоголем, навіть якщо у тебе вже є діти чи ти вагітна. Консультанти підтримають тебе у твоїх переживаннях і допоможуть знайти правильний для тебе шлях.

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS) (інформація надається лише німецькою мовою)

Postfach 1369, 59003 Hamm

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

info@dhs.de, www.dhs.de

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

Довідки можна отримати за телефоном: +49 2381 9015-0

понеділок – четвер з 9:00 до 17:00 п'ятниця з 9:00 до 15:00

BZgA-Infotelefon zur Suchtvorbeugung

(інформація надається лише німецькою мовою)

Телефон +49 221 892031

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

п'ятниця – неділя з 10:00 до 18:00

Sucht & Drogen Hotline

(інформація надається лише німецькою мовою)

Тел. 01806 313031

(дзвінки платні: 0,20 євро/дзвінок.

Ця послуга підтримується NEXT ID.)

Понеділок – неділя з 0:00 до 24:00

Вихідні відомості

Видавець:

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Postfach 1369, 59003 Hamm

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

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

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

Редакція нового видання: Крістін Крейдер

Підготовка тексту до нового видання:

Д-р Крістін Хуттерер

за участю: Ірини Бьоме, д-р Дітмара Чіхоля,

д-р Рафаеля Гассманна, Крісти Мерферт-Діте,

Ольги Куманн-Айзен, Роберта Руді, Мартіна Шу,

Марії Штайнгрефер

Переклад: Етномедичний центр, Ганновер (Вікторія Бет)

Концепція, текст і переклад першого видання (2003) під назвою «Вживати наркотики? Випивати? Немає проблем? – Але колись веселошам приходить кінець ...»: д-р Бернхард Бетц, д-р Дітмар Чіхоль, д-р Моніка Ермер-Екстернбрінк, Ірена Фетч, д-р Рафаель Гассманн, Вальдемар Хафнер, Лайма Хоффманн, Матіас Хоффманн, Кірстен Лааснер, Гюнтер Німайєр, д-р Франк Тухтенхаген

Дизайн: Volt Communication GmbH

Друк: Warlich Druck Meckenheim GmbH,

Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim

надрукований кліматично-нейтральний

Видання: 1-е видання 2022, 1.15.05.23

Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V., Postfach 1369, 59003 Hamm (info@dhs.de) та Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 51101 Köln (bestellung@bzga.de) розповсюджують цю брошуру безплатно.

Вона не призначена для подальшого перепродажу одержувачами чи третіми особами.

Номер позиції: 33224004

Фінансується Федеральним центром медичної освіти на замовлення Федерального міністерства охорони здоров'я

фотографії:

Назва: stockfour – shutterstock.com

Сторінка 3: Кристина Блохін – stock.adobe.com

Сторінка 5: Петерхен – stock.adobe.com

Сторінка 6: ajr_images – stock.adobe.com

Сторінка 10: Нелен – shutterstock.com



Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e.V.



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung