

информационный проект снижения вреда от наркотиков

## СЛОВО РЕДАКТОРА

Привет вам, дорогие читатели!

Чудеса продолжаются. В шестой раз независимое издание «Шляпа и Баян» с вами. И в этот раз я буду предельно краток, чтобы не отнимать в газете места у авторов. Единственное, что хочу сказать — этот и следующие три номера будут посвящены правам человека — вашим правам. В общем, любим вас и надеемся, что и вы нас.

Читайте, критикуйте, пишите нам!

Связь можно осуществлять как с помощью прямых мозговых излучений, так и с помощью примитивной электронной почты и телефона: **Email: [shlyapabayan@gmail.com](mailto:shlyapabayan@gmail.com) Телефон и смс: +7926 887 90 87**

БЕССМЕННЫЙ ЗАВХОЗ ГАЗЕТЫ – МАКСИМ МАЛЫШЕВ

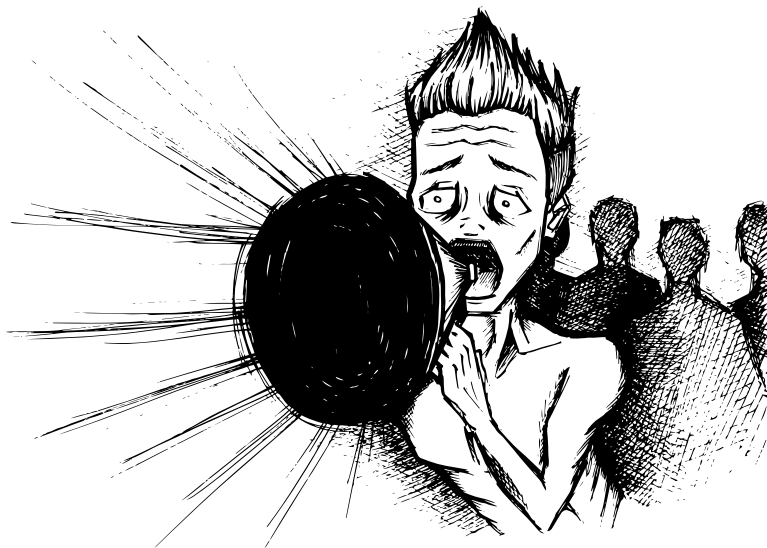
# Голос людей, употребляющих наркотики, должен быть слышен.

Михаил Голиченко  
юрист

Как сделать так, чтобы голос людей, употребляющих наркотики, был слышен в обществе? Сложный вопрос. Немедицинское

употребление наркотиков — правонарушение (ст. 6.9 КоАП РФ). Хранение наркотиков без цели сбыта — уголовное преступление (ст. 228 УК РФ). С этих статей начинаются те часто непреодолимые стены, которые трудно сломать людям, употребляющим наркотики. А ведь им есть что сказать обществу. К примеру — о том, что даже уголовный запрет на употребление и/или хранение наркотиков не лишает людей, употребляющих наркотики, их фундаментальных прав и свобод, например — право на достоинство личности (ст. 21 Конституции РФ) или право на охрану здоровья (ст. 41 Конституции РФ). Или о том, что благодаря уголовным запретам, продвигаемой в обществе стигме, каждый день растет количество новых случаев ВИЧ-инфекции, гепатитов, передозировок среди людей, употребляющих наркотики. Или о том, какой бедой часто оборачивается демонизация людей, употребляющих наркотики, когда даже собственные родители готовы отказаться от детей, оказавшихся в тяжелой жизненной ситуации. Или о том, как безграничны права полиции и как незащищен человек, употребляющий наркотики, который в полицию попал.

Для разных людей и по разным причинам употребление наркотиков является частью их жизни и здоровья. Так бывает.



Таких людей миллионы. Правовые барьеры, помноженные на укоренившуюся в обществе стигму, лишают этих людей огромной части их социальной жизни. Современное общество так устроено, что каждого человека можно рассматривать как существо из плоти и крови и как существо из прав и статусов. Именно права и статусы по-

зволюют человеку жить в современно обществе, иметь голос, говорить.

Для людей с принимаемым большинством поведением вопрос о правах и статусах, как правило, не важен. Для тех же, чья важная часть жизни и здоровья криминализованы, вопрос о защите своих прав и восстановлении социальных статусов занимает важное место. Для людей, употребляющих наркотики, вопрос о правах имеет особое значение. Часто сами того не замечая, многие люди, употребляющие наркотики, лишаются всех прав, которые в современном обществе позволяют существовать человеку. Достаточно один раз попасть в наркологическую клинику или полицию, чтобы это понять. Бесправие, лишение статуса человека в обществе делают людей, употребляющих наркотики, уязвимыми ко многим бедам, включая ВИЧ-инфекцию, гепатиты, туберкулез. Уместно сравнение прав с одеждой. Представьте холодную зиму и человека, которого лишают одежды. Этот человек становится уязвим к холоду и рано или поздно у него возникнут проблемы со здоровьем.

Поэтому защита и восстановление нарушенных прав для людей, употребляющих наркотики, рассматривается как неотъемлемая часть научно-обоснованных программ профилактики ВИЧ, гепатитов, туберкулеза. При этом людей, употребляющих наркотики, — миллионы. Нет столько юристов, правозащитников, сочувствующих, которые могли бы восстанавливать их права, тем более в условиях, когда под действием стигмы общество часто отворачивается от людей, употребляющих наркотики.

Нельзя ждать одежду и ничего не делать — можно замерзнуть. Нужно помогать



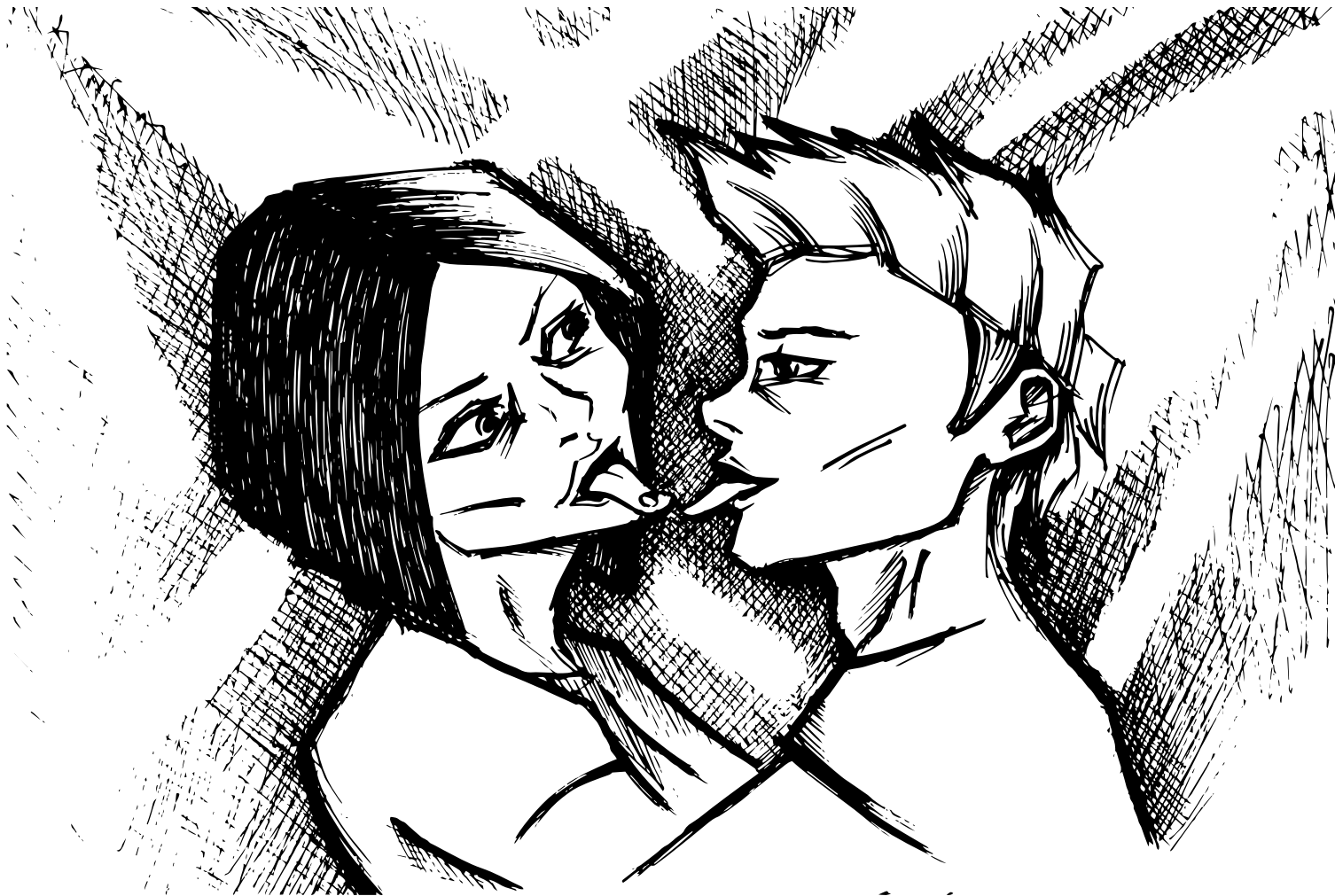
себе самим. Записывайте случаи нарушений ваших прав, сохраняйте возможные документы, которые помогут в защите прав. Обращайтесь в организации по профилактике ВИЧ-инфекции, к аутрич-работникам за помощью. Они поддержат Вас в защите Ваших прав, помогут сделать значимые шаги, дадут нужную информацию, помогут найти союзников. Начинайте двигаться в направлении защиты своих прав. Постепенно вы научитесь нехитрым приемам документирования, обжалования, получения нужных вам решений законными способами. Умение использовать доступные и несложные правовые инструменты — это умение говорить за себя, умение не молчать, умение защищаться. Помощь людей, употребляющих наркотики, друг другу и близким очень важна. Защита в восстановлении прав людей, употребляющих наркотики, профилактика ВИЧ, гепатитов и туберкулеза становится намного эффективнее, когда люди, употребляющие наркотики, поддерживают друг друга. Помогают найти профилактическую и правозащитную информацию, делятся лучшими практиками, помогают найти помощь от организаций по профилактике ВИЧ, правозащитников, юристов, врачей, социальных работников. Общественная работа часто помогает начать путь к восстановлению здоровья.

Каждый имеет право на жизнь, здоровье, человеческое достоинство. Люди, употребляющие наркотики — не исключение. Забота о своем здоровье и здоровье близких, равно как и забота о своих правах и правах близких, неразрывно связаны. Восстановление прав и восстановление голоса людей, употребляющих наркотики, в обществе помогут в профилактике ВИЧ, гепатитов и туберкулеза на благо всех людей.

Спроси социального работника, организацию по профилактике ВИЧ-инфекции о своих правах. Возможно, с этого начнется важная, значимая и интересная работа. Наши права в наших руках.



# ПРАВИЛА ЖИЗНИ ИЗ КАЗАНИ



Вещал Леха Курманаевский,  
а записывал Максим Малышев

Родился я в Москве в 1981 году. Через два месяца после родов переехал жить в Казань.

Ну типа учился в спецшколе хорошей, был гопником, постарше когда стал. Все прелести дворовой жизни проживал, сам участвовал и радовался тому, что я могу быть в центре событий.

Единственный предмет, который мне нравился в школе, это был английский, потому что он был полезный, на мой взгляд.

У нас в городе было много дворовых банд, которые делили территорию-асфальт, и если ты не принадлежал к ним, то в принципе везде был чужбаном и, соответственно, жизни тебе не было.

В группировку меня подтянул старший товарищ со двора, и я там все как полагается — во-йнушки, беготня с монтажками, дворовые войны ну и дальше все как полагается.

Лет в 15 я уже понял, что все это, грубо говоря, чушь, для меня неинтересная. Сказал — ребята, спасибо, что я был с вами, но дальше я сам.

Как-то мы в одной компании отдыхали, и кто-то там курил траву. Меня это не особо привлекло и мне, наверное, просто захотелось купить самостоятельно и перестать зависеть. Не интересно было накуриваться с чьих-то рук, и мне захотелось выяснить где это продается и как это можно купить. Я купил траву, и с другом мы стали курить в школе свою траву.

Как-то мне товарищ предложил пойти в клуб и понюхать амфетамин. В Казани на тот момент клубное движение сильно развивалось, была закрытая тусовка. По системе флаеров мы стали ходить на дискотеки каждую неделю, нюхать фен и кушать колеса. И где-то года полтора я жил в таком режиме, было очень весело,

Огероине много было в фильмах, много было страшных мифов. У меня был интерес внутренний и ещё какой-то протест, что какое-то вещество способно управлять жизнью, судьбами людей. Я думал, вы все гоните, ребят, не может такого быть, чтобы человек со всеми его качествами мог быть зависимым от какой-то херни, я как бы не верил в это все.

В первый раз это было в декабре-ноябре 1994 года, мы пару раз понюхали, и мне жутко захотелось по-настоящему употреблять героин именно внутривенно. Решили, вобщем, замутиться и сделать себе уколы, с этого момента я понял, что я обрел свою идентичность,

продолжение на следующей странице

Получилось, что у меня стал друг такой в виде наркотика, под которым я мог ходить и философствовать насчет мира, который вокруг меня и в котором жили все мои друзья — там техникумы, школы, те же самые группировки. Благодаря ему я стал не зависеть от внешних навязанных ценностей и проблем, которые меня окружают. Я выбрал другую зависимость, получается, мне было комфортнее зависеть от наркотика, нежели от чего-то внешнего, от какой-то культуры, внешних рамок, модели поведения.

Я могу сказать, что у меня плюс на сегодня однозначный — это моя человечность из-за того, что я торчал очень долго, это умение ценить элементарное, хорошее отношение человеческое друг к другу, уважительное отношение к своим друзьям, своим братьям. Для меня сегодня однозначно: деньги, власть, либо какие-то внешние факторы не станут для меня руководством. К этому я пришел благодаря тому, что испытал на себе все.

Культура наркопотребления ушла. Это стало бизнесом просто. Раньше это было неким дополнением, а сейчас это стало самоцелью.

Государственная наркология — это полный бред. Какая она была 15–20 лет назад, сегодня только стала хуже. На сегодняшний день это не актуально, потому что наркосцена поменялась. Получается, что наркология только создает проблемы в виде учета и прочего. Я вообще не могу назвать это здравоохранением.

**Н**аркотики они выгодные очень. Выгодны для тех, кто занимается

лечением, для тех, кто занимается борьбой с наркотиками. Они выгодны политикам, которые позиционирует себя как борцы за здоровый образ жизни. Они со всех сторон интересные и приносят деньги наркобизнесу.

**Я** люблю умных людей, кто задает вопросы, кто разбирается, кто начинает искать ответы. Люблю сострадание, люблю человеческое отношение, люблю людей, помогать людям, люблю добро.

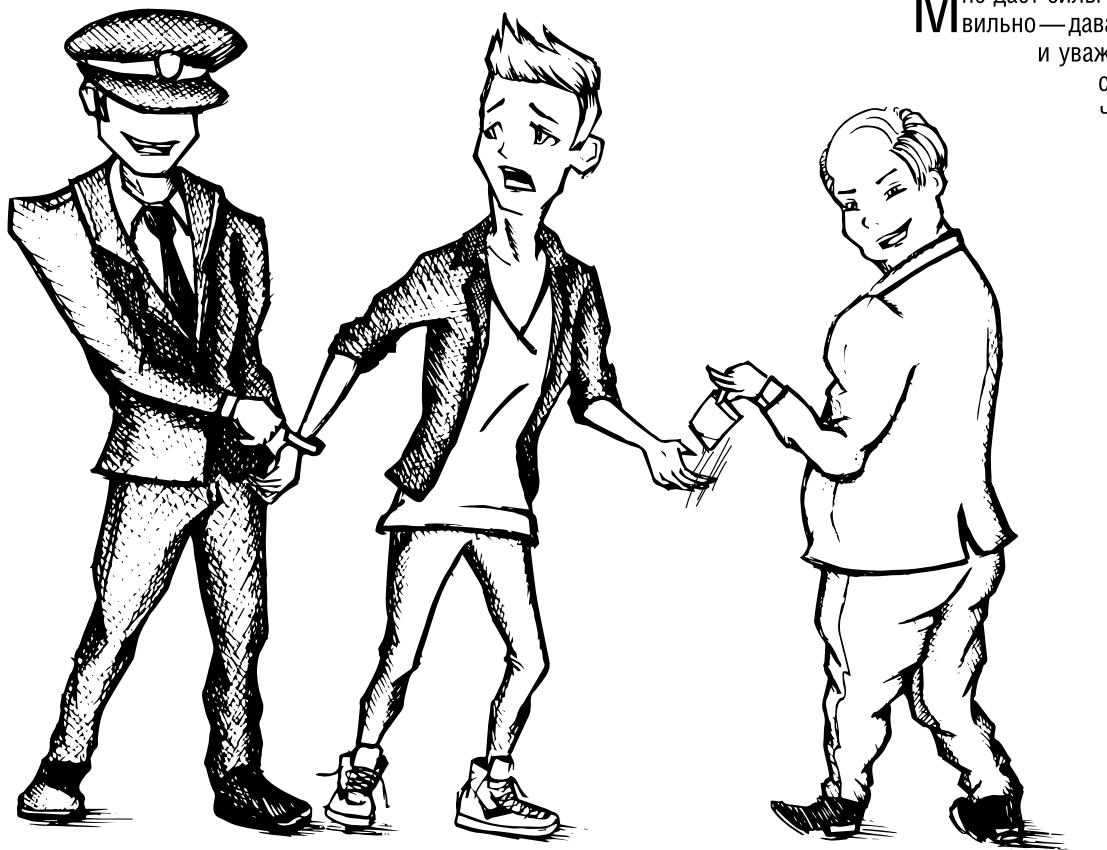
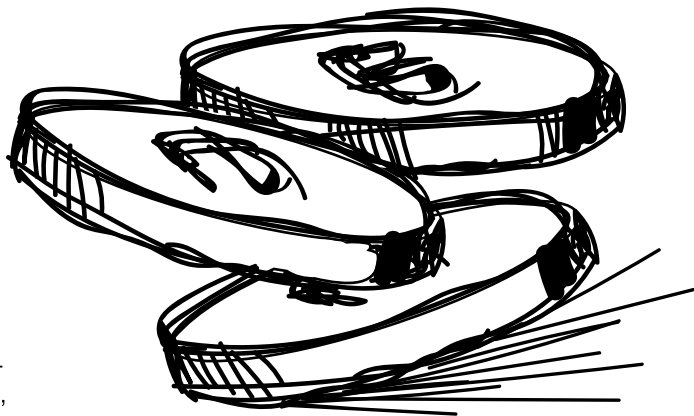
**М**ечтаю жить на берегу океана, чтобы еще родилась дочка общая с женой, потому что общих детей нет.

**Е**сть один принцип, он за последнее время очень часто всплывает, появился он давно. Всегда честно отвечать себе на вопрос — зачем лично мне это нужно? То есть когда я это делаю, когда я с кем-то встречаюсь, делаю какую-то совместную деятельность, — то есть всегда понимать и отвечать себе внутри честно, для чего конкретно мне это нужно.

**К**ак-то я варил на одной хате винт, а в соседней комнате (хата принадлежала моей подруге) у нее был брат олигофрен, тоже не совсем смешная история, но она очень поучительная. Ко мне на кухню заходит парень, а как выяснилось, это был парень из проекта снижения вреда, он принес телеги, а так как он очень давно мечтал употребить винта, он его никогда не пробовал, в жизни вообще из наркотиков ничего не пробовал, единственное, о чем мечтал это попробовать винт. Он заходит ко мне, я-то его не знаю, и я не глядя протягиваю ему 1,5 куба раствора, это очень много, доза такая для стариков с большой толерантностью, для человека, который его не пробовал, это подобно шизофрении сразу же. И он уходит в комнату с этой полторашкой и возвращается, я слышу, на цыпочках через несколько секунд с большими глазами, с волосами — дыбом на голове: «А че будет, если передознуться винтом?». Я говорю — я не знаю, тут в соседней комнате чувак, он трое суток назад поставился походу лишка. Вместо поддержки я над ним подшутил, больше я его не видел...

**М**не дает силы понимание того, что это правильно — давать человеку свободу выбора и уважать эту свободу, и это единственное правильное, потому что благодаря этому я остаюсь человеком. И есть куча второстепенных факторов, которые дают мне силы, но они скорее не дают мне силу, они скорее мне просто пинают, когда я вижу несправедливость, смерти, боль, вижу, что люди становятся богаче, известнее.

**Х**очу сказать читателям газеты — кайфуйте осторожнее, берегите свое здоровье, потому что чтобы осознать тот урок, который дают наркотики, позитивные, нужно остаться живым и здоровым, в нашей стране это сделать очень тяжело, но оно того стоит. Раз уж вы пришли к тому, что ваше обучение жизни пришло таким путем, предохраняйтесь.



# Кто кого бросает. Я бросил наркотики

## или наркотики бросили меня?

Автономов Денис  
Клинический психолог

Почему люди употребляют

наркотики? Причин действительно много, но если быть кратким, то вывод напрашивается такой: некоторые люди находят, что им с наркотиками лучше, чем без них. Интересен другой вопрос: почему люди, в какой-то момент своей жизни, ставшие зависимыми, все же зачастую бросают наркотики? Ответ на этот вопрос гораздо более сложен, чем может показаться. Если начать совсем издалека, то мы принадлежим к отряду приматов, которые в процессе эволюции развились, как стадные охотники-хищники (и всеядные сборщики падали, что звучит для нас менее благозвучно). Наш интеллект способен решать очень сложные задачи, и именно благодаря ему мы научились побеждать гораздо более сильных и смертоносных противников. Мы думаем в терминах «хищник — жертва», мы запрограммированы на выживание, прогнозирование будущего и мы живем в группе. Наша семья, какая бы она ни была, и есть первая группа, благодаря заботе которой мы выжили. В начале нашей жизни мы все были очень зависимы от матери (или лица, ее заменявшего) даже больше, чем самый заядлый наркоман от героина. Каждые несколько часов мы кричали, корчась как в ломках, требуя еды и комфорта, и блаженно засыпали, пососав грудь. Более того, мы самые беспомощные существа среди млекопитающих. Дело в том, что мы, в отличие от других зверей, рождаемся недоношенными. И будучи недоношенными, мы абсолютно беспомощны. Родившись, мы можем только звать на помощь, мы даже не в состоянии самостоятельно доползти до груди (все новорожденные животные это могут сами, даже детеныш кенгуру, который больше похож на червя, сам добирается до соска). Причина тому — наша большая голова, в которой находится огромный по размерам мозг. Наше «доразивание», созревание происходит не в матке (иначе мы бы просто не могли родиться), а снаружи, в большом мире. У нас от рождения мягкие кости черепа, которые не сдерживают бурное развитие и рост мозга — наше главное оружие. В конце концов, именно благодаря своему интеллекту, способности объединяться мы разбили наголову и победили всех. Мы победили даже мамонтов, львов и саблезубых тигров, захватили все континенты и заняли вершину пищевой пирамиды. Мы живы сейчас, потому что наши предки, несмотря ни на что, выжили и передали нам свои драгоценные гены. В этом наше превосходство. Наш недостаток в том, что в отличие от других зверей нам нужно очень много времени, чтобы вырасти и повзрослеть.

Кратко: мы социальные обезьяны-хищники, которые медленно становятся взрослыми, мы очень сильные и очень умные, мы способны подсчитать свои издержки. Человек начинает стремиться к изменению только тогда, когда

субъективно измеряемые затраты, связанные с определенным типом поведения, перевешивают субъективно воспринимаемые выгоды от их реализации. Только когда минусы, связанные с употреблением наркотиков, начинают перевешивать плюсы, человек начинает думать об отказе от них. Зачастую для этого нужно время. Нужно точно убедиться в правильности сделанных выводов. По этой причине многие люди, имеющие проблемы с веществами, принимают решение бросить наркотики, но потом передумывают и не бросают. Затем все же отказываются употреблять наркотики, но через некоторое время вновь возвращаются к ним. Решаются лечь в реабилитационный центр или больницу, а затем через неделю уже выписываются оттуда и т. д. Зачастую только после нескольких лет таких колебаний, принятия решений, отказа от принятых решений человек становится готовым к изменению.

Согласно последним научным данным, большинство зависимых бросают употреблять легальные и нелегальные психоактивные вещества самостоятельно и не прибегая к посторонней помощи. Врачи называют подобное состояние «спонтанной ремиссией» или «естественным исцелением».

Согласно исследованию выборки из 12655 человек, проживающих в США (Catalina Lopez-Quintero с коллегами за 2012 г.), большинство людей с никотиновой, алкогольной, каннабиной и кокаиновой зависимостью способны достичь ремиссии в какой-то момент жизни. Эта вероятность и время наступления ремиссии варьируются в зависимости от времени зависимости, конкретного препарата и расовой принадлежности (кратко: лица европеоидной расы легче бросают, чем афроамериканцы). Выяснилось, что половина из числа зависимых людей оказалась способной отказаться от употребления табака (никотина) через 26 лет, от алкоголя через 14 лет, от марихуаны через 6 лет и от кокаина через 5 лет после начала зависимости. Большая вероятность бросить у «белых», у представителей женского пола, у женатых, у людей с хорошим образованием и у лиц со сравнительно поздним началом зависимости.

На увеличение вероятности бросить наркотики работает взросление — постепенное принятие взрослых ролей и взрослых обязанностей, ответственности, а также расширение контактов и общения с людьми, для которых употребление наркотиков не представляет большой ценности. С возрастом уменьшается свойственное молодому возрасту легкомыслие и импульсивность. Происходит усиление способности опираться на себя, свои возможности и увеличение чувства уверенности в себе, усиление противостояния влиянию извне. С годами постепенно приходит осознание того, что ты не вечен и отнюдь не бессмертен. Сохранение здоровья становится ценным. Снижается гормональное напряжение, уменьшается физическая сила и склонность к риску. Издержки,

связанные с социальным неприятием, правовыми и юридическими проблемами из-за наркотиков с возрастом становятся все больше. С возрастом побочные эффекты наркотиков и зависимости становится все труднее выносить. Женщины, как правило, испытывают больше физических, психологических и социальных последствий от употребления психоактивных веществ, чем мужчины, а это может привести к повышенной мотивации прекратить употреблять наркотики. Для женщин также характерно более сильное чувство вины из-за употребления и большие опасения в отношении последствий использования веществ во время беременности и их

вли-

ТЫ УЖЕ  
ВЗРОСЛЫЙ.  
НАМ НАДО  
РАССЛАБЬСЯ



я н и я  
на воспитание детей, что в свою очередь может привести к снижению потребления наркотиков.

Согласно психологу Gene M. Heyman (2013), в структуре наркотической зависимости можно выделить начальный «медовый месяц», потом следует период двойственного отношения к употреблению с последующим чередованием ремиссий и рецидивов, а затем наступает окончательное возвращение к трезвой жизни, обычно происходящее в возрасте около 30 лет. Большинство наркозависимых бросают употреблять наркотики без какой-либо профессиональной помощи. В каком-то смысле можно сказать, что с возрастом не люди бросают наркотики, а наркотики бросают людей. Предшественниками желания бросить во многих случаях являются юридические и правовые проблемы, связанные с приобретением и хранением наркотиков, финансовое и экономическое давление и обеспокоенность по поводу принятия в семье.

Следует понимать, что прекращение употребления наркотиков — медленный процесс. Взросление увеличивает вероятность накопления «усталости» от употребления и поисков наркотиков и от необходимости решения проблем, возникающих из-за них. По этой причине очень важно, как минимум, остаться в живых и по возможности сохранить свое здоровье. Следует максимально снизить вред от употребления наркотиков.

Если, несмотря на попытки бросить, человек все равно возвращается к употреблению, это не говорит о том, что он «безнадежен». Нужно продолжать пытаться. Не сейчас, так в другой раз, не в этом году, так в следующем. Мы эволюционировали из звездной пыли, мы, человеческие существа, обладаем очень большим запасом прочности и силы. Мы бесхвостые «голые» обезьяны, без когтей и со слабыми мышцами и челюстями. Но нам удалось выстоять против львов и крокодилов. Мы все были очень зависимыми в младенчестве и детстве. Но раз мы сейчас живы, значит, у нас уже есть опыт преодоления зависимости. Мы просто о нем забыли. Мы смогли стать независимыми от самого сильного наркотика — матери. У нас есть интеллект, мы можем высчитывать вероятности и прогнозировать будущее, нам легче в группе себе подобных, мы запрограммированы на победу и выживание, несмотря ни на что.

# НАРКОТИКИ В КАМБОДЖЕ

Решение поехать в Камбоджу пришло не неожиданно.

Я давно присматривался к этой стране, «сердцу Юго-Восточной Азии», еще позапрошлым летом, когда там был друг Юрец. Последней каплей была вот эта статья [psykedelickheroin.wordpress.com](http://psykedelickheroin.wordpress.com). (статья очень увлекательная) для тех, кому лень читать по-аглички: в статье автор живописует о паре месяцев, проведенных им на лэйксайде в Пномпене, в состоянии кетаминно-героинового транса.

Magidrugstore, чистейший дешевый героин, еще более дешёвая трава, бросовые цены на жилье и корм, вот это все. В последующие 2–3 месяца я обзавел все форумы про наркосцену Камбоджи, в целом, остался доволен. Реальность, как водится, оказалась совсем иной, нежели мои ожидания.

**ТРАВА?  
ВПЕРВЫЕ  
СЛЫШИМ...**

1) «Место, куда бэкпекеры приезжают умирать» — такую рекламу я пропустить не мог, хотя о том, что лэйксайда больше нет, я узнал еще в Москве и уже там расстроился. Было в Пномпене классное местечко, именуемое лэйксайд, а по местному boeung kak — район вокруг озера, затянутого зеленой тиной, и походившее на поле для гольфа с лотосами. Дешевейшие гестхаусы, отсутствие копов и почти свободная продажа всяческого стафа. Время от времени оттуда выносили отъехавших,

которых официально записывали утонувшими, например. Такая картина продолжалась до 2010 года. Видимо властям надоели жмуры, распугивающие весь туризм, и решили

boeung kak слить. То есть осушить. Озеро засыпали строительным мусором. Вокруг остались об-

ломки гестов, покрытые граффитами и забытые мусором и нищетой. Людей просто выгнали. Как я понял, в Камбодже это норма. Тут, кстати, самый долгонесменяемый премьер-министр. Ничего не напоминает? Но я отвлекся.

Так что лэйксайда нынче нет, есть теперь пафосный риверсайд — туристический район, забитый рикшами и проститутками. Вечером они выходят на охоту и район превращается в...

2) Квартал красных фонарей.

Телок я не мутил, поэтому этой темы коснусь вскользь.

Из общения с туристами я понял, что в основном сюда едут за дешевым сексом, которого тут полно. В ночи праздно гуляющий турист обязательно услышит обращенное к нему «ням-ням сер?» «бум-бум?», — что переводить, я думаю, не надо. Собственно, больше-то и написать нечего.

3) Это же заговор!

Собственно перейдем к основной теме статьи.

Героина в Камбодже нет. Больше нет. Во всяком случае для туристов. Находясь тут уже полгода, я ниразу не встретил втыкающего человека. Ни разу! А до десятого года в боуен какие они, как говорят, просто сидели на улице прямо на земле, подпирая стены. Вместо хмурого барыги продают за бешеные деньги (объявляют 100 за грамм, не опускаются ниже 60 ни в какую, торговался по полчаса) какой-то мерзкий хмурозаменитель. Выглядит как обточенная с разных сторон белая таблетка. Такие граненые кусочки произвольной формы, размером примерно с советскую копейку. Ну и естественно, лютю, бешено набывают с количеством. 250 мг выдать за 1 грамм — нормальное дело (как же у них вытягивались лица, когда я прямо на улице доставал карманные весы и взвешивал пакетик!).

Эффект — отвратительный (тем более по таким деньгам), транковый, с мерзким аптечным выхлопом, спутанным, затуманенным сознанием и адовым залипоном, причем не хмурьма, а именно транковым. Поверьте, автор знает толк в сортах говна.

Какое-то небольшое количество опиатов в этом миксе есть, возможно трамадол или что-то еще, но его мало и тонет в побочках. В мск стаф значительно лучше. Такого говна я никогда не покупал. Правда, бывало, покупал мел...

«Ради науки» я делал контрольные закупки в разных местах и у разных людей, результат идентичный. В Сиануквиле такая же ситуация. В Саем-рипе я не был, но уверен, что и там аналогично.

В моем конспирологическом сознании возникла теория о заговоре властей с целью улучшения туризма. Мол, вот вам стаф, его и продавайте. Кто будет продавать нормальный — атата. Кстати, с опиумом то же самое. Продают какую-то клейкую массу, пахнущую кальянным табаком. Не мог себе простить, что купил это говно, что я, опия не видал? Мозг сработал только в номере.

Такую ситуацию в стране, граничащей с золотым треугольником и имеющей на своей территории подпольные фабрики по производству героина, если верить википедии, я предположить просто не мог. Подный провал.

К счастью, есть и некоторые плюсы.

а) В аптеках свободно продается трам. В разных видах и формах. Хошь в капсулах, хошь в таблетках, хошь — экстендел/сустэйн релиз (замедленного действия) за дарма: лист из 10 колес — \$1.5. Мне этого хватает примерно дня на 2.

б) Дудка. Дудка, вопреки моим ожиданиям, довольно хороша, воняет, семян мало, эффект есть. 1г стоит \$1.5–2. Покупать следует на бывшем лэйксайде, там хорошая. На риверсайте впаривают хреновую и дороже.

в) Один раз на лэйксайде, пока я еще не нашел постоянного поставщика (он сам привозит мне на район), вышел забавный случай. В поисках дудона я обратился к рикшам, как и положено, но они не говорили по-английски. Совсем.

К сожалению, тут это повсеместная хуйня.

Знаками и мычанием я показал, что хочу курить, но не сигареты. Меня отвели куда-то в переулок, потом с появившимся тощим парнем я пошел в полуразрушенное здание. Было стремновато, честно говоря, в голову лезли всякие отрывки из фильмов и реальных случаев в прошлом, когда я был кидасем, но старался не подавать виду. Комнаты здания были забиты мусором, среди которого играли дети. Преодолев желание срочно покинуть это прекрасное место, я поднялся на следующий этаж по лестнице без перил, так же заваленной разнообразными отходами.

На следующем этаже было почище, мусора не было, пол даже был когда-то метен. Тут жила девица с ребенком, тут я был оставлен ждать, пока тощий сбегает и принесет.

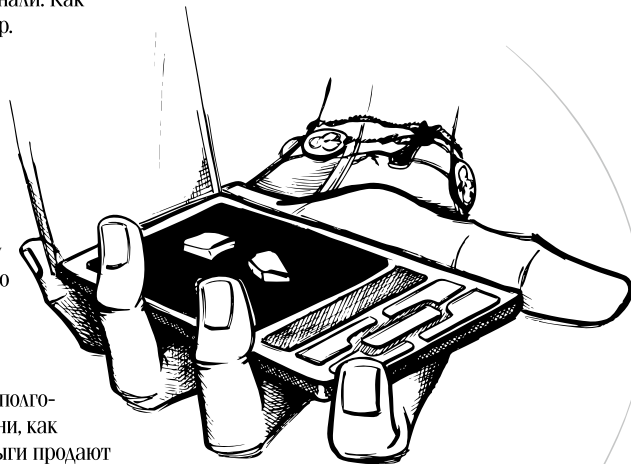
Девица знала несколько английских слов, пыталась общаться, показывала мне пиписку своего малыша, с целью показать, что это мальчик, в общем, даже весело посидели эти пять минут. Тощий вернулся и принес пакетик 2x2 см, в котором были запаяны кусочки стекла. Я не знаю, стекло это было или мет, но на дудку было непохоже. Следующие пять минут я всеми известными мне способами пытался объяснить, что мне нужно (зеленое, курится, лист даже рисовал) — никакого эффекта. Такое ощущение, что они про это даже не слышали. Пришлось уйти ни с чем. Дудки я, конечно, замутил, спустя полчаса, найдя вменяемого рикшу.

д) Менты не шемят. Может быть, конечно, я как-то неправильно тусуюсь, но за полгода я не слышал ни об одном инциденте с участием полиции. Для сравнения, в Тае, в «верстэе», сразу же усыплял от хозяина свежую историю, как накануне пару русских забрали прямо из хостела. Просто вошли, поднялись на рифтоп, где все дуют, и цап! Разница налицо.

Может быть, я как-то неправильно тусуюсь, не хожу по барам, не снимаю девочек, не знакомлюсь с местными тусовщиками, и поэтому не знаю, где брать правый стаф, но я и в Индии так же жию, и там все по этой части в разы лучше.

Через некоторое время переезжаю во Вьетнам. Предварительные исследования темы однозначных результатов не дали, будем изучать методом погружения.

Xenomorphine  
Наш корреспондент в Азии



Рано или поздно каждый человек, употребляющий наркотики, задумывается о том, что в жизни нужны изменения. Может даже прийти в голову идея лечь в наркологическую больницу. Несмотря на то, что в Москве есть несколько государственных лечебных учреждений, оказывающих наркологическую помощь, попасть туда на лечение потребителю наркотиков бывает достаточно трудно. Удивительно, но многие из наших участников, несмотря на множество барьеров, успешно проходят все эти препятствия и ложатся на детоксикацию и реабилитацию. Как ни странно, но многим не удается закончить лечение, несмотря на то, что ложились они в больницу с огромным желанием лечиться. Сама по себе атмосфера в больнице может оказаться серьезным испытанием. В стационаре очень сложно сохранить мотивацию к изменениям и оптимизм относительно будущего.



Ниже приведены некоторые факторы, влияющие на желание лечиться, о которых нам рассказывали наши друзья и знакомые.

Во-первых, в больнице человека ждет разлука с близкими, с теми, кто поддерживает его. Конечно, потребителю наркотиков бывает полезно отдохнуть от общения с некоторыми из сво-

сейчас важно пройти наркологическое лечение? Кто поддерживает тебя на этом пути? Кому важно, чтобы ты прошел/шла успешно это лечение?

Ты можешь поговорить об этом с нашим социальным работником или еще кем-то, кому ты доверяешь. Можешь письменно, самому себе, ответить на эти непростые, но важные вопросы. Кроме этого бывает важно подумать о том, как ты сможешь напоминать себе, ради чего ты лег в больницу. Некоторым достаточно взять с собой какой-нибудь талисман, символизирующий желаемые изменения в жизни или напоминающий о том, что важно в жизни. Кто-то берет фотографии своих близких. Кому-то нужно вести дневник для того, чтобы помнить, ради чего это все. Подумай, какой способ тебе подойдет.

Кроме этого, поддержка близких, верящих в то, что у тебя все может получиться, очень важна. В больницах, как правило, разрешены посещения и звонки. Попроси заранее о поддержке у близких, договорись с ними о посещениях. Дружественные социальные работники тоже могут тебя навещать в стационаре.

В больнице появляется много свободного времени. Для некоторых это настоящая проблема, трудно найти себе занятие. Но можно попробовать потратить это время с пользой. Возможно, есть книги, которые тебе давно хотелось прочитать. Может, есть что-то, что тебе нравится делать руками. Может быть, будет полезно просто пометчат о будущем. Конечно, во время детокса часто дают такие препараты, которые сильно влияют на способность думать и даже говорить. Но, несмотря на это, некоторые находят силы и почитать, и подумать.

При столкновении со злоупотреблениями со стороны медицинского персонала важно помнить, что находясь в стационаре, ты проходишь лечение, у тебя

есть права и медицинский персонал не должен их нарушать. Злоупотреблениям можно сопротивляться: требовать достойного обращения, бороться со злоупотреблениями. При необходимости

дружественные юристы могут подсказать оптимальные способы отстаивания своих прав и помочь составить необходимые документы.

Скорее всего, не удастся избежать моментов, когда захочется все бросить и уйти из стационара. Но можно заранее к ним подготовиться. Подумайте о том, как вы можете напомнить себе, почему для вас важно закончить лечение, довести до конца начатое. Составьте заранее план действий на случай отчаянного желания все бросить. Возможно, в такой момент вы можете связаться с кем-то из близких, кто мог бы поддержать вас. Поговорите заранее о том, как они смогут вас поддержать, что сказать, про что напомнить.

Ну и практически у каждого из нас есть опыт выживания в различных учреждениях, от школы до тюрьмы. Готовясь к госпитализации, вы можете подумать о том, что вам помогало в прошлом выживать в учреждениях и достигать своих целей, несмотря на все трудности. Возможно, это сможет помочь и сейчас. И самое главное, важно понимать, что если вы не прошли курс до конца или не принесли желаемых результатов, то это не крах. Это один из этапов пути к своей цели, и у тебя все получится во второй, третий, а может быть десятый раз. Иди к своей цели и не опускай рук. Удачи тебе на этом нелегком пути!

# ВОЗЬМИ СОВЕТ В НАРКОЛОГИЧКУ

их знакомых. Кому-то должен денег, кто-то подталкивает к употреблению. Но у каждого потребителя есть и те, кто его поддерживает, помогает справиться с трудностями, подбадривает. Человек лишается привычной системы поддержки, скучает по своим родным.

Сама по себе больничная обстановка может сильно подавлять: одинаковые кровати, тумбочки, унылые коридоры, еда, которую не выбирал, невозможность заниматься привычными делами. Помимо этого, находясь в отделении очень трудно обеспечить себе личное пространство. Практически все время человек находится под внешним наблюдением медицинского персонала или других пациентов. При этом медицинский персонал интересуется прежде всего заболеванием, а не сам человек. Причины наркомании, признаки наркомании, последствия наркомании — это то, на что в первую очередь обращают внимания врачи и медсестры. А человек, его история, его умения, надежды, смыслы, мечты остаются за кадром. Все серьезные решения о лечении, назначении медикаментов, прогнозах принимают врачи. Лечащихся часто даже не ставят в курс дела. Их возможность влиять на свою жизнь в стационаре может быть серьезно ограничена властью врачей. Люди не могут знать, чем их лечат, для чего им дают те или иные таблетки, они не имеют возможности выбирать что кушать, где спать, чем заниматься. Находясь в стационаре, они превращаются в безличных пациентов. И кроме того, нередко в стационарах можно столкнуться с грубым, неуважительным обращением персонала и с другими злоупотреблениями властью.

Более того, само медикаментозное лечение имеет свою специфику. От лекарств у тебя может наступить апатия, упадок сил и складываться такое психологическое состояние, при котором не хочется читать, смотреть телевизор и т.п.

Все эти трудности негативно влияют на мотивацию. Больничная рутина растворяет желание к изменениям, и часто бывает, что через пару дней в стационаре человек уже не думает ни о чем, кроме того, как бы поскорее вырваться на свободу.

Что же делать? Как же пройти лечение с пользой для себя и уменьшить негативное влияние больничной атмосферы? Ниже приведены некоторые советы, они могут помочь это сделать.

Если ты решил пройти наркологическое лечение, перед тем, как лечь в больницу, можно морально подготовиться. Хорошо перед госпитализацией подумать о том, ради чего ты ложишься в больницу.

Ради каких изменений в своей жизни ты идешь на этот шаг? Почему тебе

ЕЩЕ  
И ВЫЖИВАТЬ  
МОГУ,  
ИНА МАШИНКЕ  
ТОЖЕ...



Говорят, что в СССР не было секса и еще много чего. Но мы-то

все знаем, что секс был точно, ведь мы с вами читаем эту статью, и каким-то образом мы появились на свет. Вот и про наркотики говорят, что их не было, но в литературе того периода все же встречаются интересные описания наркотических средств. Вот вам пару примеров:

Отрывок из книги: Александр Мелентьевич Волков. «Огненный бог Марранов», 1969

«Урфин велел сделать из ядер ореха крепкий настой с ванилью и другими пряностями и каждому часовому приказал выпить на ночь кружку этого напитка.

С этой поры дозорные не спали по ночам, и самозванный король чувствовал себя спокойно под их охраной. Правда, оказалось, что орехи нух-нух не такие уж безвредные. Тем, кто пил отвар, мерещились наяву разные видения, глаза у них блуждали, они заикались, их мучила непонятная тоска. Хорошее настроение возвращалось к ним лишь после того, когда они выпивали новую порцию зелья».



НЕТ!



Отрывок из книги: Войскунский, Евгений. «Экипаж «Меконга», 1962

«Закрыв дверь за несимпатичным посетителем, она развернула пакетик. Там оказалась коробочка с ампулами для подкожного впрыскивания. Лекарство, которое выдают только по рецепту с печатью...

Рита поняла — и ахнула. Долго сидела в оцепенении у постели мужа. Не плакала, а внутренне ждалась как-то.

Проснулся Анатолий Петрович. Она молча протянула ему коробочку. Он нахмурился, засопел... Был неприятный разговор.

— Да, да, я понимаю, — говорила она, стискивая руки, и руки были холодные как лед. — Ты хотел увеличить работоспособность и постепенно втянулся в это ужасное дело. Я не понимала раньше, почему у тебя...

— Уйди, — устало сказал он. Она умоляла:

— Толя, не надо больше! Ты не будешь тайком впрыскивать себе наркотики, ведь и нарыв у тебя от этого, от грязной иглы... Ты больше не будешь, правда? Ты отвыкнешь, и нам опять будет хорошо...

— Довольно! — крикнул Бенедиктов».



О прожженном времени

Играли на улице дети,  
И кто-то негромко кричал,  
Мы грели ложку над свечкой  
И в кожу вонзали металл.

Мы забыли о прошлом,  
О том, кем были и есть.  
И дождь проходил за окошком,  
И падали звезды с небес...

Солнце катилось под гору,  
Пускали в небо шары,  
Руки, синие от укулов,  
Терпеть их уже не могли.

Мы плакали и стонали,  
Но мучили вены свои.  
А за окном грохотали —  
Там что-то куда-то везли.

Время неслышно скользило  
Где-то там, вдалеке, мимо нас,  
Жизнь проходила мимо,

Мы прожигали  
свой час!

Упущенный миг  
не вернется —  
О прошлом жалею,  
не жалею!  
Хочу, чтобы не  
было больше  
Таких, как мы,  
глупых людей!



Я хотела бы быть птицей

Я хотела бы быть птицей,  
Чтоб в облаках летать.  
Стать сойкой или синицей...  
Хотела бы мир повидать!

Я хотела бы быть рыбой,  
Чтоб проплыть в глубинах морей.  
Увидеть много разных видов  
Необычных морских зверей.

Я хотела бы быть ветром,  
Чтоб платья всем раздувать.  
Не спеша кочевать по свету  
И мельницы разгонять.

Я хотела бы быть снегом,  
В новогоднюю ночь идти,  
И падать с высокого неба,  
И в полете себя найти!

Я хотела бы быть честной —  
Никому никогда не врать,  
Прощать сразу тех, кто обидел,  
И камня в душу не держать.

Я хотела бы счастье чтоб было —  
Всем и каждому, в каждый дом!  
А еще я хотела... Забыла...  
Так пусть каждый допишет потом!

Агафья Сметана

посвящается  
мужу Сметану

Игра со смертью

Все закончилось быстро. Прошло.  
Будто бы и не бывало!  
И недолгое счастье мое  
Ушло и "прощай" не сказало...  
Ушло быстрым мигом иглы  
И невольным последним уколом.  
Каждый знает правила этой игры:  
Героин забирает "героев"...



над выпуском шаманили:

Максим Малышев — завхоз и по совместительству Главный редактор, Михаил Голиченко — юрист-оптимист, Денис Автономов — клинический психолог и фейсбук-антрополог, Арсений Павловский — даже не знаем, что и сказать, хеломогрине — наш корреспондент в Юго-восточной Азии, Агата — поэтесса, Екатерина Антонюк — иллюстратор, Татьяна Соловьева — первая и почетная практикантка редакции, Анина мама — традиционно мама Ани, Дизайн и верстка — бабушкины кудри. Email — shlyapaibayan@gmail.com