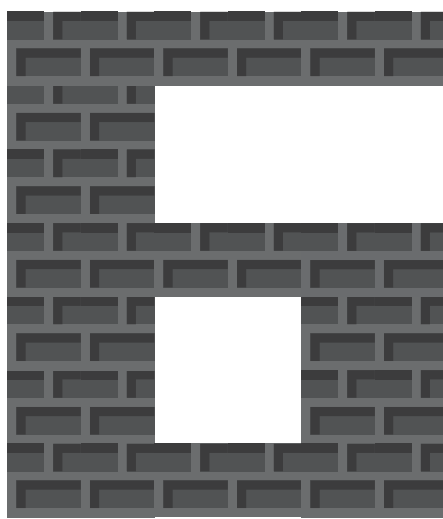


инфопроект снижения вреда от наркотиков



РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ ДЛЯ ЗЕМЛЯК БЕСПЛАНО, А ДЛЯ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ИНОПЛАНЕТНОГО РАЗУМА ПО 2\$.

СПОВО РЕДАКТОРА

В очередной раз мы имеем возможность сказать привет нашим читателям. Для нас это очень ценно и говорит о вашем интересе к газете. Во многом именно читатели «Шляпы и Баяна» вдохновляют нас делать уже седьмой номер этой уникальной газеты. Мы, как никто другой, осознаем все проблемы и несправедливость, с которой сталкиваются потребители наркотиков. Это репрессивная наркополитика, недоступность качественного лечения, дискриминация и многое, многое другое.

Но прежде чем мы перейдем к обсуждению всего этого на страницах вашей газеты (да, да она именно ваша), мы хотим немного поделиться и нашими проблемами.

Несколько недель назад Фонд имени Андрея Рылькова, на базе которого издается «Шляпа и Баяна», признали иностранным агентом. Фонд содействия защите здоровья и социальной справедливости имени Андрея Рылькова, занимающийся социальной работой и профилактикой ВИЧ среди потребителей наркотиков, стал благотворительной организацией, чью деятельность Министерство юстиции признало «политической» и внесло в реестр «иностранных агентов». Причин, по мнению Министерства юстиции, несколько:

— Финансирование в виде зарубежных грантов. Фонд занимается профилактикой ВИЧ и уличной социальной работой с наркопотребителями. Социальные работники раздают чистые шприцы, презервативы, информационные материалы по профилактике и многое другое. У нас в стране, к сожалению, мало кто занимается такой работой, и государство упорно не хочет выделять на это деньги. Именно поэтому мы ищем деньги за рубежом.

— Следующая причина — это занятие «политической» деятельностью. В качестве такой Министерство юстиции приводит такие эпизоды: пикетирование ФСКН с требованием изменения подхода к проблеме наркопотребления. Лечение вместо наказания, доступность заместительной терапии и программ снижения вреда, — именно эти лозунги были названы политической деятельностью. До кучи вспомнили открытое письмо Медведеву от Евразийской Сети Людей, Употребляющих Наркотики (ЕСЛУН) с требованием внедрить такие действенные методы профилактики ВИЧ среди наркопотребителей как заместительную терапию, раздачу чистых шприцев и уличную социальную работу. Плюсом пошло интервью президента Фонда Ани Саранг телеканалу Дождь, которое касалось этих же тем. Вот так в одночасье мы стали обладателями клейма «иностранный агент». Для нас это

странно и непонятно, ведь все, что мы делаем, не зависит от источника финансирования, а продиктовано нашими убеждениями в том, что наркопотребители прежде всего люди, достойные возможности получить качественное лечение, профилактику ВИЧ и гепатита защиту от беспредела правоохранительных органов и все то, чего так не хватает в жизни обычного наркопотребителя. Теперь нам нужно будет на всех печатных материалах ставить ярлык «иностранный агент», и на «Шляпе и Баяне» в том числе. Мы-то, конечно, считаем настоящими иностранными агентами тех, кто принимает решения клеймить организации, занимающиеся реальной социальной работой с наркопотребителями. Но это наша позиция, и мы волновались о том, как воспримут эту новость наши участники уличной социальной работы, читатели газеты, люди, которым помогают отстаивать свои права наши юристы.

Поэтому мы решили устроить опрос среди вас, и вот какие ответы мы получили:

— «ФАР — это круто. Глубоко не согласен с тем, что вас считают иностранными агентами. Почему Россия, наша родная страна, не может нас поддержать?»

— «Да всё так же остается же. Мне так кажется»

— «Да мне совершенно нормально, и газету все равно буду читать, хоть и с клеймом»

— «Да мне вообще до фени, что вас стали называть иностранными агентами»

— «Я вот считаю что благодаря этому штампу, который ставится теперь на всех брошюрах организации, люди будут знать, что вы действительно помогаете, а не хотите нанести вред. Я уверен, что вы работаете не в ущерб России. Главное что вы помогаете людям. Это главное, я считаю».

— «Это все равно. Лишь бы нам это не вредило, и вам не вредило. Я за вас всей душой. Вы же мне помогаете. Я бы вас поддержал, случись что, вы же делаете добро».

— «Я считаю, что это провокация, во-первых. Во-вторых, я думаю, те люди, которым это надо, вся эта движуха, помощь от ФАР, — то, что вас сделали иностранными агентами, — никак не повлияет. Все похуй. По мне, это просто ярлычок прибавили. Люди начнут читать слова и откроют глаза свои».

Мы глубоко тронуты вашей поддержкой и верим, что независимо от ярлыков мы продолжим нашу работу, и справедливость восторжествует. No pasaran!

Пишет вам, уважаемые читатели газеты, человек под именем Юрий из Реутова, 40 лет. Учился в школе, закончил 8 классов, — затем техникум по специальности техник-технолог ЧПУ.

Первая судимость ст158 (угон машины). Сейчас имею 5 судимостей и в общей сложности отсидел 11 лет и 2 месяца, и завтра новый срок.

Времена 90х непонятные, и мало кто понял и нашел себя в них. Я нет.

В 1996 году в Москву, как и в мою жизнь, ворвался героин, так и остался до последнего времени. Временами появлялись метадон, кокаин, амфетамин, таблетки стимуляторы, либо какие другие, но всё в конце концов возвращалось к героину. Героин умеет ждать.

Меня угостил впервые наркотиком — чернягой — мой двоюродный брат. После этого моим принципом стало никогда не давать «чистому» человеку наркотики.

Брат встал перед выбором — наркотики или семья. Он выбрал семью. Молодец! Мне выбора не было.

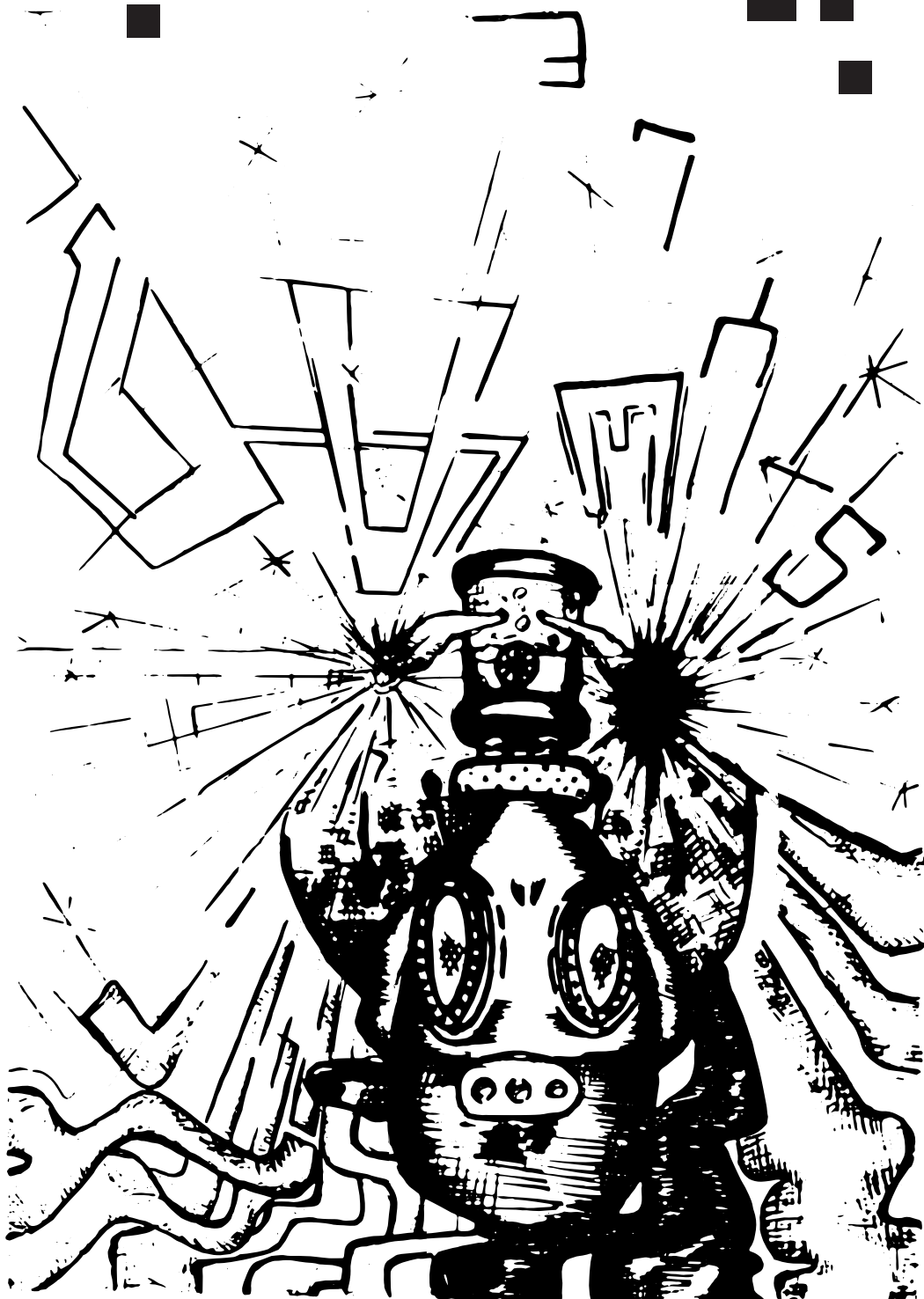
Начал я в 1993. В 1995 гепатит «В», в 1997 гепатит С. Отворачивались родные, а чужие люди, узнав о моих болезнях, вообще делали вид, что не знают меня. Реакцию окружающих на то, что я оказался ВИЧ инфицированным, я просмотрел, так как находился в СИЗО Матросская тишина в 1999 г. На данный момент у меня стадия 4б (СПИД). В 2016 поставили еще диагноз — туберкулез лимфосистемы. Мне это уже не важно.

Это страшно. Когда живешь и знаешь, что обречен на раннюю смерть в муках, на прием таблеток пожизненно, анализы, осмотры и больницы. Берегите здоровье!

Ребят, никогда не отворачивайтесь от других, несмотря на их болезни, какими бы тяжкими они не были. Это может быть с каждым и заболеть может каждый.

Мне мать, несмотря на столько прошедшего времени, говорит, чтобы я никому не говорил о сво-

ПРАВИЛА ЖИЗНИ ЮРЫ



их болячках. Но как так? Я не могу не сказать, что болею ВИЧ и туберкулезом, когда оказываюсь в своем кругу наркопотребителей. Я знаю, что это такое, и обязан предупредить. Хотя многие знают и молчат. Боятся, что им не дадут шприц или дозу.

В последнее время очень хочу начать вести нормальный образ жизни, то есть семья, работа, дети. Но это пришло мне в голову после 40 лет. Честно скажу — пока самому не придет в голову, никто и ничто не заставит вас это сделать. Это мое убеждение.

Я сам бросал колоться, когда доходил до этого сам. Последний раз это было в сентябре прошлого года. Я бросил героин — это возможно. Лишь бы захотеть. За 23 года употребления у меня были перерывы и полгода, и даже два года, но малейший срыв, один укол — и все заново, — система.

Продлилось недолго, так как через несколько месяцев мне подкинули героин в карман, так чтобы сделать себе план. Нельзя так делать. На чужом несчастье свою премию и счастье не построишь.

Кто-то растет согласно всем правилам, навязанными другими, кто-то вырастает наперекор всем и несогласен с тем мышлением и поведением, которое ему пытаются впитать вместе с кровью и молоком матери. Вот таких, как правило, и называют изгоями, так как они не подпадают под общие порядки и правила общества, в котором он рос.

Героин учит воровать, врать и обманывать. Страшно, когда врешь чужому человеку, но страшнее, когда врешь своей матери ради дозы. Разовой дозы. А обман и ложь входят в привычку.

Раньше по началу как то было прикольно, казалось, что все торчат, все старшие, и не быть таким значит быть «белой цаплей», но когда навсегда уходят друзья в мир иной, либо кто-то завязывает, ты сам себе всегда находишь оправдание и продолжаешь употреблять.

Пытался обращаться в здравоохранение, но там такая волокита, что если сидишь на системе, хватает тебя на 2–3 раза посетить эти места. Часто бывает, что слышишь: «А мы тебя не кололи, так что ждите, когда появятся места». Я для них никто. Отправили и отправили, может больше не появится.

И вообще отношение политиков к проблеме ВИЧ инфекции в нашей

стране уморительное. Деньги выделяются бешеные, а на самом деле их нигде нет. Съездите ради интереса в Моники и посмотрите, что там делается в жару — в толпе, как животные на водопое, стоят больные люди, чтобы попасть на прием к «Богу» — врачу и получить счастливые рецепты на месяц — вот это джекпот, что потратил от 3 до 5 часов, зато получил право на месяц жизни.

Наркополитика это тема запретная, так как контролируется она государством и местными органами власти. Кто-то скажет, что никто не знает, кто и где продает и как прекратить этот канал. Да никто никогда не запретит продажу оружия, наркотиков и проституцию. Все же не маленькие.

Менты, вместо того чтобы сажать бары, сажают обычных нариков, которые последний телефон за дозу отдали.

За последнее время самое хорошее, что было — встретил таких людей как Ася, Макс, Лема, Аня и других из Фонда Андрея Рылькова. Самое плохое — что завтра суд и новый срок.

Моя мечта жизни — чтоб всё вернуть назад, но такого не бывает. На самом деле просто хочется нормальной жизни: семья, дети, работа и никаких таблеток и наркотиков.

За всю жизнь столько этого говна видел, что устал, но всё равно верю, что людское и доброе в этом мире все же есть, и оно победит. Пускай меня уже и не будет, но я очень верю в это и знаю, что так оно и будет. Я ведь человек и хочу им оставаться.

Родные это твоё все. Ты сам без них или друзей ничего не добьешься.

Не обижай больных и слабых. Всегда говори правду.

Мне с детства все говорили, что у меня дурной характер. В том плане дурной, что если меня что-то не устраивает в этой жизни, то я пры как бык. Покойный дедушка говорил, что если тебе дать еще немного поддержки, то тебя вообще не остановить.

Хорошо, когда сможешь человеку решить проблему и не напомнишь потом ему об этом. Ты делаешь это так, как будто это так и полагается. Не надо ждать, что тебя отблагодарят. Мне достаточно спасибо.

Стоял парень и засовывал деньги у банкомата на закладку. К нему подошли и просто нагло отобрали. Я догнал одного из них, развернул и сказал — ты чё творишь? Их оказалось три человека, тот, у кого отобрали деньги, развернулся и убежал. Я остался один. Начали обвинять меня и закончилось это тем, что у меня была разбита голова и я попал в травмпункт. Но внутри у меня осталось то чувство, что я молодец и не прошел мимо.

Есть люди по характеру стойки, а есть мямли. Я себя не причисляю и ни к тем, и ни к тем. Я себя считаю обычным парнем, которому не настолько наплевать на то, что происходит вокруг.

Я в церковь не захожу, мне становится плохо. Но я уважаю религию своих предков.

Я заболел ВИЧ, и мне пришло осознание — вы все здоровые живете и думаете — наступил на ногу, всё забудется, пройдет — и не думаете о будущем. Знаете, что у вас пенсия и что 60–80 лет вы проживете. Я для себя знаю, что мои дни коротки, и мне хочется стараться делать что-то хорошее.

У меня были мысли — зачем я живу. И были попытки закончить свою жизнь. А потом я сижу и думаю, что если я еще жив, несмотря на все свои болезни, сколько я принес горя, и еще живу — значит, что еще что-то должно произойти в жизни. Что-то сделать, оставить какой-то отпечаток в жизни.

Соли для ванн, миксы, мел для бильярдного кия, удобрения для цветов или корм для рыб — какие только названия не придумывают ушлые продавцы китайских синтетических наркотиков, чтобы сбыть свой мерзкий товар. Мой рассказ о том, как я «ел» «корм для рыб».

РЫБИЙ КОРМ ИЛИ ЛЕКАРСТВО ОТ ЖАДНОСТИ

Несколько лет назад поиски «чего-нибудь бодрящего» привели меня к одному знакомому, который сам помочь не мог, но поведал о таинственной палатке с зоокормами, расположенной недалеко от одного из вокзалов, где, по его словам, продавались какие-то стимуляторы под видом рыбьего корма. Какие точно — неизвестно, но в том, что они пёрли, сомнений не было.

— Подходишь к окошку и просишь корм для рыбок что подороже, — советовал знакомый. Продавец будет в курсе, не ссы.

Вооружившись нехитрой схемой проезда, я отправился на поиски бодрящего корма. Палатку я нашёл сразу, и в ней, действительно, продавалась какая-то еда для собак, кошек и птиц. Но по виду немногочисленных запыленных упаковок на витрине было интуитивно понятно, что деньги здесь делаются на другом.

У палатки никого. Осмотрелся, подхожу к окошку. Внутри сидит заспанная женщина казахо-киргизского вида. Стучу и спрашиваю: — Здравствуй! Скажите, а есть корм для рыб? Тот, что подороже?

— А вам какой? — отвечает. Курительный или порошковый?

Ну, думаю: курительный — это точно спайсы какие-нибудь. JWH-018 (синтетический каннабиноид), или что похуже из этой серии. Мне такого не надо. Отвечаю:

— Мне — порошковый!

— А вам какой? «Эйфорию» или «Скорость»?

О таком разнообразии меня не предупреждали, поэтому я впал в легкий ступор:

— Э-э-э... А какой лучше берут? А что это вообще? Химическую формулу или другое название не знаете, случайно?

— Лучше берут «Эйфорию». А остального я не знаю. Ну так что, берете чего-нибудь?

— Беру тогда «Эйфорию». Раз лучше покупают... А сколько можно?

— Можно грамм, три или пять.

— Давайте грамм.

Расплатился и получил на руки фирменно запечатанный в бумагу пакетик-зиплок, на одной стороне кото-

рого были изображены аквариумные рыбки, а на другой — информация (на русском, китайском и немецком) о том, что это специальная такая присадка для аквариума, от которой рыбки становятся энергичнее, лучше плавают, или что-то в таком роде. Точно уже не помню. Внутри пакетика были грязноватые, но прозрачные кристаллы со специфическим химозным запахом.

«Ага! Кристаллы!» — подумал я. Значит, наверняка, их можно попробовать покурить с фольги — это самый безопасный способ проверить незнакомое вещество.

Позвонил товарищу, вкратце объяснил ситуацию, и вот мы уже в каком-то подъезде курим «корм» с фольги по крупиночкам. Вкус дыма мерзкий. Понятно, что это достаточно грязный наркотик, но эффективный. Стимулирующее и эйфорическое действие налицо. Но что это — так и непонятно. Похоже на плохо очищенный MDPV — метилendioкси-пировалерон, самый популярный ингредиент «солей» и «миксов». Адский стимулятор, на который я подсел в 2009-м, когда он еще не был запрещен. Чуть не сошел с ума и в итоге смысл несколько сотен доз в унитаз. Думал, что все — больше я с ним не пересекусь. И вот снова учащенно бьется сердце и хочется догоняться.

Еще тогда, в 2009-м, я понял, что MDPV — это идеальное «лекарство от жадности». Дозировка у него маленькая — всего 5–10 мг, и первая доза действует достаточно приятно. Эффект на первых порах социальный, креативный и похотливо-сексуальный. Но природа вещества такова, что внутри как будто поселяется

маленький жадный «червячок», который все время шепчет: «Надо догнаться! Еще разок и будет лучше». Хотя и так хорошо. Зачастую второй догон действительно улучшал состояние, но не всегда. А третий чаще всего превращал реальность в полный ад и кошмар — начиналась дикая паранойя на пустом месте. Обострялся слух и казалось, что слышишь всех соседей в квартирах вокруг, и они все обсуждают твоё поведение. Ну а за дверью уже собралась группа захвата и вот-вот вышибут и вломятся. В общем, ужас.

Ну, думаю — ладно, буду употреблять, используя принципы снижения вреда, которых я всегда старался придерживаться. Никакой седативной «аптеки» у меня на мо-

мент «поедания корма» не было. Ни транквилизаторов, ни нейролептиков. А так, конечно, если есть выход на таблетку, то лучше всего иметь такой «огнетушитель» дома, раз уж выбран путь торца на стимуляторах-эйфоретиках.

Но попускаться как-то надо было. На первых порах хорошо помогал алкоголь, но потом от выпивки падал самоконтроль и употреблялось уже неумеренное количество «корма для рыбок». Алкоголь + стимуляторы часто заводят юзера в порочный круг «взбодрился-попустился-снова взбодрился» и т.д. Психологически вырваться из подобного

круга оказывается весьма непросто, да и печень с почками, а также желудок и мозг благодарны за такой микс не бывают.

На помощь приходил «Энтеросгель». Пара-тройка столовых ложек «с горкой» убирала эффект и алкоголя, и MDPV. Но на гель не всегда находились деньги, так как это не самое дешевое средство. Выручал проверенный годами и на разных веществах обычный витамин «С» в пакетиках по 2.5 гр. Дешево и эффективно. Витамин ускоряет метаболизм, и всякая дрянь выводится из организма намного быстрее. Но принимать его стоит в количестве от 5 гр. и выше. Раствор делать пожиже, чтобы желудок меньше страдал, и после выпивания обязательно чистить зубы или просто полоскать рот, так как кислая жидкость разъедает зубную эмаль.

С тахикардией (учащенным биением сердца) я боролся с помощью метопролола (он же «Эгилок», «Беталок»). Это избирательный β_1 -адреноблокатор — его применяют при гипертонической болезни, стенокардии, аритмиях. Он уменьшает число сердечных сокращений и снижает артериальное давление. Рекомендовать этот препарат всем я не берусь, так как есть противопоказания. Лучше проконсультироваться со знакомым врачом. Также для «пуска» я использовал всем известные «Валокордин» и «Валосердин», содержащийся в них фенобарбитал купирует действие стимуляторов и позволяет легче заснуть.

Рыбий корм я сначала курил, но из-за зловонного дыма делать это дома не всегда было уместно, и я стал его вводить внутривенно, благо, кристаллы растворялись идеально. Но тут начались реальные проблемы с головой — практически постоянные слуховые и часто зрительные

галлюцинации, от которых было невозможно отделаться. Отделаться можно было от «корма», смыв его в унитаз. Я так делал неоднократно, но, проспавшись, снова ехал к вокзалу и палатке с выцветшими упаковками «Чаппи» на витрине.

Как-то раз, проведя под «кормом» ночь и переборщив с количеством, я начал судорожно искать, чем бы попутиться, но, как назло, все закончилось. Не было ни витамина «С», ни «Энтеросгеля» — ничего. А воспаленное сознание под утро уже начало «рисовать» людей в камуфляже, сидящих на ветках деревьев перед окнами. Я их «видел» в бинокль и они «смотрели» на меня в свои бинокли. Но ничего больше не происходило. В итоге я провел с биноклем около четырех часов, «разглядывая» спецназовцев и полицейскую машину в кустах. При этом логика была полностью отключена, и я не мог понять, что это все галлюцинации. Довершила дело находка просроченного пласта амитриптилина (антидепрессант первого поколения).

Прочитал, что его использовали для седации злоупотребляющих психостимуляторами, а про то, что он кардиотоксичен и повышает риск сердечно-сосудистых нарушений, — выпало из поля зрения. Пульс от «корма» у меня уже был высокий — более 100 ударов в минуту, а после одной таблетки амитриптилина стал под 200, и началась паническая атака. Состояние было просто ужасающим, и я думал, что вот-вот случит-

ся инфаркт или еще какая-нибудь дрянь со здоровьем. При этом я не забывал про сидящих на ветках и машину с мигалками в кустах. В итоге сердце удалось успокоить дыхательными упражнениями, но галлюцинации продолжали рушить мозг. Утром, когда проснулась мама, я вышел из своей комнаты

растарелый, потный и с биноклем в руках. Попросил еще сонную маму взять бинокль и сказать мне, есть ли в кустах белая машина? Мама такой просьбе, мягко говоря, удивилась, так как ничего подобного раньше не происходило. Бинокль она брать отказалась, сказав, что четко видит, что в низеньких кустах не может быть никакой машины,

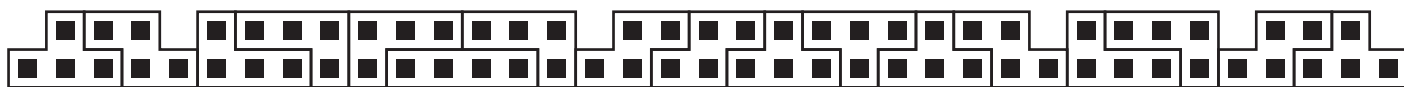
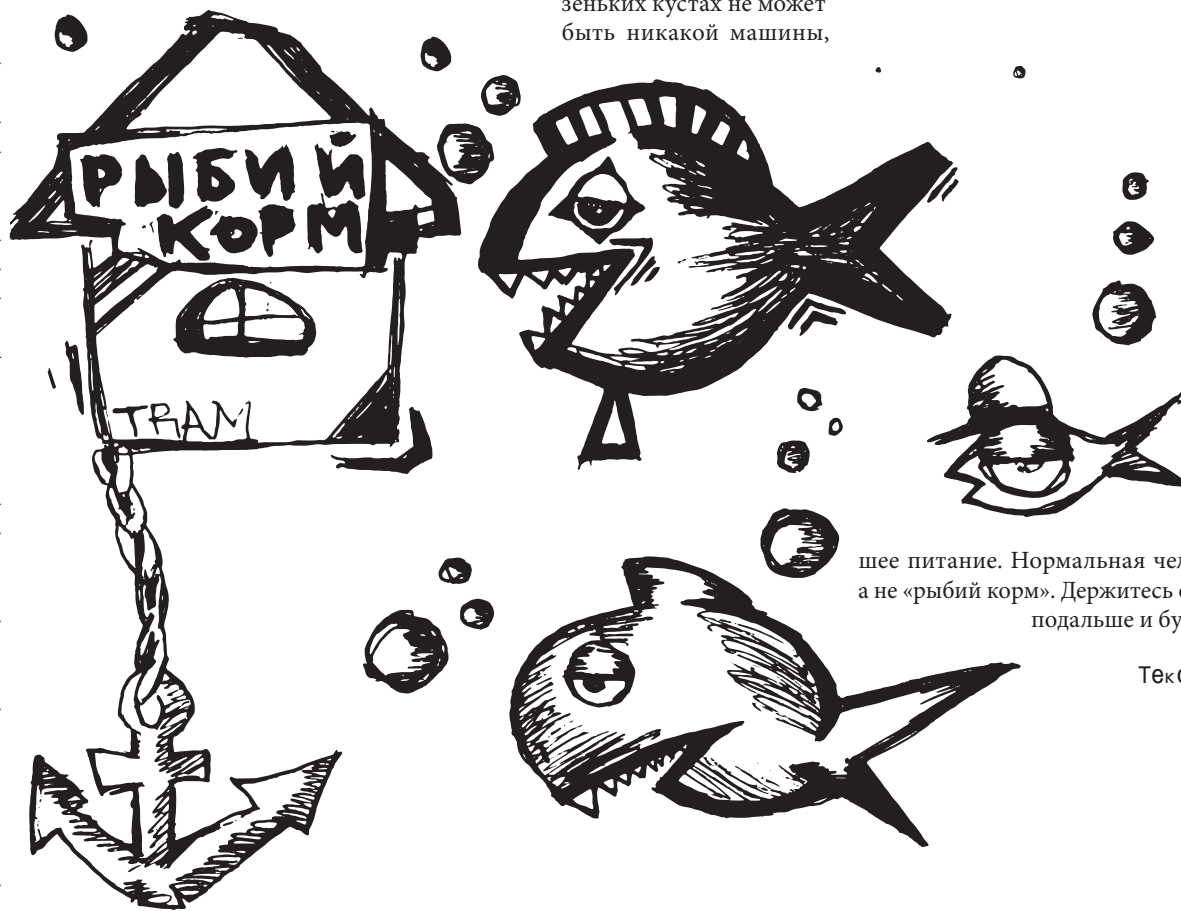
и начала выяснять, что же я такого употребил. Пришлось наврать, сказав, что намешал транквилизаторов и антидепрессантов с алкоголем. Это прокатило, поскольку мама слышала о возможной «неадекватности» таких смесей. Тогда я в последний раз смыл «корм» в унитаз.

В заключение хочу сказать несколько слов об абстинентном синдроме после «солей», «миксов» и «кормов». Когда понимаешь, что за пару недель стал почти дебилом, очень хорошо помогает «Мексидол» («Мексифин»). Там прямо в инструкции написано, что это средство для купирования абстинентных синдромов при алкоголизме и наркоманиях. Выпускается в таблетках и ампулах. Эффективнее всего мне показались ампулы по 5 мл. Лекарство вводится внутримышечно и действует практически сразу.

Появляется ясность мысли и в целом состояние улучшается на глазах. Потом можно подержать инъекции таблетками. Препарат продается без рецепта и есть почти в любой аптеке.

Ну и, конечно, витамины группы «В» и хорошее питание. Нормальная человеческая еда, а не «рыбий корм». Держитесь от этой гадости подальше и будьте здоровы!

Текст подготовил
Nostrildamus



НАРКОУЧЕТ

Уважаемый читатель, знал ли ты, каким документом регулировалось диспансерное наблюдение в наркодиспансерах до недавнего времени? Если ты не знал, то наверно ты будешь удивлен, узнав, что все эти посещения диспансера регулировались Приказом Минздрава СССР 1988 года. Вот он тот неловкий момент, когда ты хочешь, чтоб отпустило, а оно не

отпускает. Советское прошлое не отпускает. И вот недавно захотели в Минздраве РФ, чтоб таки отпустило уже, приняли новый Приказ Министерства здравоохранения РФ от 30 декабря 2015 года №1034н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи по профилю "психиатрия-наркология" и порядка диспансерного наблюдения за лицами с психическими расстройствами и (или) расстройствами поведения, связанными с употреблением психоактивных веществ». Отпустило ли? Да не особо как-то. Сильная вещь — советская наркология!

Вот оно раньше как было? Никто не спрашивал, хочешь ты на наркологический учет или не хочешь. Просто ставили на него и все — ходи, дорогой, в наркодиспансер до «наступления стойкой ремиссии». И ходили по 5 лет, потому что никак раньше, по мнению советского Минздрава, стойкая ремиссия от наркотиков наступить не могла. От алкоголя через 3 года наступала, а вот от наркотиков че-

рез 5 лет. Логика сия мне не понятна. О том, что подобный порядок постановки на учет и диспансерное наблюдение противоречит ст. 20 ФЗ «Об охране здоровья граждан в Российской Федерации», которая предусматривает дачу информированного добровольного согласия на оказание медицинской помощи, только ленивый не говорил.

Но видимо в Минздраве подумали-подумали да решили, что с 1988 года наркология шагнула немного вперед (знающие подтвердят - совсем немного), да и вообще не комильфо советским приказом пользоваться, и решили отменить старый приказ и принять новый (хотя мы-то с вами знаем, что все новое это хорошо забытое старое). Итак, что же у нас нового?

Во-первых, новый приказ сократил сроки диспансерного наблюдения. Теперь для снятия с учета необходимо наличие подтверж-



денной стойкой ремиссии в течение 3-х лет (ранее требовалось 5 лет). А это значит, что если вы состояли на учете уже 3 года и выше, то можно подавать на комиссию и сниматься с учета.

Данный срок распространяется и на граждан, находящихся в местах лишения свободы, при предоставлении оттуда медицинских документов о прохождении лечения и наличия ремиссии.

Сам же факт стойкой ремиссии определяется двумя способами. Во-первых, посредством осмотра врачом-психиатром при посещении. Чем дольше срок наблюдения, тем реже, соответственно, осмотры.

Первый год - раз в месяц, второй год раз в шесть недель, третий год вообще лафа - раз в три месяца. Во-вторых, помимо осмотра раз в три месяца, проводится анализ мочи на наличие психоактивных веществ.

Особо следует отметить п. 5 данного порядка, который прямо предусматривает необходимость информированного

добровольного согласия, данного в письменной форме, предусмотренной ст. 20 ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» для организации диспансерного наблюдения гражданина. Но тут остается вопрос, что отказ от диспансерного наблюдения по сути не значит того, что вас не поставят на учет. Так, в образце формы информированного согласия на диспансерное наблюдение, с которой

автор имел возможность ознакомиться, указывается, что в случае отказа от диспансерного наблюдения персональные данные о гражданине и его диагнозе остаются храниться в наркологическом диспансере (то есть запрос в НД все равно покажет, что гражданин хоть и не лечится, но состоит на учете в связи с наркологическим заболеванием).

В общем, говоря грубо, жить стало чуть-чуть лучше, но лишь чуть-чуть.

Юрист
Тимур Мадатов

ЧТО ТАКОЕ ТЯГА?

Казалось бы это простой вопрос: «Что такое тяга?» Однако тут не все так просто. Отечественные наркологи, описывая тягу к наркотикам у своих пациентов, используют термин «патологическое влечение». Концепция «патологического влечения» предполагает, что существует и «непатологическое влечение». Видимо когда сам врач-нарколог хочет выпить или достает из пачки сигарету, это и есть «непатологическое влечение».

В англоязычной литературе, описывая тягу, специалисты используют понятие «craving» (крейвинг). Исследователи с мировым именем на протяжении многих лет пытаются выяснить, что такое тяга. Но, несмотря на большое количество подходов, ни одна отдельно взятая теория не дает полного объяснения. Вероятно, что у разных людей в основе тяги лежат разные механизмы.

Все же, что такое тяга (крейвинг)? Синонимом тяги может быть желание. Но что такое желание? Общую характеристику «желания» дал ещё Блаженный Августин: «Желание есть вождение отсутствующих вещей». Желание возникает из нехватки, отсутствия в реальности. Мы хотим то, чего нет. И как только мы получаем, мы перестаем хотеть (насыщаемся).

Синонимом тяги может быть влечение, драйв. Тяга — это влечение. По-немецки слово «trieb» (влечение) связано по смыслу с «толчком» («treiben» — с нем. толкать), при этом подчеркивается не какая-то конкретная цель, но скорее общая направленность движения, не определенный объект, но скорее невозможность противостоять толчку. Желание связано с нехваткой и имеет цель — удовлетворение. Влечение, в свою очередь, основано на циркуляции — бесконечном движении как таковом (и в этом смысле оно ненасытно). Влечение может не приносить удовлетворения. Бывает так, что человек просто не может остановиться, даже понимая, что действует вопреки своим интересам. Это состояние еще называют «потерей контроля». Воспоминания об этом состоянии негативны и болезненны. У человека появляются мысли об

изменении, о том, чтобы остановиться, взять паузу, тормознуть. В большинстве случаев изменение привычек употребления происходит еще до начала наркологического лечения, то есть человек сначала меняется, а только потом идет в терапию или в реабилитацию.

Как это лучше сделать?

Во-первых, следует понять, чего я хочу, и в чем заключается мое желание. Следует сформулировать его максимально четко. Нужно быть честным перед самим собой. Дурачить самого себя — это самое последнее дело. Для этой цели для наглядности можно воспользоваться «балансом принятия решений». Записав аргументы «за» и «против»



изменения, придав им вес от 1 до 10, «взвесить» их на весах. Разные аргументы имеют разный вес. Так можно наглядно оценить значимость.

Во-вторых, следует заключить с собой соглашение. Для того, чтобы укрепиться в своем решении, можно написать его на листе бумаги.

Цель должна быть структурирована по времени, конкретна, реалистична, достижима и приемлема, например: «Отказаться от употребления на 1 месяц». Не следует требовать от себя невозможного, маленькая, но достижимая цель лучше, чем Большая Иллюзия.

В-третьих, нужно быть готовым к сложностям. Изменения привычек это нелегко. Почему так трудно меняться? Дело в том, что наше желание достичь чего-либо в будущем сильно зависит от нашего актуального состояния «здесь и сейчас». То есть наши чувства определяют наши решения. Не следует особенно рассчитывать на так называемую «силу воли». Это химера. Есть одно «Я» сейчас, которое под воздействием момента и чувств принимает решение, и есть другое «Я» в будущем, которое это решение должно воплотить в жизнь. Так, в качестве примера, — хорошо выпавшись утром, «Выпавшее Я» упрекает само себя в праздности и принимает решение вставать на следующий день рано. Однако рано утром просыпается другое «Я», которое и не в курсе решений, принятых вчера «Выпавшимся Я» и не собирается их воплощать в жизнь. Это другое «Невыпавшее Я» отключает будильник и переворачивается на другой бок. Проснувшись, «Выпавшее Я» не может понять, почему оно опять проспало.

Другая причина трудностей меняться в том, что мы недооцениваем плюсы (выигрыш) от изменений, которые постепенно появятся в будущем, если мы изменимся, но мгновенно реагируем на триггеры, спусковые крючки, которые заставляют нас отказываться от наших решений в пользу сиюминутного влечения. То есть сегодня человек решает, что он «бросает наркотики навсегда», а завтра ему предлагает их употребить случайный знакомый. И крепость сдается без боя. Слабое желание резко усиливается из-за доступности и предыдущее решение «бросить» отменяется. Плюсы от изменений в будущем мгновенно становятся иллюзорными, а возможность получить немедленное удовольствие оказывается очень важной. Один человек, проходящий реабилитацию, как-то сказал мне с досадой в голосе: «Только стоит принять серьезное решение бросить наркотики, так тут же их начинают предлагать чуть ли не бесплатно. Интересно, где они были раньше?»

В-четвертых, нужно извлечь опыт из ошибок. Следует подумать — почему у меня не получилось в прошлый раз. Дело в том, что основную часть ошибок люди совершают по определенным схемам, всякий раз наступая на те же грабли. Чтобы этого избежать, нужно выявить типичные спусковые крючки — триггеры, то есть выяснить, какие конкретно это грабли и где они точно лежат. Обычно в качестве триггера, которые запускают у человека сильную тягу, выступают места, где он раньше покупал и употреблял наркотики, внешний вид наркотиков или предложение их приема. Триггерами могут быть социальное давление («Ты что, бросил? Да ладно!»), наличие средств на покупку наркотиков, скука, некоторые виды деятельности (например: употребление алкоголя), положительные ожидания от будущего употребления (т.н. «эйфорические воспоминания» или «награда памяти»), а также определенные мысли и убеждения (например: «от одного раза ничего не будет»).

В-пятых, нужно лучше узнать своего врага. В качестве другого упражнения можно представить свою тягу как нечто внешнее. И таким образом отделить себя, свое «Я», себя самого от «Тяги». В этом смысле: «Тяга — это любые мысли, воспоминания или чувства, поддерживающие употребление наркотиков».

Можно спросить себя (лучше попробовать сделать это в письменной форме на бумаге или в своем смартфоне):

1. Что Тяга хочет от меня?
2. Какие образы (картины) Она показывает мне, когда появляется?
3. Какие прошлые воспоминания Она мне «подкидывает»?
4. А что Тяга говорит мне в этой ситуации?
5. Чего Она от меня добивается? В чем Её цель?
6. А чего Я хочу?

7. Что Тяга вынуждает меня делать?
8. Отчего в последний год Я вынужден был отказаться из-за Тяги?
9. Что Я получил от Тяги взамен?

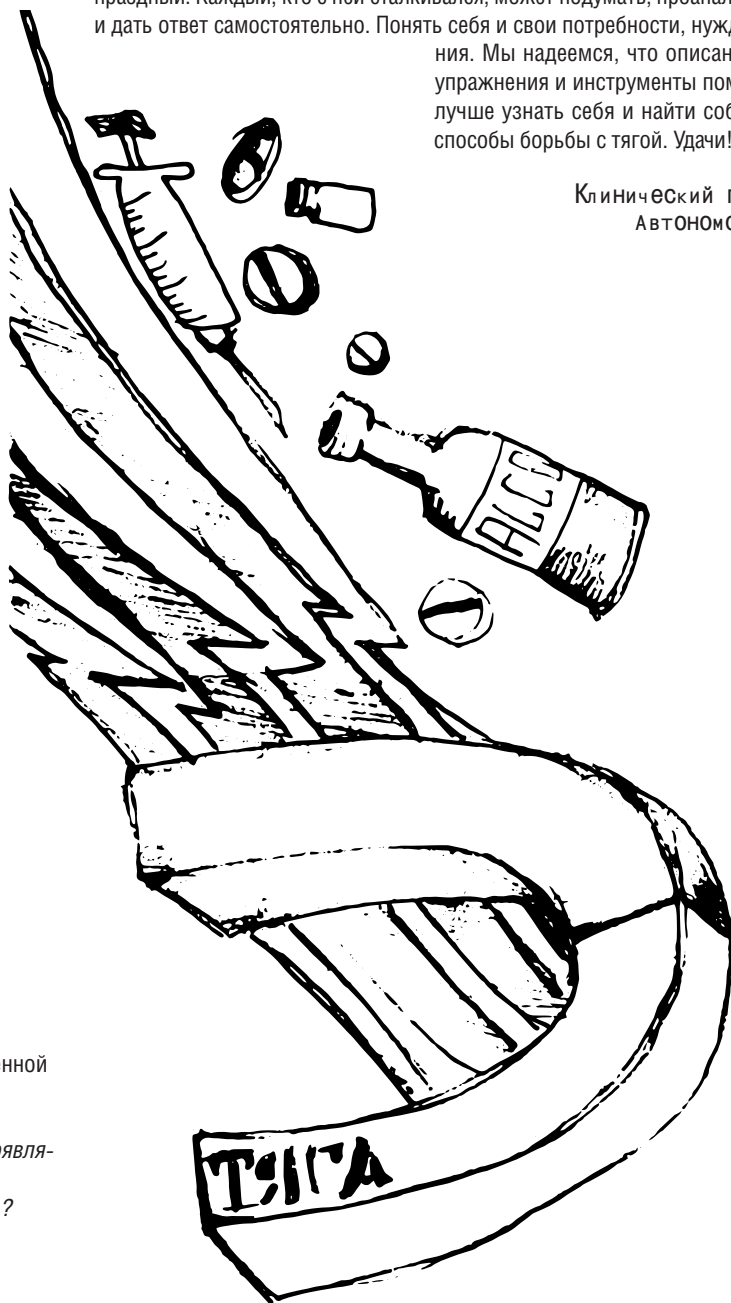
Можно представить свою Тягу в виде живого существа, дать Ей имя, описать характер и особенности. Можно подумать о сильных и слабых сторонах Тяги и о том, как справиться с ней. Вопросы, которые можно задать себе:

1. Какие сильные стороны есть у Тяги?
2. Что Тяга мне дает?
3. Что Она отбирает?
4. В чем Её хитрость?
5. Что Она мне обещает, когда приходит?
6. Какие слабые места у Тяги?
7. Какими своими мыслями, действиями или воспоминаниями Я могу Её усилить?
8. Чего Она боится?
10. В чем Её уязвимость?
11. Каким способом ее можно ослабить?
12. Как Её можно контролировать?

Задача в том, чтобы посмотреть на тягу с другой стороны, лучше узнать её особенности, изменить свое отношение и понять, как тяга влияет на меня, как я влияю на тягу. Через этот самоанализ происходит проведение границы между собой (своим истинным Я) и тягой. В результате возрастает ощущение личной силы и контроля.

Таким образом, вопрос «Что такое тяга?» не такой уж и простой и совсем не праздный. Каждый, кто с ней сталкивался, может подумать, проанализировать и дать ответ самостоятельно. Понять себя и свои потребности, нужды и желания. Мы надеемся, что описанные нами упражнения и инструменты помогут тебе лучше узнать себя и найти собственные способы борьбы с тягой. Удачи!

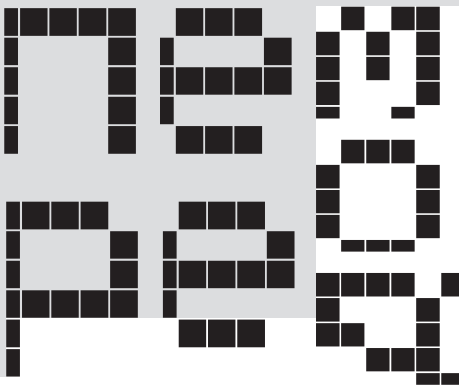
Клинический психолог
Автономов Денис



Как-то раз у меня с отцом состоялся разговор, — он меня лечил за наркотики — как это плохо. Что ничего хорошего у меня не будет. В общем стандартная процедура. Но когда он мне сказал — ну неужели тебе не страшно, ведь у тебя уже столько друзей умерло! Я про себя подумал: страшно, ага, да я с трупами рядом колотся, когда с двумя знакомыми зашли на стройку свариться, ну сварили все, разлили пайки и в общем, пока я искал у себя вены, они уже укололись. Поворачиваюсь — они оба синие, хрипят, пена изо рта. Я вроде предпринимал меры реанимации их, ну что обычно делают нарки в таких случаях: бил по щекам, искусственное дыхание, массаж там сердца, но ничего не получалось, они умирали. Тогда я набрал скорую, сообщил адрес и сел рядом с ними и продолжил колоться. В общем укололся, очнулся в реанимации, тех двоих спасти не удалось, умерли, было слишком поздно. И таких случаев десятки, если не сотни. О таких препаратах как **налоксон** мы даже не слышали! И если мы сами не могли привести того, кто отъехал, в основном скорая уже тоже не могла ничего делать, так как было слишком поздно. Потом я познакомился с А. Саранг и она приехала к нам в Сибирь. Я собрал нарков, она рассказывала нам про наркополитику, расска-



**ЗДЕСЬ
МОГ
БЫТЬ
ТЫ!!!**



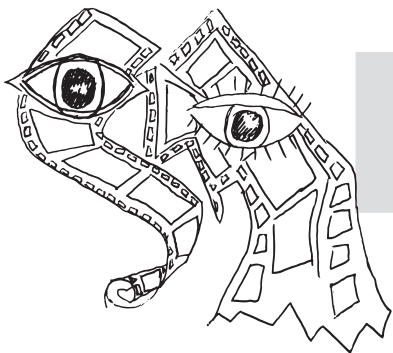
Без названия

зывала про права. А Дельфинов показывал слайд-шоу, раздали нам брошюры про гепатиты, ВИЧ и передозировки. И в том числе раздали нам всем по упаковке «**налоксона**» и объяснили, как им пользоваться. Я бросил его дома и забыл про него. Но однажды у меня дома по-синел товарищ, сами мы не могли его откачать, скорую было вызывать неохота, так как хата родителей и были бы вопросы. А в подъезд его вытащить и бросить тоже нельзя — друг! Тогда я вспомнил про налоксон, дрожащими руками открыл тумбочку свою — лежит. Выбрал, вен у него не было, вспомнил, что можно делать инъекцию внутримышечно. Я сделал ему укол и с надеждой стал ждать. И вдруг он начал дышать, что-то бубнить невнятное, цвет губ поменялся с фиолетового на розовый. Слава богу, живой. И спасибо **налоксону**. С тех пор ампула **налоксона** у меня всегда с собой либо в кармане, либо в машине. И с помощью его я спас четверых человек. Осталась одна ампула, берегу ее на крайний случай, так как взять его больше негде. Если бы его раздавали бесплатно как по программе обмена шприцев раньше, можно было бы избежать множество смертей. А так у меня умерло от передоза много друзей, и их не вернуть увы...

Дмитрий Полушкин

■ ■ ■ ■ ■
Без названия

Не говорите мне про то, как Вы страдали.
Не плачьте о своих несчастьях мне в плечо.
Вы сами шли на это. Вы все знали.
И кроме Вас самих, не виноват никто.
Помочь теперь Вам в Ваших результатах
Не в силах, кроме Вас самих, никто.
Никто не сможет время повернуть обратно
И жизни Вашей прокрутить назад кино.
Но если очень сильно этого хотите,
И если более не дорожите Вы ничем,
И обвините всех во всем и всех простите.
И утверждаете, что Вы здесь ни причем.
То грош цена всем Вашим причитаниям,
И нету смысла в Ваших искренних словах,
И не оправданы все Ваши ожидания.
А то, во что вы верите, сотрётся в прах.
И даже после долгого раскаяния,
После ночей бессонных, после горьких слез
Вы не увидите абсурда мироздания
И дальше будете все это принимать всерьез.
В конце концов, итоги нашей встречи
Не подведет под общую черту никто.
Ибо поверьте мне, что спор извечен
И только в нем найдется истины зерно



Откройся мне, хотя бы на мгновенье.
Я так хочу увидеть твой мираж.
Тебя почувствовать хочу, твоё биенье.
Узнать хочу: чему себя отдашь?
Я не могу закрыть себе глаза и уши.
Пойми — я та, кто знает о тебе.
Я та, кто строил то, что ты разрушил.
Я сон, в котором прихожу к тебе.
Молчишь... Ты снова в пустом зале?
Сидишь в пробитой временем тиши?
Ты думаешь о том, что рассказали
Тебе все те, кто долго рядом шли?
Но больше нет ни слов, ни обещаний.
Лишь пыль на толстом слое пустоты.
Раздавлены твои надежды, вера, знания.
Твои дороги никуда не привели.
Но я же здесь... Я жду... Я слепо верю...
Я не уйду, мне просто некуда идти.
Откройся мне хотя бы на мгновенье,
Я же душа твоя, позволь же мне войти!

Без названия

когда очнувшись от вечного сна,
проснется в людях порыв доброты,
я вдруг пойму, что смертельно устал
от этой глупой пустой суеты

и мне захочется долго молчать,
закрыть глаза и уйти в темноту,
ну почему же так трудно понять,
что хорошо мне теперь одному.

не говорите мне больше слова
и не пытайтесь меня обмануть,
я научился читать по глазам,
я научился заглядывать вглубь.

и мне известны теперь все ходы,
кто подедит, для меня не секрет,
жестокости нравы у этой игры
и разумеется, правил в ней нет.

■ ■ ■ ■ ■

ПРОтреч

Кто был в той тишине, тот знает,
Кто пробовал её на вкус — поймет.
Кто верил сам в себя, тот в праве
Сказать другим, что он не одинок.
Забрать себе единственное право
Вернуть назад свои решения и пути.
Взять на себя ответственность за выбор
И самому понять, куда теперь идти.
Как ни крути, но изнутри виднее,
Что было в самом деле и где Бог
Чего хотели те, кто были в теме
Кто строил мир, в котором быть не смог.
И все эти советы, нарекания,
Обиды и пустая болтовня
По-моему, не достойна понимания,
А впрочем роль у каждого, увы, своя.
И я не претендую на прощенье,
Я сам себя давно за все простил.
Мне просто нравится открытое общение
Со всеми теми, кто в той теме был.
У них теперь свои понятия о дружбе
И философия у них теперь своя,
И знают они точно, что дать нужно
Тому, кого по-вашему спасти нельзя.



над номером Трудились, напевая песни про родину:

Максим Малышев — по-прежнему главный редактор; Nostrildamus — рыбак и знаток рыбьего мира; Денис Автономов — настоящий клинический психолог; Юра из Реутова — от сердца к сердцу; Тимур Мадатов — юрист, сионист; Дмитрий Полушкин — голос Сибири; Леха Курманаевский — татарский народный поэт; Илья Трамвай — в натуре художник; Анина мама — как всегда — мама Ани; Дизайн и верстка — Малыш и Карлсон.

связь с редакцией: shlyarabayal@gmail.com

Имейте ввиду, что газета выпущена нко, выполняющих функции «иностранный агента».