

Употреблять наркотики?

выпивать? нет проблем? –
Но когда-то удовольствию
приходит конец...

DHS Info



«Я не наркоман, я только балуюсь.»

+++ Сергей, 20 лет, родился в г. Омске, 5 лет в Германии +++

Употреблять наркотики, выпивать? нет проблем? – Но когда-то удовольствию приходит конец...

Конечно для некоторых молодых людей классно проводить время употребляя наркотики и алкоголь. Первый раз это может быть очень возбуждающе, и все утверждают, что это не опасно, что ты сам можешь всегда остановиться. Конечно под дозой можно хорошо повеселиться.

Но риск гораздо страшнее и опаснее, чем ты думаешь. Твой организм быстро привыкает к алкоголю, а еще быстрее к таким наркотикам как героин. И потом станет очень тяжело отвыкнуть от наркотиков.

Но к тому же появляется еще один риск: если ты на каждые выходные употребляешь наркотики или алкоголь, то скоро заметишь, что твой круг знакомых сужается только на людей этим же занимающихся. Через некоторое время ты не сможешь себе представить, чем можно еще заняться в жизни кроме наркотиков и алкоголя.

«По началу ты получаешь твой кайф употребляя алкоголь, героин, траву, таблетки и так далее. Под кайфом забываются все проблемы, ты чувствуешь себя очень сильным и обещаешь себе на завтра решить массу дел, даже невозможное. А когда отрезвеешь, видишь, что все еще сложнее стало: твои проблемы возросли, за тебя их никто не решит. Твое ощущение, что ты сильный куда то исчезло. На оборот – ты чувствуешь себя плохо. Давит чувство неуверенности. К старым проблемам добавляются новые, связанные с употреблением наркотиков и алкоголя: лишение водительских прав, обыск в квартире, тюремное заключение. А когда не достанешь свою дозу – начинаются ломки. Что же тебе остается, когда ломки замучили, когда поток проблем непрерывается? Ну конечно: напиться, вмазаться– это же всегда помогало. И так ты попадаешь в замкнутый круг, из которого уже сам выкарабкаться не можешь.»

+++ Виктор, 32 года , родился в г. Алма-Ата, 8 лет в Германии +++



«Все это похоже на какую-то разводку: наркотики нельзя, но можно водку!?»

+++ Сергей, 20 лет, родился в г. Омске, 5 лет в Германии +++

Употребление наркотиков опасно для твоего здоровья, рабочего места, кошелька, водительских прав и свободы.

Первая проблема – это не столько зависимость, сколько недостаток денег для наркотиков и алкоголя. Так как ты не можешь хорошо работать под влиянием наркотиков или алкоголя, ты можешь быстро потерять работу. Многие начинают красть или перепродавать наркотики, чтобы заработать на дозу, и тогда у них появляются проблемы с полицией и законом. Многих лешают водительских прав. На лжи далеко не уедешь! На короткое время ты сможешь скрыть твою зависимость. Но сильную измену в тебе заметят родители и окружающие. Это приведет еще и к проблемам у тебя в семье .

Употребление алкоголя и наркотиков – это путь к болезням:

1. Опьянение – это отравление. Ты не знаешь, чем все это закончится: жизнью или смертью от **передозировки**. Это может случиться не только употребляя героин, но и алкоголь.
2. У того, кто часто пьет алкоголь и принимает наркотики, возникают опасные недуги: **болезни печени** (от гепатита до цирроза), **сердечно-сосудистые заболевания** (от гипертонии до инфаркта), **заболевания нервной системы**, заболевания **раком**. В Германии ежегодно умирает 40 тысяч человек от последствий алкоголизма.

«Мои дела становились всё хуже. Я имею в виду не только мое физическое состояние. Когда то в 6 часов утра меня забрала полиция. После суда меня лешили водительских прав.

Мои родители были конечно в шоке. Вообще то у всех ребят появились какие то проблемы. У моей подруги Ларисы были трудности с отделом по делам молодежи по поводу материнских прав для ее дочки. У других появились судебности из за краж и драк. Нам было ясно, что так дальше продолжаться не может. Когда мои родители поняли мою ситуацию, они пытались мне всеми силами помочь. Мой брат пошёл со мной на консультацию в центр помощи для наркозависимых.»

+++ Виктор, 32 года, родился в г. Алма-Ата, 8 лет в Германии +++

3. Одним из основных симптомов употребления алкоголя и наркотиков, является **зависимость**: психически и физически ты не сможешь жить без этих химических веществ. Если ты не примешь свою дозу – появляются ломки (дрожь во всем теле, боли в суставах, тошнота, нарушение сна, эпилепсия и т. д.)

4. **Гепатит и СПИД** могут передаваться через кровь, слюну и сперму. Внутривенное употребление наркотиков и при этом совместное использование шприцов и других принадлежностей опасно и приводит часто к заражению инфекционными заболеваниями, как гепатит и СПИД. Каждому совершенно необходимо соблюдать правила безопасного употребления наркотиков и безопасного секса.

«Ну если у тебя есть сила воли, то ты сможешь прекратить употреблять наркотики.»

+++ Сергей, 20 лет, родился в г. Омске, 5 лет в Германии +++

«В центре наркологической консультации все было не так уж просто. По началу мы решали вопросы со страховкой, клиникой и прокурором. Это конечно заняло немало времени. Сотрудники центра относились к мне с уважением и помогали мне хорошими советами. По началу мне было странно рассказывать чужим людям о своих проблемах и отвечать на личные вопросы. Но скоро я понял, что только зная мою ситуацию, сотрудники центра могли мне помочь и быстро найти подходящее лечение.»

+++ Виктор, 32 года, родился в г. Алма-Ата, 8 лет в Германии +++



КОНСУЛЬТАНТ – ЭТО ПРОФЕССИОНАЛ, КОТОРЫЙ МОЖЕТ ТЕБЕ ПОМОЧЬ.

Прекратить употреблять наркотики можно только самому, но это очень сложная работа над собой. Ты можешь воспользоваться помощью. Зависимость – это болезнь. Если ты болен – идишь к специалисту.

В Германии есть консультационные центры для людей с алкогольной и наркотической зависимостью. Там работают социальные работники, психологи и врачи. Они специализированы на лечении наркоманов и алкоголиков.

Они много знают о зависимости и могут рекомендовать разные виды помощи, например клиники, где можно пройти детоксикацию и терапию. Обратившись к консультанту, ты можешь выбрать, подходящий путь для твоего лечения.

Они тебе могут помочь и при других проблемах: долгах, неприятностях с полицией или с родителями. Твои родители и друзья тоже могут получить совет и помощь в консультационном центре.

Консультанты помогут найти врачей, специализированных на лечении гепатита и ВИЧ инфекции.

Сотрудники консультационного центра работают не бесплатно, они профессионалы, работу которых оплачивает государство. Но не смотря на это, информация о вашей консультации и лечении остается в тайне (для полиции, школы, работодателей и т.д.). Ни какая информация не передается дальше без вашего согласия.

Проинформируйся в ближайшем консультационном центре: «за спрос денег не берут». А лечение оплачивается в основном страховками.

Указания на адреса и телефоны консультационных центров ты найдешь в интернет сайте DHS в информационной части этой брошюры.



«Консультация у специалиста – это тайна за семью печатями. А что там происходит?»

+++ Сергей, 20 лет, родился в г. Омске, 5 лет в Германии +++

Ты можешь предпринять следующие шаги!

Эти формы лечения тебе могут предложить в центре наркологической консультации:

1. Стационарная детоксикация в клинике.

В некоторых больницах есть специализированные отделения, где под наблюдением врача можно провести детоксикацию организма от алкоголя и наркотиков. Во время лечения ты не закрываешься у себя в палате, а можешь активно участвовать в консультациях и разговорах с врачом, психологом, социальным работником и с пациентами. Детоксикация длится 1-3 недели. После успешного лечения твое тело будет очищено от наркотиков и алкоголя. Только тогда ты можешь начать терапию, чтобы одолеть психическую зависимость.

2. Стационарная терапия.

В специализированных клиниках можно после успешной детоксикации пройти многомесячный психологический курс лечения от наркозависимости. Во время терапии можно научиться жить без наркотиков и алкоголя. В рамках терапии проводятся интенсивные беседы с психологом и в группах с другими участниками терапии. Основная работа в терапии – подготовить себя к будущей жизни без наркотиков и научиться предотвратить возможный рецидив.

3. Амбулаторная терапия.

У кого есть работа и квартира, одним словом - стабильный образ жизни несмотря на наркозависимость - тому человеку может после детоксикации подойти амбулаторная форма терапии. Клиент посещает еженедельно психолога и участвует в группах терапии, где встречаются люди имеющие желание прекратить с употреблением алкоголя или наркотиков. В таких группах они помогают друг другу.

4. Группы взаимопомощи.

В группах взаимопомощи встречаются люди имеющие такие же проблемы с зависимостью как и ты или имевшие такие проблемы, чтобы поговорить об этом, помочь друг другу и провести совместно свободное время. Эти группы основаны на принципе добровольности и откровенности. Группы взаимопомощи представляют собой важное дополнение терапии.

5. Лечение заменителями.

Для зависимых от героина проводится заместительная терапия, например лечение **метадоном** или **суботексом**. Пациент регулярно получает у врача содержащий опиум медикамент, от которого не испытывается «кайф», а только уменьшается синдром абстинентного состояния - «ломки». Принявший свою дозу метадона пациент может идти на работу и также жить дальше дома.



«Сначала я сделал детоксикацию в больнице. После двух недель я уже лучше себя чувствовал и меня выписали. Сейчас я живу у моих родителей и жду места на шестимесячную терапию. Брат моего друга уже был в такой клинике и ему терапия помогла больше не употреблять наркотики. Во время терапии у меня будет время и возможность приобрести дистанцию к наркотикам. Там я могу задуматься и обсудить мое прошлое и причины моих поступков. Посмотрим что мне это принесет.»

+++ Виктор, 32 года ,
родился в г. Алма-Ата,
8 лет в Германии +++

Под наблюдением
врача доза
метадона постепенно
скидывается до
абстиненции. Во время
лечения пациенту
рекомендуется поддерживать
контакт с наркологической
консультацией. Если пациент
получает заменитель только короткое
время и доза ежедневно уменьшается, это
называют **амбулаторной детоксикацией.**

Какой из названных методов тебе наиболее
подходит, ты лучше решишь после
разговора со специалистами в
консультационном центре. Работники
наркологического центра помогут тебе подать
заявление об оплате твоего лечения в
медицинскую страховку, пенсионный фонд или
социальное ведомство.

К другу?
К врачу? В наркологическую
консультацию?
В группу взаимопомощи?

Спросить в информации или
поискать в телефонной книге
под названием »Drogenbe-
ratung« или »Suchtberatung«.
Спросить у друзей, может кто-
нибудь уже там был?
Посмотреть в DHS-списке
адресов.

Водительские права и употребление наркотиков

Кто употребляет наркотики или алкоголь может рассчитывать на то, что будет лишён водительских прав. Если у водителя будет доказан прием наркотических средств, его оштрафуют. Ожидать можно денежный штраф, штрафные пункты в картотеке Flensburg, временный запрет водить автомобиль до лишения водительских прав.

Чтобы получить обратно водительские права, нужно доказать абстиненцию от наркотических средств, пройти медицинское обследование и сдать психологический тест (так называемый »Idiotentest«).



Немецкое центральное объединение по вопросам зависимости (DHS) дает информацию мигрантам и всем интересующимся:
www.dhs.de/arbeitsfelder_migration.html
интересующимся: www.dhs.de/einrichtungen.html

Издатель:

Немецкое центральное
объединение
по вопросам зависимости (DHS)
Почтовый ящик 1369
59003 .амм

Редакция:

Доктор Рафаэль Гасманн

Концепция:

Др. Бернхард Бэтц, Др. Дитмар
Чухоль, Др. Моника Ермер-
Екстернбринк, Ирена Феч, Др.
Рафаэль Гасманн, Вальдемар
Хафнер, Лайма Хоффманн,
Матиас Хоффманн, Кирстен
Лааснер, Гюнтер Нимайер, Др.
Франк Тухтенхаген

Техт:

Др. Дитмар Чухоль, Лайма
Хоффманн, Матиас Хоффманн.

Перевод:

Ирена Феч, Лайма Хоффманн

Оформление:

[designbüro], Мюнстер

Печать:

Фензинг, Агаус

Брошюра создана при
содействии федерального
центра по делам
оздоровительного
просвещения (BZgA)

