

# Наркотики? Алкоголь? Таблетки?

У якийсь момент веселощі  
закінчаться!



«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 небезпечно 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 знали на своїй справі. Звичайно, вони не чарівники. Консультант чітко дав мені зрозуміти, що він може мене підтримувати та консультивати, 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 відчуваєшся 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 наркологічної допомоги.

**Консультанти – це професіонали, які знають, 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 подальше 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](http://www.suchthilfeverzeichnis.de).

Там ти також можеш шукати ті консультаційні центри, які спеціалізуються на консультиванні 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 замовлен-  
ня 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