



RU

**В этом издании очень искренне и правдиво представлены подлинные переживания людей, зависимых от наркотиков, истории их взлетов и падений, поиски истины в попытках справиться со своей болезнью.**

Вокруг зависимого от наркотиков человека, его жизни и разных методов лечения сложено немало мифов. Особенно их много о заместительной (поддерживающей) терапии метадонем (часто называемой метадоновой программой). К сожалению, этих мифов намного больше, чем правдивой и объективной информации. Даже в век информационных технологий бывает трудно отделить правду от вымысла, особенно если такая ложь мастерски «перемешана» с правдой.

На литовском языке уже было опубликовано несколько изданий о лечении метадонем, однако, не смотря на их полезность и объективность, созданы они были профессионалами, наверное, поэтому потребители не особенно им доверяли. Эта книга важна тем, что о поддерживающей терапии метадонем рассказывают сами пациенты. Они делятся своим опытом выздоровления (при этом никого не поучая!), показывая этот процесс «изнутри». Я не являюсь слепым апологетом терапии метадонем, однако смею утверждать, что этот метод лечения пока используется в Литве недостаточно широко и есть немало зависимых от опиоидов людей, для которых это лечение показано и могло бы быть эффективным. Думаю, что это издание поможет многим из них принять правильное (и полезное для себя) решение. Ведь слово выздоравливающего пациента – лучшая рекомендация метода лечения.

*Александр Слатвицкий,  
психиатр,  
главный врач Клайпедского центра  
психического здоровья*



**Потребители  
наркотиков о  
поддерживающей  
терапии  
метадоном**



[www.drugys.lt](http://www.drugys.lt)

Асоциация ТАВО ДРУГИС

Издатель выражает признательность за помощь, советы и предложения:  
*Лина Банене (Кобра), Мэтт Куртис, др. Филлип Коффин, Стефа Науёкене,  
Виктор Скрябин (Одессит).*

Издатель выражает особую признательность за сотрудничество,  
предоставление материалов или возможность использования опыта:  
*Александр Гуцало (Сеня), [Алексей Бобровский (Алюк)], Андрей Иванов,  
Андрей Плоцких, Артурас Челна (Барма), др. Эмилис Субата,  
Евгений Пеньковский (Крытник), Гражина Алексайтене, [Наташа Репкинайте],  
Видас Бабянкас, Виктор Шапуров, Виктория Гордеева.*

Составитель *Даумантас Каждайлис*  
Перевод на русский язык *Ирина Скрябина*  
Специальные редакторы *Ирина Скрябина* и *Александр Слатвицкий*  
Редактор *Александр Слатвицкий*

© Даумантас Каждайлис, Ева Каждаилене, дизайн, 2008

© Ассоциация ТАВО ДРУГИС, 2008

Тираж: 1 500 экземпляров

Издатель: Ассоциация ТАВО ДРУГИС; [www.drugys.lt](http://www.drugys.lt)

Печаталь:

# Содержание

5	От составителя
1 часть	ЗНАНИЯ И ПРАКТИКА
11	Поддерживающая терапия
14	Обязательное начало
15	Чудеса
17	Переход на метадон
19	Величина дозы и блокировка
22	Легенды о дозировке
24	Продолжительность терапии
26	Попутные проблемы
29	Димедрол
31	Ваше окружение
32	Свободное время и алкоголь
34	Как понимать снижение дозы
37	Чем отличается метадон от других опиатов
40	Преимущества метадона
32	Легенды о метадоне
2 часть	ИСПОВЕДИ И РАССУЖДЕНИЯ
49	Исповедь пациента
53	Как чувствовать себя лучше
58	Употреблять или бросить
61	Рассказ о «задвиге дурака»
66	Проблемы снижения
68	О дозе
73	Способ отказаться от употребления
75	Как я бросил на два года
76	Что важно при снижении дозы
80	Дневник моей жизни





## От составителя

Э то издание посвящено моим коллегам – потребителям наркотиков. Тем, кто долгое время употребляет наркотики и не перестает искать выход из создавшегося положения. Авторы этого издания хотели поделиться с Вами своим опытом и размышлениями о поддерживающей терапии метадоном.

Все проблемы, связанные с веществами, изменяющими наше сознание, на первый взгляд похожи. И не обязательно этим веществом будет наркотик, подобное влияние может оказать пиво или даже кофе, а возможно, это будет даже не вещество вовсе, а наша привычка или что-то другое, к чему мы прибегаем, когда из-за нашей неприспособленности в жизни мы, не справляясь с какой-либо ситуацией, оказываемся в ловушке. Все это выходит из глубин нашего подсознания и затем гирляндой из несчастий тянется через всю нашу жизнь. И совсем не важно, удачной нам представляется эта жизнь или нет. Неважно так же, чем мы занимаемся и что при этом думаем о себе – то, что мы запутались в наркотиках, или видим себя удачливыми предпринимателями, или мы и то, и другое вместе. А может, Вы окажетесь лечащим врачом или тем, кто искренне озабочен судьбой близкого человека? Иногда такая забота действительно способна негативно повлиять на болезнь, а бывает, что может даже стать ее причиной. Ведь у наркотиков много разных ловушек, каждый случай уникален и выпутаться из этих сетей каждому придется самостоятельно.

Авторы этого издания не пытаются, да и не в силах сделать это за других. Мы лишь хотели поделиться своими идеями, которые представляются нам особенно

важными, проанализировать и обсудить их. Познакомившись с ними Вам, возможно, тоже захочется пойти этим путем, а я уверен, что это и есть единственный способ решения подобных проблем. И опять же, совсем не важно, что Вы принимаете – колаетесь или что-то вдыхаете, способно это вещество сформировать физическую зависимость или нет.

Это издание заинтересует человека любознательного и может стать для него источником идей и оригинального опыта. Оно может принести пользу всем, кто независимо от побуждающих причин, хотел бы поближе познакомиться с проблемами наркопотребления. Подобные знания очень важны – с их помощью многое можно изменить к лучшему. Если Вы читаете эти строки я, от имени ассоциации «Tavo drugys», уже благодарен Вам, продолжайте читать дальше.

Те, кто употребляет опиаты и начал лечение метадоном, не должны рассматривать это издание в качестве руководства о том, как следует поступать в той или иной ситуации. Приведённые в качестве примера методы и идеи не являются готовыми инструкциями, они лишь призывают других совершенствовать свой уникальный опыт, показывают, какие последствия возникали у нас в той или иной ситуации, рассказывают, как наши рецепты создавались, где у них были слабые места. Созданные Вами методы тоже со временем будут меняться, ведь понятно, что каждый из них может быть применен только в нужное время и любой из них станет бесполезным, если Вы к этому еще не готовы. Огромную часть работы, от которой зависит наше лечение, мы проделываем, проверяя свои идеи, создавая эти методы. Ведь именно этот процесс, во время которого мы совершенствуемся, и является самым важным в нашем выздоровлении.

ОТ  
СОСТАВИТЕЛЯ  
{6}

При чем же тогда наши близкие и врачи? В некотором смысле это так, издание в первую очередь предназначено

для потребителей. Но как же тогда удастся понять тех, о ком Вы так заботитесь и пытаетесь вылечить? Наркотики запрещены законом, а их употребление презирается в обществе. Из-за постоянной угрозы пострадать многие проблемы потребителей так и остаются навсегда закрытыми для других. «Ну как же, ведь я для них хочу добра, я лучше знаю, что им нужно, ведь со мной они откровенны...». Подобная самоуверенность способна отразиться на болезни только негативно. Наркопотребители в большинстве своем люди очень одинокие и если Вы – лечащий врач, друг или родственник, то должны понимать, что время, которое Вы провели вместе, будет разобрано по косточкам и запомнится надолго. Вы принадлежите к тем немногим, от которых действительно многое зависит, и кто реально может повлиять на то, в каком русле будет развиваться болезнь и жизнь дальше. Потребителям трудно рассказывать о своей болезни и чаще всего они делают это вынужденно. Сомневаетесь? А знаете ли Вы, сколько из того, о чем потребители рассказывают другим, на самом деле является правдой? Тогда попробуйте вызвать на откровенность такого потребителя, которому до этих пор успешно удавалось скрывать свои проблемы. Думаете, Вам не удастся это потому, что у него за душой имеется слишком много тайн? Каждому из нас, в том числе и Вам, наш читатель, о некоторых вещах тоже хотелось бы умолчать. А в данном случае это связано и со стыдом, и со страхом навсегда потерять свое лицо, утратить положение в обществе. Поэтому, поверьте, что откровенность авторов является большой привилегией.

В этом издании Вы не найдете вымышленных фактов и переживаний, придуманных событий. Все опирается на конкретный личный опыт, но имена авторов по понятным причинам не будут названы.

Для лучшего восприятия текста кое-что было сокращено, некоторые примеры были объединены в одну тему.

Есть и такие места, где наиболее точно впечатление передают цитаты. Все тексты были кропотливо отобраны, чтобы максимально соответствовать тому, о чем хотели рассказать их авторы, я старался как можно точнее передавать смысл в тех случаях, когда собеседнику было трудно выразить свою мысль словами. Часть текста была дешифрована из записей, сделанных во время специальных дискуссий в ТАВО ДРУГИС, которые были записаны на звукозаписывающую аппаратуру, купленную на средства UNODC и фонда OSI. Спасибо им, а Вам – приятного чтения!

# 1 часть

**ЗНАНИЯ И ПРАКТИКА**



## Поддерживающая терапия

**Е**сли Вы не один год употребляете опиаты, пытались бросить, но Вам не повезло, у Вас остается такой выбор:

- детоксикация, но чаще всего одной детоксикации оказывается не достаточно;
- после детоксикации можно в течении месяца пройти программу «Миннесота», но и это не всегда помогает;
- сразу после этого можно поехать на год в реабилитацию, там с Вами будут работать опытные специалисты и, пройдя 4 фазы Вам, может быть, удастся жить трезво. Но для этого нужно приложить немало усилий и иметь сильную мотивацию;
- можно и дальше продолжать употребление, если оно не представляет для Вас большую проблему, но всегда остается страх, что перейдете черту закона или могут появиться проблемы с правоохранительными органами; можно потерять семью, друзей, здоровье; можете приобрести некачественный наркотик; может случиться передозировка; рискуете стать обладателем вирусных инфекций, таких как ВИЧ, гепатиты С и В, можете заболеть туберкулезом, венерическими заболеваниями, а еще могут открыться трофические язвы, а позже, когда ослабнет иммунитет, можете заработать сепсис; можете оказаться на улице, попасть в тюрьму и, в конце концов, умереть один, без друзей и дома;
- можете стать участником поддерживающей терапии метадоном...

Многие хронические заболевания, такие как гипертония, диабет, или сердечная недостаточность лечатся по принципу поддерживающей терапии. Люди многие годы или даже всю оставшуюся жизнь пьют лекарства, которые стабилизируют состояние их здоровья и дают им возможность вести полноценную жизнь. Так это делается и с наркотической опиатной зависимостью. Поддерживающая терапия метадоном строится по принципу лечения многих болезней, а термин «поддерживающая» наиболее четко отражает главную суть этого метода, но действенным и эффективным лечение становится только при непрерывном и правильном применении препарата.

Главная цель лечения – в стабилизации состояния здоровья пациента за счет максимального уменьшения вреда, нанесенного ранее наркотиками. Лечение продолжается до тех пор, пока существует опасение, что пациент может снова вернуться к употреблению опиатов.

Препарат выдается ежедневно до тех пор, пока состояние пациента не станет окончательно стабильным. Это помогает поддерживать с пациентом постоянную связь, наладить лечение его сопутствующих заболеваний, а так же помочь ему в решении его социальных проблем.

Существует несколько видов поддерживающей терапии, но в этом издании мы остановимся только на поддерживающей терапии метадоном. Сам метадон (Methadonum) зависимость не лечит, но для участников терапии существуют другие пути для дальнейшей реабилитации.

Успешная реабилитация изначально предполагает три вещи: искреннее желание самого пациента, профессиональную помощь различных специалистов и интеграцию в общество.



Метадон отличается от других препаратов тем, что дает пациенту максимально возможную свободу выбирать самому для себя самый приемлемый или желанный стиль или образ жизни. Что это значит? В других препаратах – «Субутекс», «Субоксон» и «Ревия» резко выраженные антагонисты опиатов (в состав субутекса входит Buprenorphinum, в субоксоне Buprenorphinum и Naloxonium, а в ревии Naltrexonium), благодаря которым прием героина (Diacetylmorphine), морфия (Morphinum), кодеина (Codeinum), как и других опиатов становится невозможным, так как это обязательно вызовет абстиненцию. Страх абстиненции поневоле придает такому воздержанию насильственные черты. В процессе лечения метадоном все решения пациент принимает добровольно. Это осознанный выбор и исходит он из того, что впервые за долгое время человек себя чувствует здоровым.

Когда зависимый от наркотиков возвращается из мест лишения свободы, он, как правило, сразу же начинает употреблять их снова. Может быть, это случается потому, что воздержание было принудительным, а не осознанным решением? Если бы то же самое время воздержания было бы по собственной воле – результат, скорее всего, был бы другим.

Мы убеждены, что при всех проблемах, существующих сегодня у потребителей с большим стажем, терапия метадоном является одной из наиболее действенных методик. Она дает реальные результаты и решает многие проблемы: помогает свести к минимуму вред от длительного употребления опиатов и других, влияющих на психику веществ, восстанавливает утраченный социальный статус, положение в обществе, семье, дает возможность нормально работать, а также кардинально изменить свое поведение и жизнь.

## Обязательное начало

**П**ри терапии метадоном время оказалось тем фактором, который напрямую влияет на успех лечения. Оказалось, что три месяца – это тот минимальный срок, по истечении которого процесс выздоровления только начинается. Причем предыдущий стаж употребления при этом не играет особой роли. Видимо, нашему организму это время необходимо, чтобы начали восстанавливаться многие его функции, нарушенные предыдущим употреблением.

Однако без применения нашей воли и усилий чуда не произойдет. Ведь человек не может измениться в одночасье – выпил метадон, а утром проснулся уже другим. Лечение метадоном дает нам возможность и время для того, чтобы полностью изменить свою жизнь. Но с самого начала нужно твердо знать, что Вы получите ровно столько, сколько захотите сами! Захотите жить, особо не напрягаясь и просто плыть по течению – это и получите. Но Вы можете добиться и неизмеримо большего – навсегда забыть, что такое героин или другие опиаты.

Какими бы не были Ваши цели – все в Ваших руках. Только не торопитесь закончить лечение метадоном как можно скорее, с одной стороны и не думайте, что чем дольше Вы задержитесь в программе, тем больше окажется у Вас шансов справиться с зависимостью – с другой. Желательно, что бы каждое изменение на Вашем пути происходило своевременно. Вы обязательно почувствуете сами, когда стоит делать следующий шаг. Все это настолько индивидуально, что какие-либо обобщения здесь просто неуместны.

Существует немало легенд о различных чудодейственных веществах или методах, с помощью которых кто-то где-то за короткое время и без всяких усилий со своей стороны безболезненно избавился от зависимости. Иногда это рассказы о мистических веществах – редкий и таинственный корень или колдовство шаманов, но бывает и проще – об используемых в других странах, а может уже и привезенных к нам различных лекарствах. Возможно, что какая-то доля правды в этом есть, но чудеса принимать на веру все-таки не стоит. Удивительно, но авторами самых невероятных и живучих легенд являются сами наркопотребители. Ну кто из нас не слышал подобного заявления: «Дай мне то-то или вот это (имеется в виду очередное «волшебное» вещество) и я «переломаясь» за пару дней». При этом автор такого заявления никогда не берет в расчет стаж своего употребления, предпринятые им ранее многочисленные и бесплодные попытки «переломаться», не упоминает, конечно, и количество сопутствующих болезней. Неистребимая вера в чудо не даст умереть надежде!

С приходом на терапию метадоном эта неистребимая вера в чудо может с нами сыграть злую шутку.

«Метадон» – это то, о чем все слышали самые противоречивые вещи. Большинство пациентов так и приходят в программу с «абсолютной чепухой» в голове, сотканной из обрывков всевозможных слухов, без опыта и необходимых знаний, но обремененные другим грузом, состоящим уже из болезней и множества проблем. Вот тут, самое главное – не торопиться! Остановитесь! Лучше подумайте и разберитесь в своих новых впечатлениях и в своем

самочувствию! Очень разборчиво относитесь ко всем советам и предложениям Ваших новых знакомых, не принимая на веру то, в чем пока досконально не разобрались сами.

Дело в том, что метадон обладает одним исключительно важным качеством – с самого начала он облегчает абстиненцию практически от всего! Среди потребителей с многолетним стажем трудно найти хотя бы одного человека, который вместе с опиатами попутно не принимал бы такие препараты, как димедрол – Diphenhydramine и бензодиазепины (реланиум, апаурин, седуксен – Diazepamum, клоназепам – Clonazepamum, лорафен – Lorazepamum и т.д.). Или, наконец, не употреблял бы попутно алкоголь. Насколько все это серьезно, прекрасно понимает каждый, кто имел такую беду и знает, насколько трудно снять абстинентный синдром без этих «добавок» одними лишь опиатами.

С приходом на метадоновую программу появляется уникальный шанс избавиться одновременно от всего – от сопутствующей зависимости к целому ряду препаратов, которые длительное время употреблялись и неизбежно оставили свой след. Сделать это не так уж сложно, если с самого начала принимать только метадон. Если Вам еще не успели установить адекватную дозировку препарата, все равно, даже той начальной дозы, которую Вы получите в первый день на программе хватит для того, чтобы снять все самые тяжелые симптомы абстиненции. Если у Вас и будут незначительные неудобства в самом начале, то они ничто по сравнению с тем, что Вы уже пережили ранее и с теми положительными переменами, которые Вас ждут впереди. Именно сейчас закладывается фундамент вашего выздоровления.

Очень жаль, что большинство из тех, кто, участвуя в программе продолжает принимать различные препараты, делают это не в силу необходимости, а скорее по привычке, просто так, от нечего делать и особо не задумываясь.

## Переход на метадон

**Д**ля любого пациента приход в метадоновую программу является началом нового этапа в его жизни. Понимая это умом, все равно бывает трудно принять тот факт, что именно сейчас наступило время для выбора, когда нужно решать, как жить дальше – начать все с чистого листа или предпринять очередную попытку «перехитрить» себя, «смягчив» свой приход на программу.

Те, кто долгое время употреблял опиаты, хорошо знают, какой тяжелой бывает абстиненция, поэтому часто не могут поверить, что переход на метадон окажется безболезненным. К тому же совсем непросто подготовиться к переменам, которые могут угрожать комфорту, за который ежедневно на протяжении многих лет шла борьба.

С началом терапии приходят новые ощущения – здоровья и полноты сил, которые кажутся нереальными в сравнении с еще совсем недавно переживаемой на героине ежедневной абстиненцией и страданиями.

Метадон полностью снимает все симптомы физической абстиненции и даже если в первые дни еще остаются кое-какие неприятные ощущения, то они связаны с очищением организма и психической зависимостью и физические страдания просто не могут быть большими. В этот момент самое главное – побороть свою убежденность в том, что помочь нам в этом случае сможет только инъекция героина. На начальном этапе терапии употребление любых наркотиков может только все усложнить.

Жизнь все равно поставит нас перед этим выбором – продолжать употребление или нет, но если мы не сделаем этот выбор в самом начале, то рискуем заработать немало дополнительных проблем. Невозможно одновременно гоняться за двумя зайцами – лечиться и продолжать колотиться. Так не получится. Каждому, кто придет на терапию метадоном все равно, рано или поздно такой выбор придется сделать и его можно обозначить так: «Моё отношение к наркотикам. Я употребляю их или нет?»

Вскоре Вы увидите сами, что большинство, так называемых «сопутствующих проблем», которые бывают у пациентов, чаще всего приобретаются в самом начале. Статистика во всем мире так же показывает, что где-то 30 % наркозависимых независимо от метода лечения и тех программ, на которых они находятся, как употребляли, так и употребляют и, скорее всего, будут употреблять в дальнейшем самые различные психоактивные вещества. Несмотря на это, даже у таких пациентов на терапии метадоном случаи рискованного поведения становятся менее частыми и опасными, а их здоровье все равно неизменно улучшается.

Если Вы не причисляете себя к этому меньшинству, то тогда Вам стоит узнать все о многих полезных свойствах лечения метадоном и подумать о том, как с максимальной пользой научиться использовать эти преимущества для себя. К тому же Ваши знания и опыт скоро могут стать полезными и для других.

## Величина дозы и блокировка

**П**равильное установление дозы метадона – то, от чего кардинально зависит успех Вашего дальнейшего лечения.

С самого начала даже не столь важны мотивы, которые привели Вас на программу, всё может измениться, когда в Вашей жизни начнут появляться первые позитивные результаты. Сейчас самое главное – правильное установление Вашей дозы. Это то, от чего может зависеть не только успех лечения, но и то, возникнут у Вас или нет в дальнейшем попутные проблемы, связанные с приемом бензодиазепинов, димедрола, алкоголя.

Вы уже знаете, что метадон не вызывает эйфории, снимает абстиненцию, уменьшает влечение к опиатам. И хотя на начальном этапе он ещё не вполне подавляет весь интерес к героину, но правильно подобранная доза со временем обязательно приведёт к стабильной блокаде.

Доза, необходимая для блокады, устанавливается в течение первого месяца путём постепенного ее увеличения до стабильного уровня. Её величина во многом зависит от того, как долго до этого Вы употребляли опиаты, от их дозы и от Вашего личного самочувствия. При адекватной дозировке лекарства пациент должен чувствовать себя хорошо в любое время суток: хорошо спать, утром просыпаться в нормальном состоянии, хорошо есть, чувствовать себя здоровым и полным сил (если, конечно, другие попутные заболевания не напоминают постоянно о себе и не требуют лечения).

Во многих программах эффективной считается доза в 60 мг, а наилучшие результаты достигаются при дозировке 80-100 мг. В некоторых случаях доза может быть и больше. Всё очень индивидуально.

Если из-за недостаточной дозы метадона блокировочный эффект не наступил совсем, то в результате даже не важно, сколько до этого времени пациент находился на программе и если ему предложат героин, то он не застрахован от случайного рецидива и, вероятнее всего, эйфорию от героина все-таки почувствует. Но если в организме блокировочный эффект закрепился, то случайный прием даже нескольких (2-3) доз опиатов не только не приведёт к эйфории, но вызовет различные негативные ощущения, вплоть до чувства отвращения к опиатам. Может появиться интенсивная головная боль, сильное сердцебиение, стук молотков в висках и удушье. Кстати, такие эксперименты не очень безопасны не только для тех, у кого слабое сердце или гипертония, но и для вполне здоровых людей. Кому-то хватает одного такого раза «попробовать», более «стойким», возможно, потребуются несколько таких негативных попыток для того, что бы героин навсегда перестал их интересовать. Самое главное, что с метадоновой блокировкой рано или поздно это обязательно произойдёт.

И как следствие блокировочного эффекта в дальнейшем уменьшается зависимость от инъекций. Это ещё одно преимущество, потому что «игломания» тоже немаловажная проблема, но благодаря грамотному закреплению блокировочного эффекта она становится вполне разрешимой.

Хотя метадон не блокирует действие бензодиазепинов, алкоголя и стимуляторов, при достаточной его дозировке намного снижается риск злоупотребления этими веществами. Каждый и так чувствует себя достаточно хорошо



и комфортно, что бы думать о дополнительном улучшении своего физического состояния и что-нибудь дополнительно употреблять.

Необходимость больших доз метадона с самого начала оправдана ещё потому, что многие пациенты приходят в программу с сопутствующими болезнями. Для таких больных большая или, скорее, достаточная доза метадона только способствует улучшению самочувствия. Позже, конечно, необходимо начинать лечение каждого заболевания в отдельности.

Минимальное время, которое необходимо для того, чтобы эффект метадоновой блокировки надежно закрепился в организме, это 2-3 месяца. Только потом можно начинать снижение дозы, если конечно, в этом есть нужда. Когда Ваше здоровье заметно улучшится и станет стабильным, то тогда посоветовавшись с врачом можно начинать снижение дозы. К этому времени Ваша жизнь успеет измениться, у Вас появятся новые интересы, новые дела и новые цели и, конечно, появится радость за свои достижения. Когда наступает такое стабильное состояние, то понижение дозы уже не влечет за собой опасности злоупотребления другими наркотиками и возникновения каких-либо других проблем.

Подробнее об этом Вы сможете прочесть в других главах этого издания.

## Легенды о дозировке

**Б**ольшинство ошибок происходит как раз из-за непонимания важности дозировки и сопутствующих проблем. Если проанализировать главные причины, из-за которых часть пациентов не могут отказаться от употребления героина, то увидим, что все они связаны с дозировкой.

В одной из них говорится, что длительное использование метадона в лечебных целях обязательно будет сопровождаться ростом толерантности и необходимостью постоянного увеличения дозы, а поэтому ростом зависимости от него, а также возрастающим риском появления различных осложнений. Это утверждение говорит о том, что авторы не понимают принципиальной разницы между действием героина и действием метадона на организм и переносят патологические изменения в организме от воздействия героина на терапию метадоном. Но при этом они забывают, что метадон почти не вызывает эйфории или ее проявление настолько незначительно, что эту эйфорию никто из пациентов просто не замечает, а к тому сам момент принятия дозы, в отличие от героина, не связан с ощущением удовольствия. Улучшение самочувствия происходит плавно в течение нескольких часов, а так как метадон накапливается в организме, то и самочувствие пациента в течении суток практически не изменяется и принятие новой дозы не воспринимается как улучшение своего здоровья. Это не влечет за собой постоянного желания увеличивать дозу или принимать ее раньше времени, что дает различные возможности для контроля над ней и является существенным различием между употреблением героина и метадона.

Для пациента самое главное принимать такую дозу, при которой он чувствует себя абсолютно нормальным и

здоровым человеком, способным заниматься практически любой деятельностью, которая ему интересна. Увеличение же дозы ничего принципиально нового для его самочувствия не несет, ни дополнительной энергии, ни каких либо приятных или волнующих ощущений. Скорее даже наоборот.

Чрезмерная доза вызовет повышенную потливость, довольно неприятную вялость или может стать причиной длительного запора. Как видите, ничего особо заманчивого от механического и бездумного повышения дозы не происходит и поэтому те, кто начинает повышать свою дозу с целью получить какой либо наркотический эффект довольно быстро на своем же опыте убеждаются в тщетности своих надежд. Поэтому те, кого пугают трезвые мысли и кто без «тумана» в голове своей жизни не представляет и поэтому начинает дополнительный прием всяких препаратов, способных создавать иллюзию хоть какого нибудь «кайфа».

Если в силу каких либо причин приходится повышать дозу метадона (например, прием сильных антибиотиков), то в дальнейшем возможно откорректировать свою дозу до прежнего уровня.

Ведь самое главное, это не величина дозы, а ее соответствие самому оптимально комфортному и здоровому самочувствию. Если на героине толерантность и дозировка может только расти, то на метадоне дозировка может спокойно меняться и больше зависеть от целей, которые человек на данный момент преследует. Между ростом дозировки и временем проведенным на метадоновой программе мало связи. Наоборот, чем дольше человек находится на терапии, тем обычно меньше и его доза. Самая большая дозировка на терапии метадоном чаще всего бывает в самом начале лечения. В дальнейшем, чем более стабильной становится жизнь пациента, тем более стабильной становится и его доза.

## Продолжительность терапии

**Р**еабилитация – медленный процесс, так как наркозависимость помимо расстройства душевного и физического здоровья включает еще множество проблем почти во всех сферах жизни. Эффективность одной только детоксикации никогда не поднималась выше 1-2%.

Это происходит потому, что после снятия абстинентного синдрома человек уходит в жизнь с тревогой, депрессией и с огромным грузом проблем, с которым даже здоровому человеку справиться будет не всегда по силам. За время зависимости проблем накопилось еще больше. Большинству приходится начинать свою новую жизнь практически с нуля и чаще всего в этот период люди не выдерживают именно тяжелого груза психической зависимости. Это то, что невозможно изменить усилием воли или вытеснить новыми яркими впечатлениями. Это как память, которую невозможно стереть. Нереально все время держать себя в обороне, в постоянном напряжении и готовности дать отпор. Это как навязание, которое может накатиться когда угодно, даже во сне. Просыпаясь утром в холодном поту вы вдруг чувствуете, что все, что удалось преодолеть на новом пути просто блеф, фикция, которую вы нафантазировали себе. О какой победе и свободе от наркотиков можно говорить, если только что вам явственно дали понять, кто в доме настоящий хозяин?

Лечение метадоном помогает эту проблему преодолеть, даёт возможность поэтапно, шаг за шагом решать свои проблемы. Она дает возможность жить абсолютно полноценной жизнью почти с самого начала лечения. Даже оставаясь на программе неопределённое время каждый

может заниматься любым видом деятельности, может учиться, повышать квалификацию, работать. Даже для тех, кто ещё недавно из-за многолетней зависимости был просто обречён, это способ достойной и полноценной жизни. В любом случае, на терапии метадоном можно находиться столько времени, сколько будет необходимо для полной реабилитации или для того, что бы полноценно жить.

«Через некоторое время на терапии метадоном пришло новое ощущение, которое стало для меня настоящим подарком – ушел страх и вместо него появилось вполне реальное чувство свободы. Ночные кошмары давно ушли в прошлое. Желание уколоться прошло практически сразу, после стабилизации дозы метадона. Теперь я знаю, что выживу в любых обстоятельствах, даже если завтра метадона не станет совсем. Не знаю, откуда появилась у меня такая уверенность, но это факт.»

## Попутные проблемы

Очевидно, что чем меньше возникнет попутных проблем, связанных с употреблением димедрола, бензодиазепинов, алкоголя и стимуляторов, тем эффективнее будет проходить лечение, тем быстрее Вы станете на ноги. Самое поразительное, что основная причина возникновения этих проблем кроется в непростительно легкомысленном отношении к этим веществам. Легенды об относительной безвредности этих веществ, о слабой зависимости от них, о том, что справиться с этими проблемами можно в любое время и своими силами, удивительно живучи. Наоборот, измученная долгим употреблением опиатов психика часто не выдерживает воздействия таких препаратов как амфетамин, поэтому потребители опиатов от них страдают больше всего. Почему тогда избавиться от подобных проблем хотят почти все, кто их успел заработать, а справиться с ними удаётся лишь единицам?

Употребление почти любого сильнодействующего психоактивного вещества формирует сначала психическую, а затем физическую зависимость. Бензодиазепины (реланиум, апаурин, седуксен и другие) очень быстро начинают терять свой терапевтический эффект и поэтому их дозировка начинает увеличиваться буквально в геометрической прогрессии. Очень скоро еще больше повышать их дозу становится практически бессмысленным делом, потому что прошлые ощущения уже не вернешь, а новые проблемы уже заработаны. Бензодиазепины не предназначены для длительного приёма, их назначают на короткое время во время обострения заболевания или в послеоперационный период, поэтому продлевать время их употребления не имеет смысла.

Безобидных «попутных» препаратов вообще не существует, так как постоянное их употребление нарушает обменные процессы в организме. А для восстановления нормальных функций потребуются уже серьезные усилия извне, если потом вообще будет возможно устранить все возникшие последствия.

Потребители опиатов со временем перестают чувствовать эйфорию и поэтому начинают экспериментировать с различными «подпорками», но в итоге эйфория все равно ускользает вновь, а сама зависимость становится ещё сильнее и организм, уже не имея сил к сопротивлению неизбежно ослабевает. И эта погоня за пропавшей куда то эйфорией с каждым днем все больше начинает напоминать уже погоню за миражем.

Преимущество метадона в том, что он не нуждается в «подпорке». Его суть совсем не в эйфории. Весь смысл употребления метадона заключается в возможности чувствовать себя качественно и оставаться при этом трезвым. Поэтому те участники программы, которые для достижения эйфории принимают всякие дополнительные препараты, тем самым неизбежно разрушают свое лечение до самого основания. Каждый, кто таким вот образом губит свое лечение, тем самым сжигает и мост для своего неизбежного отступления.

Метадон снимает наркотический голод у всех, подобно тому, как инсулин помогает при сахарном диабете. Причина, которая заставляет употреблять бензодиазепины, стимуляторы или димедрол скорее в другом. Обычно все эти препараты начинают употреблять от нечего делать, по «доброму» совету тех, кто благодаря этим «подпоркам» уже потерял своё здоровье и заработал кучу проблем. Ничтожность повода, из-за которого это зло может войти в Вашу жизнь несоизмерима с тем вредом, который оно наносит, сводя на нет все ваши успехи.

Последствия от такого бездумного потребления весьма серьезные и абстиненция от этих препаратов тоже серьезная.

Стоит упомянуть еще об одной проблеме – это внутривенное употребление раствора метадона. Это делается, скорее всего, с целью быстрого улучшения своего самочувствия или в надежде усилить воздействие метадона. В сиропе метадона присутствуют различные компоненты, которые не предназначены для внутривенного введения и делать это, конечно, не рекомендуется никому. Очень серьезно страдают вены – сироп метадона их просто «сжигает», тем самым еще больше затрудняя и так нарушенное практически у всех кровообращение.



# Димедрол

**Н**а метадоновой программе самый сокрушительный вред наносит именно употребление димедрола. Очень скоро, без него начинает казаться, что метадон уже не действует. Появляется страшная усталость, раздражительность, депрессия и бессонница. Сожжённые вены, абсцессы, незаживающие трофические язвы, всё это – димедрол. Катастрофически ухудшается память и зрение, появляется апатия, безразличие к себе, страшное оупение, провалы в памяти и, конечно, поведение становится неадекватным. Может ли человек отвечать за свои слова или поступки, если он уже не помнит, о чем говорил сам всего минуту назад, а информацию из вне он вообще перестаёт воспринимать? Это уже больше становится похожим на слабоумие.

Димедрол, это «чудо» фармацевтической промышленности и требует отдельного разговора. Димедрол усиливает любую зависимость и буквально «намертво» привязывает к любым опиатам, с которым его употребляешь, поэтому абстинентный синдром увеличивается по времени и тяжести во много раз и длится уже не днями, а месяцами. В итоге человек не выдерживает и возвращается к его употреблению снова. Трудно себе представить, чем ещё можно нанести такой сокрушительный себе вред.

Само название уже говорит само за себя – «задвигка дурака». В одну инъекцию может входить несколько таблеток димедрола и ампул транквилизаторов, причём, количество димедрола может быть просто невероятным.

Так, как в день такие инъекции делают по 2-3 раза, то употребление пачки димедрола в день становится обычным

делом. После того, как действие от такой инъекции ослабевает у человека появляется тревожное состояние, которое непрерывно нарастает и становится почти непреодолимым, пока он не уколется вновь. И так без конца, настоящий замкнутый круг. Абстиненция от димедрола сопровождается бессонницей, бессилием, депрессией, отупением и судорогами. Не нужно ждать, пока проблема ещё больше загонит тебя в угол, а лучше постараться использовать все возможности – помощь врачей и психологов, поддержку пациентов программы, которые справились с этим и уже находятся в устойчивой ремиссии. Как ни странно, но те, кому удалось справиться с этой бедой никаких особенных секретов при этом не называют. Большинству удалось это сделать далеко не с первой попытки, но на вопрос: – «Ну что же ты сделал на этот раз, что тебе наконец удалось бросить «дурака»?», обычно слышишь похожий ответ: «Ну, просто, на этот раз по настоящему захотел!».

С интересными наблюдениями на эту тему Вы сможете познакомиться во 2 части.

## Ваше окружение

**Е**сли Вы только пришли на программу и ещё психологически не окрепли, то от вашего окружения зависит очень многое. Находиться внутри группировки тех, кто употребляет любые наркотики или другие сильнодействующие вещества и освободиться от собственной зависимости практически невозможно. Активные потребители обладают такой силой, что с ними лучше не связываться совсем.

В действительности бывает так – приходит человек в ужасном состоянии на программу и как только улучшается его здоровье и решаются его проблемы, вдруг заявляет «Ради чего я должен не «кайфовать» совсем? Поправил свое здоровье, что еще нужно?» Случается, что таким вот «героям» приходится довольно долго мучиться и буквально насилловать свой организм, что бы уничтожить уже установившуюся метадоновую блокировку и приучить себя к героину снова.

Поэтому, если Вы решили быть свободным от всех этих бед, то будьте последовательны и в остальном – хорошо поразмыслите над тем, с кем решили проводить свое время. Если Вы, особенно в начальный период этого не сделаете, то лечиться бесполезно, потому что, не разорвав эти старые связи Вы постоянно будете находиться в «сухой ломке».

## Свободное время и алкоголь

**Е**ще одна задача, которую надо обязательно решить, это проблема свободного времени. С одной стороны замечательно, что время, которое раньше уходило на поиск денег и наркотиков теперь свободно, но с другой стороны нужно сделать всё, что бы его было как можно меньше. Скука и праздность может все свести на нет. Начинается прокрутка мыслей, которая обязательно приведёт или к хандре и депрессии или к приему алкоголя. В таком состоянии хорошие идеи в голову не придут и часто все эти «попутные проблемы» возникают в следствие такого уныния и постоянного безделья, когда не знаешь чем себя занять.

Есть хорошее правило – всё делать по порядку. Начальный период на терапии метадоном – самое лучшее время, что бы наконец, заняться своим здоровьем. Ведь большинство приходят на программу с различными хроническими заболеваниями, психическими расстройствами, запущенными абсцессами, трофическими язвами или другими проблемами. Метадон стабилизирует многие функции в организме, приводит их в норму и именно сейчас самое время обратить внимание на имеющиеся у Вас заболевания и научиться по настоящему заботиться о себе.

ЗНАНИЕ  
И ПРАКТИКА {32}

Если не решать проблему свободного времени, то алкоголь может прокрасться в Вашу жизнь с такой фантастической ловкостью и быстротой, что потом сами будете удивляться, когда же все это успело случиться? Если каждый напряжет свою память, то вряд ли ему удастся вспомнить хотя бы одного своего знакомого, которому удалось бы перехитрить всех сразу: себя, еще раз свою судьбу, наркотики, что бы теперь попробовать на прочность еще

и алкоголь. В среде наркопотребителей почему-то бытует пренебрежительное отношение к проблеме злоупотребления алкоголем, считая ее детским лепетом в сравнении со своими бедами. Поэтому, начиная употреблять алкоголь, большинство не покидает уверенность, что с чем-чем, а с этой бедой они сумеют справиться в два счета.

Чем сегодня занимается современный человек, когда ему делать нечего? Конечно, пиво пьёт. Но те, кто умудряются, придя ежедневно на программу бутылочкой пива запить свой метадон, очень скоро с удивлением начинают замечать, что как то без пива метадон уже не действует. Ну что тут скажешь? Что от употребления пива может развиваться алкогольная зависимость, что она развивается быстрее, протекает более тяжело и трудно лечится, особенно у тех, кто имеет гепатит. У многих, кто даже не так часто употребляет пиво или другой алкоголь, перестают заживать раны и трофические язвы, открываются старые раны, обостряются хронические болезни.

Когда одна зависимость уже есть, попутная зависимость от других веществ возникает значительно быстрее. Наркозависимость – это прежде всего нарушение обмена веществ в организме и различные методы лечения направлены именно на то, что бы стимулировать и по возможности, восстановить все эти функции в организме. Когда это понимаешь, то все эти пивные и другие алкогольные радости видятся уже совершенно в другом ключе, так как иммунитет и так ослаблен и наш организм просто будет не в состоянии справиться с такой нагрузкой.

При достаточной дозе метадона наркотическая тема постепенно перестаёт интересовать и начинают появляться новые интересы. Какими они будут, во благо Вам или во вред, это зависит теперь только от Вас.

## Как понимать снижение дозы

**Е**сли к пяти ничего не добавим, то в итоге и останется пять. К сожалению так получается только в математике, а с наркотиками все иначе. Если колоться каждый день по пять «кубов», то с самого начала нам этого будет многовато, вскоре достаточно, а вслед за этим нам уже будет еле хватать и в итоге нас ждет постоянная абстиненция и небольшое облегчение будет наступать только во время приема новой дозы. Доза выросла при употреблении одного и того же количества. И это не единственное отличие между математикой и наркотиками...

Однако, это одна из главных причин, почему мы так быстро и плотно на них «подсаживаемся», а значит отнестись к этому нужно серьезно и внимательно, стараясь обдумать все это хотя бы для себя. Но даже понимание всех процессов в организме нам не поможет остановить рост самой дозы, но зато поможет облегчить задачу нашего снижения. Ведь поскольку наша доза способна так бесстыдно расти, то нам постоянно приходится с ней бороться: – когда мы ее снижаем на самом деле, когда нам это только кажется и даже тогда, когда она явно растет. Хотя такой, казалось бы ни чем не обоснованный рост, бывает только при употреблении героина и к метадону это не относится, но правила, которые относятся к снижению действительно очень похожи. При этом, доза метадона тоже способна расти.

Когда Вы будете читать о снижении дозы – вспомните эти строки и обдумайте их на свой лад, ведь Ваши выводы, методы и цели не обязательно должны совпадать с мнением автора. Важно одно – мы все это анализируем, что

бы выйти из подобной ситуации с наименьшими страданиями и ущербом для себя и опыт других не только поможет нам не совершать в будущем какие то ошибки, но и работать над собой, создавая свои уникальные рецепты. Ведь сам метадон, как и любые другие препараты, самостоятельно, без вложенных наших усилий, от зависимости не лечит.

Снижая дозу нужно быть последовательным, чудес не бывает и зависимость никуда не исчезает и физическая абстиненция просто так тоже не появляется. Зависимость к метадону, как и к другим опиатам, пропорциональна принимаемой дозе и в меньшей степени продолжительности ее приема. И если Вы снизили дозу и ничего неприятного при этом не произошло, то не радуйтесь раньше времени и не снижайте еще. Ждите три дня, неделю, вторую, неприятные ощущения еще могут прийти. Перетерпите их и когда самочувствие станет нормальным и стабильным. Недельку отдохните и только после этого делайте следующий шаг. Если поспешите, то неприятные ощущения от второго снижения прибавятся к первым, которых Вы еще не успели дожидаться и такая двойная порция может оказаться Вам уже не по силам. Не забывайте, что абстиненция от метадона продолжительнее, а ведь именно продолжительность и является тем камнем преткновения, из-за которого бывает так трудно нам вытерпеть любую абстиненцию. Но это еще не означает, что полностью отказаться от метадона Вам будет труднее и об этом Вы можете прочесть в дальнейших главах.

Будьте осторожны, снижение дозы – длительный процесс и различные попытки его ускорить, как правило, ни к чему хорошему не приводят.

Некоторым долгий процесс снижения надоедает и тогда они пытаются резко прекратить употребление, надеясь что вытерпеть все за один раз им будет намного легче.

После этого выпивают завершающую дозу «на прощание», которая бывает на много выше необходимой (не выкидывать же лекарство!). То, что после этого наступает перенасыщение организма сразу можно даже не понять, поскольку метадон эйфории не вызывает. Через пару дней пациент начинает радоваться тому, как легко и быстро удалось ему «спрыгнуть», но где то через неделю абстиненция нагоняет и тогда радость сменяется на испуг перед нарастающим и неизбежным дискомфортом. Из-за этого люди пасуют, а затем вообще заявляют, что бросить метадон невозможно, что абстиненция может вернуться когда угодно – через неделю, месяц или даже год... Но это уже миф.

Больше об этом Вы найдете в дальнейших главах этого издания.



## Чем отличается метадон от других опиатов

**М**етадон – это анальгетик, который был создан в нацистской Германии в 1937 году. В это время в Германии было создано несколько похожих препаратов, однако надежда на то, что на этот раз удастся создать синтетический анальгетик не вызывающий зависимости, в очередной раз провалилась. Во время Второй мировой войны весь сырьевой опиумный импорт в Германию был заблокирован, поэтому в стране резко возросло производство петидина (другого анальгетика, созданного в то же время). Но от производства метадона в военных целях было решено отказаться и его массовое производство так и не наладилось.

После войны сильно возросло нелегальное потребление героина. С 1947 года метадон стал приобретать известность как эффективное средство от героиновой абстиненции. Ирония судьбы, но впервые эти свойства были замечены «на улице» – это воздействие метадона на абстиненцию никто тогда систематически не изучал. И только в 1964 году после того, как профессор Vincent Dole, Marie Nyswander и Mary Jeanne Kreek (Rockefeller University, New York City) провели исследование этого препарата, его стали применять в качестве поддерживающей терапии метадоном. После этих исследований радикально изменились взгляды на опииную зависимость в целом – было признано, что зависимость это не черта характера, а расстройство здоровья и требует такого же внимания и лечения как и другие болезни. С тех пор поддерживающая терапия метадоном является наиболее действенной и широко исследованной фармакотерапией применяемой для лечения больных страдающих опиинной зависимостью. В 2006 году во

всем мире на терапии метадоном насчитывалось намного больше миллиона пациентов.

Опиаты бывают натуральными – т.е. сделанными из натурального алкалоида, который был выделен из опийного мака (морфин и др.), полусинтетическими – т.е. синтезированными из алкалоидов опийного мака (героин и др.), синтетическими – не растительного происхождения (метадон и др.) и эндогенными – о них написано в главе «О дозе».

Действие опиатов на организм для нас привычно и хорошо знакомо, однако метадон от них сильно отличается. Это полностью синтетический медикамент относящийся к группе опиатов, потому что воздействует на те же рецепторы, что и препараты из опийного мака, однако его химическая структура и свойства совсем другие.

Что бы максимально реализовать все преимущества терапии метадоном, нужно чётко понимать его отличия от других опиатов. Эти знания необходимы, что бы раз и навсегда закрыть уже набившую оскомину тему о том, что терапия метадоном является только замещением одного наркотика на другой. Из-за таких заблуждений среди пациентов и даже врачей возникают предубеждения не только против метадона, ее потребителей, но и формируется непонимание уникальных возможностей поддерживающей терапии в целом. А ведь именно в этих отличиях кроются основные достоинства терапии метадоном и благодаря этим отличиям достигаются основные успехи.

- Метадон почти не вызывает эйфории. Эйфория всегда была основным звеном в употреблении героина и других опиатов. Преимущество метадона в том, что человек чувствует себя качественно и при этом остается трезвым и трудоспособным. Действие метадона не основано на эйфории.

- Метадон со временем полностью утоляет наркотический голод и пациент чувствует себя хорошо, при этом не увеличивая своей дозы. С опиатами все наоборот – доза увеличивается, а самочувствие пациента только ухудшается.
- Метадон имеет пролонгированное (удлиненное) действие, а также в процессе терапии метадон имеет свойство в нашем организме накапливаться. Благодаря этим качествам, до и после приема уровень его в крови почти не изменяется и пациент всегда чувствует себя одинаково.
- Зависимость от метадона развивается медленнее, чем от других опиатов.
- При прекращении приема метадона абстиненция от него бывает намного слабее, но при этом она длится дольше.
- Высокие дозы производят блокировочное действие от воздействия других опиатов – подавляет действие героина и влечение к нему.

## Преимущества метадона

**М**етадон дает пациенту возможность осознанного выбора, который исходит из того, что он чувствует себя полноценным и здоровым. Его выбор снижения дозы или полного отказа от употребления не продиктован необходимостью или страхом перед абстиненцией.

- Метадон хорошо зарекомендовал себя не только в качестве поддерживающей терапии, но и при проведении детоксикации и для лечения опиатной зависимости любой тяжести.
- Метадон снимает абстиненцию от опиатов и целого ряда других препаратов (при сопутствующей или множественной зависимости).
- Метадон почти не оказывает токсического действия на почки, легкие, сердце и печень. Если пациент пришел на программу со здоровыми органами, то здоровым из программы и уйдёт. Метадон не гепатотоксичен. Печень усваивает метадон хорошо, намного легче, чем опиаты и многие другие лекарства. Поэтому, при гепатитах и других серьезных поражениях печени метадон можно принимать без всяких опасений.
- Метадон употребляемый регулярно улучшает общее состояние здоровья даже у таких сложных пациентов с многолетним стажем, которые имея выраженную зависимость не желают полностью отказаться от потребления опиатов.

- Метадон дает возможность восстановить положение в обществе, отношения с близкими и в семье, быть ответственным за семью и детей.
- Ослабляет влияние стрессов, улучшает психическое состояние. На терапии метадоном мы забываем о том, что мы зависимые, он помогает нам чувствовать себя людьми.
- Метадон легален. Наше поведение становится не криминальным. Можно жить без постоянной тревоги, появляется стабильность.
- На терапии метадоном уровень смертности наркопотребителей (от любых факторов) уменьшается на 75%.
- Терапия метадоном нормализует расстроенную у многих женщин репродуктивную функцию. Практически у всех женщин восстанавливается менструальный цикл.
- Метадон можно принимать во время беременности, кормить ребенка грудью.
- Метадон дает нормальные показатели умственного развития и концентрации внимания. Можно водить автомобиль.
- Метадон способствует снижению инфекционных заболеваний, особенно СПИДа и гепатитов.
- На программе можно находиться неопределённое количество времени и это не мешает жить достойно и продуктивно.
- Поддерживающая терапия метадоном безопасна, эффективна и экономически оправдана.

## Легенды о метадоне

Говорят, что метадон такой же наркотик как и другие опиаты, но только более пагубный. Он делает людей похожими на «зомби», стоит только посмотреть на тех, кто в программе... Полнейшая ложь. Тех, кто употребляют метадон по назначению Вы просто не замечаете. Они ничем не отличаются от нормальных людей. Люди, которых Вы заметили тоже принимают метадон, но свою жизнь они испортили не метадоном, а различными дополнительными веществами, которые они применяли для достижения эйфории и с лечением метадоном это никак не связано. Несмотря на это, их участие в терапии метадоном все равно позитивно отражается и на их здоровье и жизни. Это подтверждает тот факт, что они все еще живы, не сидят в тюрьме и по прежнему имеют возможность все изменить и решить лечиться более продуктивно. Многие перед тем, как начали свое осмысленное лечение выглядели не намного лучше.

- Говорят, что после прекращения употребления метадона абстиненция через несколько месяцев может «нагнать» с огромной силой и при том еще не известно, сколько раз это будет повторятся... Это полный бред! Вызван он тем, что метадон имеет свойство накапливаться в организме. Если много раз подряд принять дозу намного большую, чем это необходимо и тем самым перенасытить свой организм, то прекратив полностью приема метадона какое то время Вы не будете чувствовать абстиненции, так как потребность организма будет покрываться накопленным в организме резервом, однако, когда этот запас израсходуется, абстиненция неминуемо начнется. Но проходить она будет обычно – нарастать,

а затем снижаться, и когда она закончится, то конечно, физическая абстиненция Вам больше уже не грозит.

- Правда, что абстиненция после употребления метадона длится дольше, чем абстиненция от героина. Говорят, что из-за этого бросить метадон намного труднее или почти невозможно. Многие пытаются таким образом оправдать свою приверженность к этому препарату, но к счастью – это тоже неправда. Причина, по которой прекращение приема метадона возможно кроется в умении очень точно регулировать абстиненцию. Для этого необходимо научиться контролировать абстиненцию по степени ее тяжести так, что бы она не превышала наших возможностей терпеть ее довольно длительное время. Если все сделано правильно, то это состояние будет нами восприниматься уже не как абстиненция, а как состояние, при котором наш организм получил меньше препарата, чем он привык. Разница в дозировке может быть еле ощутимой, но доза при этом будет постоянно понемногу уменьшаться. К этому не трудно привыкнуть и чувствовать при этом себя отлично. Однако любая попытка ускорить события, любой героизм может привести к тому, что наш организм быстро израсходует свой резерв и самочувствие будет ухудшаться даже в то время, когда мы перестанем дозу снижать. Это может стать очередным проигрышем в схватке за абсолютную трезвость, или отбросит наше снижение на несколько шагов назад. К сожалению, это время будет более значительным, чем то, которое мы хотели сэкономить ускоряя эти события.
- Миф и то, что принимая меньше чем 4 мг в день физическая зависимость исчезает. Чаще всего такая надежда так и остается детской мечтой. Куда зависимость могла исчезнуть!? Ничто никуда не исчезает и ниоткуда не появляется, зависимость остается

с нами до последней капли. Она просто уменьшается с уменьшением дозы, но ее пропорции при этом, наоборот, растут. Когда пьешь 20 мг, снизить на 2 мг не так уж трудно, но когда пьешь только 4 мг, то снижать сразу на 2 мг я бы не решился. Ведь это половина дозы, пусть даже такой маленькой и от этого мое самочувствие может резко ухудшиться. Чем доза меньше тем труднее ее снижать и на сколько мы медленнее это делаем, на столько больше остается у нас сил все это перенести и выйти победителем. В снижении выигрывает последний, а проигрывает первый!

- Миф, что прием метадона является вариантом «наркотического пайка», благодаря которому кто то, (наверное ЦРУ) пытается уничтожить всех потребителей, которые не сумели навсегда отказаться от наркотиков. Скорей всего это делается с намерением всех выживших отправить на Луну... Наоборот, практически у каждого, кто принимает терапию метадонем наблюдаются позитивные изменения в состоянии здоровья.
- Говорят, что метадоновые программы во всем мире себя не оправдали... На самом же деле ситуация диаметрально противоположная. Поддерживающая терапия метадонем не только себя оправдала, но сегодня является самой популярной во всем мире среди зависимых от опиатов и показывает самые обнадеживающие результаты. Эти программы существуют во всех европейских странах (исключая только Белоруссию и Россию), а в последнее время они начали открываться даже в мусульманских странах.
- Говорят, что в прогрессивных странах метадон был заменен на героин... Ни в одной стране, где проходят испытания или применяется героиновая заместительная терапия, метадон не был заменен героином. Более того,



в этих странах (Германия, Англия, Швейцария, Испания, Нидерланды и Дания) количество пациентов, принимающих метадон постоянно увеличивается и намного превышает то небольшое число пациентов, которые по рецепту врача получают героин.

- Неправда, что метадон проникает в кости и там откладывается, как неправда то, что метадон разрушает зубы. Отказавшись от более сильных препаратов наш организм очищается и этот процесс ослабляет зубы. Это неизбежное следствие предыдущего употребления нелегальных опиатов и других наркотиков. Так же выявляется и другой ранее нанесенный организму вред.



# 2 часть

**ИСПОВЕДИ И РАССУЖДЕНИЯ**



## Исповедь пациента

**Д**олгие годы с очень небольшими перерывами я употреблял опиаты. Учился, работал, завел семью, вскоре родилась дочь, развелся... Очень старался, но вскоре и мне самому стало ясно, что наркотики все больше мешают мне жить. Отнимают очень многое – время, деньги, здоровье. Очень хотел прекратить потребление, но не знал, как это сделать. Не раз пытался бросать, но вскоре все начиналось вновь.

В конце 1995 года в Литве были открыты первые программы поддерживающей терапии метадонем. Обрадовался, ведь в советские времена ничего подобного не было. Трудно было решиться прийти на программу, ведь я не состоял на учете ни в наркологическом диспансере, ни в полиции. Было трудно прийти к врачу и впервые открыто признать свои проблемы. Боялся, что будет нарушена анонимность и сведения дойдут до полиции.

Наконец то я решился и через два месяца я дождался звонка от врача, который сообщил, что появилось свободное место и я со следующего дня могу получать поддерживающее лечение метадонем. Так в начале 1996 года я стал участником программы. Не имел почти никакой информации о том, что это за препарат. Наивно думал, что метадон – это волшебное лекарство, которое через пол года сделает меня абсолютно здоровым. Придерживался предписаний врача, не употреблял наркотики и алкоголь.

Начинал с небольшой дозы в 40 мг., но врач мне советовал дозу повысить. Я не соглашался, ведь у меня была

цель, стать здоровым как можно быстрее. Через два месяца не выдержал и моя доза повысилась до 60 мг. Через четыре месяца ушел из программы и уехал работать за границу. Но абстиненция была такая невыносимая и длилась так долго, что бросив все, я снова вернулся и в Литву и на программу. И снова начал с дозы в 40 мг.

Тем временем врач понемногу начал говорить о том, что большинство пациентов метадоновой программы обречены принимать метадон всю жизнь. Будто стать абсолютно здоровыми смогут только 2-5 процентов.

Тогда я и потерял последнюю надежду на выздоровление. Доза не уменьшалась, а только росла. Через несколько лет доза поднялась до 100 мг. Врача видел только тогда, когда плохо чувствовал себя и общение с ним заканчивалось либо увеличением дозы, либо рецептом на успокоительные препараты. Одновременно стал позволять себе пробовать наркотики. Так как метадон блокирует некоторые рецепторы, то удовольствие от приема опиатов я так и не дождался. Начал колоться растертыми таблетками димедрола. С самого начала казалось, что почувствовал расслабление, но доза все росла и росла... Пока не понял, что метадон без димедрола уже не действует и абстиненцию не снимает.

Почувствовал, что начал заговариваться. Нужно было что то менять, но это оказалось не так то легко. Начал с того, что перестал колоться, а вместо этого начал пить по утрам по одной таблетке димедрола. В течении года понемногу снижал дозу и вскоре дошел до 1/12 части таблетки. Это была уже больше зависимость психологическая. Однажды утром забыл ее выпить и на этом все закончилось.

Но еще оставалась большая доза метадона. Впал в депрессию. Ничего больше от жизни не хотел. Хотелось только умереть. Но как то смерть все не приходила...

Не мог смотреть на молодых участников программы. Себе я уже не надеялся помочь. Хотелось помочь другим... Однако начинать надо в первую очередь с себя.

Однажды в центре лечения зависимости я встретил знакомого, которого знал еще со времен своего наркопотребления. Он уже ничего не употреблял семь лет. Было трудно в это поверить. Пригласил меня в клуб АН (анонимных наркоманов) на встречу. Появилась слабая надежда изменить что-нибудь в своей жизни и в себе.

Понемногу стал снижать свою дозу. У меня это не плохо получалось, но на это ушел целый год. Сегодня пью 10 мг и уже верю, что мне повезет. Посещаю встречи в клубе АН и они меня поддерживают. Вернулась радость жизни и вера в свои силы.

За все время моего участия в поддерживающей терапии метадоном не было ни одной консультации ни психолога, ни у социального работника. Были только консультации психиатра. Может я сам виноват, что не просил о таких консультациях. Я даже не знал, что такую помощь можно получить.

Врач психиатр сказал, что дозу нужно снижать. Но каким образом это делать я не знал.

Я уверен, что если бы метадоновая программа была не только местом, где выдают медикаменты, а участники программы смогли бы получать квалифицированные медицинские, психологические и социальные услуги, то тогда она в самом деле смогла бы стать по настоящему хорошей. Надеюсь, что положение улучшится. Уже улучшается...

И то, что у меня на метадоновой программе не получилось, в этом виню я только себя.

Я благодарен всем сотрудникам Центра лечения зависимости, ведь у них в самом деле не легкая работа. Мы – трудные пациенты.

Я уверен, что если бы в Литве не было бы поддерживающей терапии метадоном, то меня уже давно не было бы в живых.

ИСПОВЕДИ И РАССУЖДЕНИЯ {52}



## Как чувствовать себя лучше

**Ч**то бы лечение метадоном было успешным, для этого необходимо научиться управлять своим состоянием. В период снижения и после него хорошее самочувствие должно быть обязательно и оно поможет нам не вернуться к употреблению снова. В этом нам будут полезны те небольшие удовольствия, которые думаю, не так уж трудно для себя создать. Конечно, очень помог бы в этом новый автомобиль, но это может быть и китайская зажигалка, не так уж и важно. Гораздо важнее сделать так, что бы эта вещь доставила Вам радость. Кого то порадует погашение долга за электричество, а для другого станет подарком обед в хорошем ресторане.

Так как действие метадона довольно ровное, поэтому вместе с прекращением потребления опиатов мы одновременно лишаемся и особо весомых для себя удовольствий. Если эту потерю ничем для себя не восполнить, то через какое то время последствия обязательно дадут о себе знать. Давайте учиться получать эти удовольствия без наркотиков. Это не только поможет нам трезво жить в будущем, но и с успехом участвовать в терапии метадоном.

Любое терпение имеет свой предел. Энергия тоже расходуется и необходимо научиться ее восполнять – оживить в своей памяти забытые желания и перестать им противиться.

Забытые..., а почему? Чувствуя себя неуютно во враждебном нам мире мы довольно быстро привыкли свою неуверенность и неудовлетворенность гасить в опиатах. Таким образом, не меняя ни себя ни окружение мы,

с помощью препаратов всего лишь изменили свое восприятие. Поскольку этот метод работал всегда безотказно, то про другие возможности мы просто забыли. Он помогал нам чувствовать себя удовлетворительно и вполне безопасно в мире, который нас не принимает. Мы отлично научились приспосабливаться к самому разному окружению, привыкли к этому и уже без опиатов не способны перенести стрессы. Но ведь многие люди наркотиков не употребляют, значит в этом мире существуют еще и другие способы жить.

Бывает, что изменить обстоятельства мы не в состоянии – неравные возможности, не хватает средств и сил, или нам мешают другие препятствия. Мы неизбежно от этого получаем стрессы и их необходимо научиться чем нибудь компенсировать. Наркотики не единственный неприемлемый способ для этого, существуют так же и другие популярные и не менее действенные способы и о некоторых из них стоит упомянуть, это – религиозный фанатизм, азартные игры, пристрастие к деньгам, сексу и даже к работе. Нам пригодилось бы любое дело, в которое можно погрузится с головой и там найти все – признание окружающих, конкурентов, которых ты сможешь превзойти, где прогресс хорошо виден и измерим. Это и есть основные условия, что бы качественно чувствовать себя в обществе других людей. От этого все равно никуда не уйдешь – какими бы мы не были одиночками, человек по прежнему остается творением общественным. Даже явное отшельничество – это тоже своеобразная роль по отношению к обществу. Все это нам просто необходимо.

ИСПОВЕДИ И РАССУЖДЕНИЯ {54}

Сегодня мы те, кто пока не смог реализовать себя и не примирившись с этим мы, спасая себя выбрали наркотики. Вряд ли эту ситуацию возможно изменить, сосредоточившись только на борьбе с наркотиками, тогда и в альтернативе мы снова получим зависимость, только уже другую. Многие из тех, кто бросил наркотики этого не избежали.

Но чаще всего, к сожалению, альтернативу выбирают пагубную – употребляя алкоголь или другие наркотики.

Но ведь есть еще и другие способы, которые никому в голову не придет назвать зависимостью.

В этом случае самой большой зависимостью считалась бы сама жизнь.

С приходом на программу эти перемены уже начали происходить и каким бы не оказался наш выбор, главное, не допустить, что бы все решалось без нас. Существует немало теорий, которыми нас кормят штатные психологи. Они основаны на том, что зависимость – это на всю жизнь и ее обязательно нужно чем то заменить. От таких утверждений у меня пропадает желание стараться. Я согласен, что у меня есть порочная зависимость, но не думаю, что я теперь «бракотанный» и мне нужно с этим примириться – всю оставшуюся жизнь посвятить какому-то мнимому пороку. Мы все имеем те или иные пороки, но если нам, в этом случае, ничего кроме зависимости не остается, то все они становятся вполне разрешимыми. Мы, наркопотребители, одну зависимость себе уже выбрали, не стоит снова повторять старые ошибки, давайте лучше поищем для себя новые решения.

Проиграв сражение и не смирившись с этим мы свою голову, как страусы в песок, засунули в наркотики. И это обыкновенная ошибка, а не порок на всю нашу жизнь и таких, как мы не так уж мало – 8 % всего человечества не смирившись с поражением начали губить себя. Часто оставшиеся 92% спрашивают как, с кем, когда в первый раз с нами это случилось, когда хотят узнать «что нас побудило». Это глупые вопросы, потому что обстоятельства, при которых это случилось не имеют никакого значения.

Видя сколько вокруг лжи мы перестали верить всему, в том числе и тому, что наркотики пагубные. Поэтому, как и во многих других случаях, мы это решили проверить сами.

Мы потерпели неудачу, но это еще не причина, что бы признать себя порочными и «бракованными товарами» на всю жизнь, что бы перестать нам думать, делать, что нам говорят и дальше плыть по течению. Часто окружающие, пытааясь наставить нас на путь истинный, предлагают самый безопасный метод. Безопасный для них, но не обязательно этот метод окажется самым лучшим для нас.

Мы уже близки к тому, чтобы выяснить главные причины потребления наркотиков, но окончательный ответ все равно каждый должен найти для себя сам. Каким бы этот ответ не оказался, эти причины являются главными препятствиями жить как нам на самом деле предназначено. Мы должны планировать, как эти препятствия преодолевать, чтобы единственной им альтернативой не стала зависимость другая.

ИСПОВЕДИ И РАССУЖДЕНИЯ {56} Употребляя метадон мы все ближе приближаемся к полноценной жизни и с каждым новым шагом все больше будем чувствовать те проблемы, от которых мы спрятались стимулируя, релаксируя или как-то иначе воздействуя на нашу психику. Я не предлагаю примиряться с проигрышами, такие тренировки выглядели бы совсем грустно...

Одно из предложений – начинать эти сражения выигрывать. Маленькие сражения. Это может быть спортом, мне, по крайней мере, он помогает чувствовать себя лучше. Если спортом заниматься лень, Вашим спортом могут быть шахматы. Нужна такая область, где бы мы могли свои достижения оценивать: выигрывать, когда нет зрителей, выигрывать, даже когда нет противника – сам у себя. Тут хороша любая победа, составной частью

которой является борьба. Не подойдут только игровые автоматы или ТВ лотереи – нет борьбы, нет усилий, только выигрыш. Такой выигрыш – не наша заслуга, а совпадение, здесь нет возможности по достоинству оценить себя.

Однако, успех на работе или удачный поиск ее, или какой то бескорыстный поступок отлично подойдет. Заставить себя что либо сделать для других на самом деле очень трудно и когда это удастся, то одновременно становится и нашей первой победой. За этим следует оценка самого себя, а это уже честно заработанный приз. И это уже не зависимость, а настоящая жизнь и настоящая борьба. Вот так, без всяких средств и специальных условий, (условия и средства появятся сами, если будем продолжать стремиться).

Так неужели сейчас мы начнем рассказывать друг другу о том, как в старые добрые времена мы побеждали, может быть лучше вперед в борьбу? Многих больших побед!!

## Употреблять или бросить

**Р**ешаясь на заключительный шаг – уход с метадона, прежде всего стоит хорошенько все взвесить, спросить себя, а стоит ли? Если Вы еще не начали его прием, то вряд ли можете знать о его воздействии на организм. Правду ли говорят, что это только замена одного наркотика на другой? Если это только замена, то почему тогда Вы не попробовали его, ведь, скорей всего знакомы с действием не одного вещества...

Знаю, почему не попробовал его я сам. Потому что, метадон не вызывает эйфории и я инстинктивно или даже подсознательно этому бы противился. Ради чего я должен употреблять вещество, которое вряд ли принесет мне удовольствие и при этом я по прежнему в глазах других буду оставаться аморальным наркопотребителем? На это могу ответить так – что бы больше не одурманивать себя, научиться быть таким, каким я создан и получать от жизни то, что мне предначертано.

ИСПОВЕДИ И РАССУЖДЕНИЯ {58}

Казалось, что жить трезво мы умеем и так, нас просто сильно «ломает», когда мы пытаемся бросить и чаще всего у нас не хватает сил все это вытерпеть до конца. В этом есть доля правды, как правда есть и в том, что даже вытерпев «ломки» жизнь бывает такой невыносимой, что я начинаю думать, зачем мучиться, ведь ничего по сути не изменилось, мир по прежнему противен до тошноты и ничего страшного не случится, если я разок расслаблюсь, ведь все равно мне суждено на всю жизнь остаться потребителем. Это уже другая проблема – научиться жить трезво, но с начала давайте попробуем жить не одурманивания себя и принимать препарат, который позволит

сделать выбор – вернуться к наркотикам, продолжать прием метадона или отказаться от любых препаратов. Первый вариант, думаю, обсуждать не надо, такая возможность есть всегда. Остаются два других. Употребляя метадон мы более менее в безопасности – для этого не надо денег, употребляя его в меру можно оставаться трезвым и работоспособным, воздействие его долгое, он почти не вредит здоровью, он легальный, он даже блокирует действие опиатов, если случайно «сорвешься». Действительно, в его употреблении нет ничего плохого, не надо нарушать закон, что бы его достать, нет паранойи, что его слишком мало и надо бы побольше или что он вот-вот закончиться. Он дешевый, его полно, будет столько, сколько мне или Вам потребуется и до той поры, пока он будет нужен. Если Вы решили с его помощью бросить, может случиться, что Ваш организм не успеет полностью адаптироваться к новой жизни или еще не наступил соответствующий для этого момент и Вы не сумеете этот шаг сделать. Я не сомневаюсь, что Вы пережили уже немало подобных неудач и выжили, но согласитесь, это действительно большая травма – потерпеть неудачу снова. А в этом случае, это крушение всех надежд сразу: перестаете верить в себя – «я на это не способен», перестаете верить в обстоятельства – «здесь это сделать невозможно», перестаете верить в средства – «метадон бросить невозможно». Стоит ли рисковать и потерять веру в три основные для меня вещи, которые не так уж легко изменить? Но не значит ли это, что нужно отказаться от трезвой жизни и примирится с тем, что на всю жизнь останешься наркопотребителем? Ни в коем случае! Может быть близкие переживают о том, что Вы употребляете наркотики, возможно, что Ваша болезнь их компрометирует, или больше всего Вы боитесь этим их огорчить? Может быть в замен своей поддержки они ожидают получить какие либо гарантии от Вас?

Здесь стоит хорошо подумать, что важнее для Вас – надежды и интересы окружающих или борьба за то, что

бы стать здоровым. Если Вы уже на этом пути, то Вам еще не раз придется разочаровывать других. Порой, в своих стараниях не огорчать, мы поступаем в этом духе до тех пор, пока сами не заходим в тупик или не становимся зависимыми. Возможно, это как раз и является одной из многих причин нашей болезни и об этом, само собой, нам ни кто даже не намекает. Мы сами должны о себе подумать – как лучше строить свою жизнь дальше, что бы в ней было поменьше разочарований, как можно меньше разных обязательств и как меньше упреков. Нам нужны силы, что бы самим сражаться за свое здоровье и свое право на нормальную жизнь. Мы не сможем догнать уходящий поезд и в него запрыгнуть, если не скинем груз со своих плеч. Поэтому, не стоит больше давать обещаний ни себе ни другим. Нужно просто идти к своей цели – прикладывая к этому свои усилия, оценивать как это получается и строить свою жизнь дальше так, что бы всегда у нас была возможность эту цель достичь.

Употребление метадона помогает эти возможности для себя создавать и идти к своей цели дальше.

ИСПОВЕДИ И РАССУЖДЕНИЯ {60}

Но не стоит забывать и о том, что прекратив употребление метадона существует довольно большая вероятность рецидива. Большая, небольшая эта вероятность, но она существует и чаще всего это будет уже не метадон. Употребляя метадон, такая опасность минимальная. Самое страшное, что может грозить нам на метадоне, это употребление его вместе с другими медикаментами, но об этом написано в следующей главе.



## Рассказ о «задвижке дурака»

**В** данный момент я на метадоновой программе, значит – употребляю наркотики. Хотя кроме метадона не употребляю ничего и чувствую себя а трезвым, думаю, что наркотики употребляю.

Трудно сказать сколько времени я уже на программе – то уходил, то возвращался вновь. Были периоды, когда помимо метадона употреблял героин или успокоительные препараты. И только в настоящее время я уже помимо метадона не употребляю ничего. Начал стараться полтора года назад, однако повезло не сразу, так как временами все таки употреблял. И вот, уже пол года я стабильно остаюсь чистым – употребляю только метадон.

Я впервые попал на программу, когда мой стаж употребления опиатов равнялся восьми годам. Два месяца вытерпел употребляя только метадон, а потом начал колотиться. Мне чего то постоянно не хватало, может тех ощущений, которые испытывал, когда употреблял опиаты. Повлияло мое окружение – куда бы я ни пришел, все вокруг кайфуют. Тогда употребляя метадон, начал одновременно и колотиться. Через пять лет я из программы ушел, но вскоре начал употреблять алкоголь. Два года «сидел на пробке». Я очень хотел бросить метадон, казалось, что это возможно, но когда перестал его употреблять я четыре месяца почти не спал, вот тогда и начал пить. Выпивал водку и «выключался» на несколько часов – это и было моим отдыхом. После этого все повторялось вновь, или мучиться и терпеть, или выпить и «отключиться». Так продолжалось полтора года, пока употребление алкоголя мне стало приносить еще больше страданий, чем

наркотики. Тогда я снова начал колоться. Я бросил пить и снова вернулся на метадоновую программу. Но колоться на программе все равно не бросил – мне нечем было больше заняться. Единственная деятельность, которая заполняла мое время была связана с наркотиками – найти деньги, поехать, достать, уколиться, получить от этого кайф. Я не хотел целыми днями смотреть телевизор или книги читать. Дома со мной ни кто не разговаривал, ни отец, ни мать, презирают. Мне было не важно чем заняться, поэтому занимался тем, чем умел, чем были заняты все мои знакомые. На самом деле это одиночество – когда не с кем поговорить, некуда пойти, нечего делать. Единственные, кто со мной общался были потребители, а единственные общие интересы, это наркотики. Втягиваясь в это снова чувствуешь себя кому то нужным, тебе звонят, встречаешься, что то делаешь, все почти, как у нормальных людей.

ИСПОВЕДИ И РАССУЖДЕНИЯ {62}

Употреблял героин, а когда на него не было денег, тогда употреблял «дурака». «Задвижка дурака» это димедрол и транквилизаторы. Выпил метадон, засекаешь время – теперь можно уколиться «дураком». Без метадона или героина он не действует, только голова разболится, а все вместе действует прекрасно. Однако, это еще страшнее, чем употребление героина – большой вред наносит мозгу, привыкаешь быстро, а бросить уже намного труднее. Привыкнув к нему один метадон уже не помогает – начинает болеть голова, нет настроения, не хочешь ничего есть, не можешь спать. Первые четыре месяца ничего не замечал, употреблял только для того, что бы «покайфовать» и только потом понял, что остановиться уже не могу. Употребляя «дурака» люди через какое то время становятся неадекватными, как животные, уже не понимают что делают: засыпают там, куда зашли, чтобы уколиться – в туалете, проснувшись, не могут понять где они находятся, воруют друг у друга на виду у всех, кто то у матери попросил димедрол, что бы «догнаться» и за

это получил сковородой по голове, кто-то в туалете из кирпичей построил для себя трон. Недалеко от моего дома на территории одной незаконченной стройки находился такой дом «дурака». На каждом этаже этого недостроенного дома собирались отдельные компании, что бы колоться «дураком», каждый имел свою комнату и там можно было увидеть всякие невообразимые вещи. Сейчас тоже кое где собираются люди уколоться «дураком».

Сам я бросил колоться «дураком» в первую очередь из-за дочери. Она уже не такая маленькая, понял, что она перестанет меня уважать. В первую очередь стал свою дозу снижать. Пропал сон, но все еще продолжал колоться. Тогда решил полностью изменить свою жизнь и больше не употреблять ничего, включая и метадон, жить трезво. Целую неделю провел в постели, думал, «переломаюсь», но от метадона самая сильная абстиненция начинается только через 10 дней и для того, что бы полностью его бросить требуется, наверное, очень много времени. Так лежал и смотрел в потолок, а через неделю, все обдумав приполз в Центр лечения зависимости. Совсем не имел сил, еле мог стоять. Сразу выпил метадон, но на 20 мг меньше, моя доза с 60 мг упала до 40 мг. Через пару месяцев к этой дозе привык, тогда ее снизил еще на 5 мг, в следующий понедельник снижу еще на 5 мг, так, через несколько месяцев, думаю, откажусь от метадона совсем. Зимой снижать было очень трудно, после очередного снижения постоянно бывает холодно. Наступает лето, снижать будет легче. Когда тянет мышцы можно немножечко и размяться, например, прогуляться быстрым шагом, хотя заняться серьезным спортом еще рановато, сильно задыхаюсь. В начале планирую снижать по 5 мг каждые три недели, потом по меньше, может быть по два. Решил понемногу снизить до нуля. Ведь когда «спрыгнул» с 20 мг у меня ничего не вышло, а снижая нужно тренировать так же и волю, ведь от нее все зависит. Каждый для себя

должен создать специальную схему – по сколько, через какое время снижать, как тренировать волю. Многие вбивают в свою голову то, что если они меньше выпьют, то тогда им не поможет. Они настраивают свою психику и тело так, что и вправду начинают чувствовать себя плохо, так как себе внушили. Многие панически бояться абстиненции – только слюней стало немного больше, уже все, уже плохо, уже не могу, или в самом деле холодно, а им кажется, что это не на улице холодно, а их от абстиненции холод пробивает и они тут же спешат уколотся.

Если сам не захочешь, тебе никто не поможет – ни врачи, ни психологи, ни кто. Вот я сам захотел и отказался (от «дурака»). Посмотрел как люди живут, какие есть возможности, захотелось чтонибудь и мне, а употребляя не можешь ничего. Хотя сейчас заработать денег мне не позволяет мое здоровье, я начинаю чувствовать себя человеком, без этого «дурака», без героина, без нервов и вечной головной боли, где утром достать деньги на дозу. Нужно приводить в порядок свое здоровье, то, что еще осталось.

ИСПОВЕДИ И РАССУЖДЕНИЯ {64}

Как спрыгнуть с «дурака»? Для начала надо попробовать не колоть димедрол по вене, а выпить его, но только половину обычной дозы. Транквилизаторы так же уколоть не в вену, а в мышцу и тоже половину дозы. Привычного удовольствия не получишь, но и не будет болеть голова и не будет «ломать». Главное, не вбивать себе в голову, что если ты меньше употребил, то тебе обязательно будет плохо. Желательно каждые три дня уменьшать по одной таблетке димедрол. От транквилизаторов можно отказаться уже через неделю. Больше всего крутит от димедрол, поэтому от транквилизаторов можно было бы отказаться даже раньше. Никаких дополнительных препаратов принимать не советую, что бы не пересесть с одних таблеток на другие.

Уменьшать дозу метадона каждый должен ориентируясь только на себя. Например, когда пьешь 40 мг, можно попросить сестричку, что бы она разрешила 10 мг взять с собой. Если чувствуешь себя нормально, то можно эти 10 мг и не пить. Подождать неделю, другую, можешь их «скидывать», пить уже 30 мг. Если доза большая, например 100 мг, можно попробовать «скидывать» по 20 мг, это совсем не трудно. Трудности начинаются где-то от 50 мг, если по 10 мг будет «скидывать» слишком трудно, можно тогда снижать по 5 мг.

Может быть единственное плохое свойство метадоновой программы то, что попадая в среду потребителей не можешь воздержаться что бы все не попробовать. Может даже не знал бы что такое «дурак», а там почти все его пробова-ли. Какая то часть участников программы что нибудь дополни-тельно принимают, поэтому рискуешь и ты. Каких либо других плохих свойств этой программы я не вижу.

Метадоновую программу я рекомендовал бы всем потребите-лям опиатов, но начинающим я посоветовал бы долго на про-грамме не задерживаться. На метадоне значительно легче отказаться от наркотиков – не крутит, нет бессонницы, можешь есть. Это прекрасный способ «спрыгнуть», однако для тех, кто употребляет долгое время программа стано-вится началом длительного процесса выздоровления и не-скольких месяцев тут, конечно, может не хватить.

Причины, по которым люди идут на метадоновую програм-му очень отличаются: когда делают это для отца, матери, жены или для себя. Для тех, кто делает это для себя, сове-тую как можно меньше «крутиться» среди потребителей и не пробовать выяснять для себя, что такое «дурак» и тому подобное: пришли, выпили и исчезли оттуда. Еще советую не слушать всякие глупые советы – решили бросить, так и делайте то, что решили, а то наговорят разной ерунды. И, конечно, желаю всем как можно более успешного лечения.

## Проблемы снижения

**В**о время снижения наваливаются беды – дела, которые важны для меня не меньше, чем выздоровление. Работа и стрессы, бессонные ночи. Минимальной дозы не хватает, что бы в этих обстоятельствах чувствовать себя удовлетворительно нужно такое количество, которое бы помогло преодолеть то, что даже в нормальных условиях преодолеть было бы трудно. Когда чувствую, что больше не могу, тогда не обижаю себя – выпиваю больше. Что бы покрыть дефицит метадона, который образовался при снижении, приходится выпить намного больше. Так и делаю, ведь главное – не переутомить себя и не лишиться самообладания, а вместе с ним и желания жить и лечиться дальше. Следующий день, все еще измученный снижением, напряжением и стрессами я чувствую, что не готов снижать дальше и снова решаю себе помочь (потакающее для себя решение) – «один раз не мог полностью покрыть весь дефицит» и снова выпиваю повышенную дозу.

ИСПОВЕДИ И РАССУЖДЕНИЯ {66}

Сейчас можно утверждать что моя доза 25 мг (если я выпил бы меньше, то чувствовал себя бы плохо). Однако я понимаю и другую вещь – часть этой дозы нужна была для компенсации негативных ощущений от тех доз, которые я позволил себе раньше (похмелье). Настоящая потребность моего организма намного меньше, нужда выпить больше является следствием нескольких последовательных отравлений. Специально пишу «отравлений», хотя мне не было плохо, меня не тошнило и я не чувствовал себя отравленным, просто я выпил столько препарата, сколько мой организм усвоить не в силах и его придется теперь удалять, а это вызовет плохое самочувствие. Снижение такой дозы может быть совсем другим

и совсем не обязательно теперь каждую неделю снижать по 1 мг. Пришел конец недели и я решил: делаю однодневный перерыв (ленивый день). Следующий день пью 5 мг, но чувствую, что мало (не способен ничего делать), поэтому добавляю еще 10 мг – всего получается 15 мг (совсем терпимый день). Третий день выпиваю 10 мг, маловато. при этом еще догоняет волна нехватки за первый день. Первый день я не принимал препарат совсем и чувствовал при этом себя не плохо. Метадон накапливается в организме и этот день я прожил как раз за счет таких ресурсов. Второй и третий день я тоже пользовался накопленными в организме ресурсами и не удивительно, что они когда то тоже иссякают и вечером третьего дня уже из носа течет. Правда, первые три дня я очень много спал – это последствия очистки организма (тонизирующие вещества расщепляются быстрее, чем успокаивающие) после этого сон вернулся в свое русло. Четвертый день опять пытаюсь ограничиться 10 мг. Откладываю некоторые дела, но и не чувствую себя больным – брожу по дому делая несложную работу. Все эти дни немного работаю, но большую часть времени занимает телевизор. Моя цель – добиться, чтоб мой организм очистится и утвердилась моя настоящая доза и тогда, после небольшого перерыва я смогу продолжить свое снижение дальше.

## О дозе

Организм привык в такой дозе препарата, без которой не в состоянии нормально функционировать. Нарушаются даже такие привычные функции, как пищеварение. Почему? Опиаты вызывают удовольствие, потому что они похожи на естественно производимые в нашем организме вещества – эндогенные\* опиаты, с помощью которых достигается чувство удовлетворения или удовольствия. Действие метадона очень похоже.

При возникновении физической зависимости в организме происходят такие изменения:

1. Снижается реакция организма на употребляемое вещество и для достижения такого же эффекта требуется все большее его количество (так называемая толерантность организма). Так наш организм старается вернуться к нормальному состоянию, на которое это вещество повлияло.
2. Из-за постоянного пересыщения опиатами организм перестает похотее вещество вырабатывать. Зачем его вырабатывать, если его и так слишком много.
3. Расщепляя опиаты в организме образуются и накапливаются ядовитые вещества, при удалении которых мы испытываем неприятное и вредное воздействие

\* Эндогенные (греч. яз. endo – внутренний + geno – возникновение) означает внутренний процесс – «возникающий изнутри», в этом случае внутри нашего организма; противоположное экзогенному – следствие воздействия извне.



на организм, а для компенсации его мы снова используем опиаты.

При прекращении употребления появляется абстиненция. Пытаясь ее побороть мы снова сталкиваемся все с теми же тремя процессами в организме. Каждый из них проявляется различными симптомами в различное время затрудняя снижение дозы и нашу жизнь после того, как мы отказались от употребления вообще. Первыми проявляют себя симптомы отравления (3), в следствии чего мы чувствуем слабость и депрессию. Позже приходится побороть толерантность (1), из-за нехватки вещества у нас крутит мышцы. В последствии выработка эндогенных опиатов должна восстановится (2), но из-за этого мы до года после отказа от препарата чувствуем себя неудовлетворительно. Хотя различных симптомов может быть и больше, но чисто с физиологической точки зрения дополнительно к этому ничего не происходит. Это и составляет всю основу физической зависимости, с которой тесно взаимосвязана зависимость психическая, которую мы и пытаемся побороть. Несмотря на то, что зависимость только психическая, побороть ее бывает намного сложнее и она может быть намного сильнее и опаснее. Хотя они (эти две зависимости) проявляются в одно время и тесно взаимосвязаны, борьба с ними требует разных усилий. Физическую зависимость мы должны просто перетерпеть, а психическую должны перебороть усилиями своего разума и воли. Физические муки влияют на психическую зависимость, но бывает и наоборот, когда из-за психической зависимости страдания мы себе просто наговариваем. Что бы с этим бороться нужно очень хорошо понимать, что на самом деле происходит в нашем организме чисто на физиологическом уровне.

Вещества (эндогенные опиаты), которые мы заменяем натуральными (морфин), полусинтетическими (героин) и синтетическими опиатами (метадон) – называются

эндорфины\*\*, энкефалины, динорфины и эндоморфины. Естественное количество этих веществ синтезируется в организме каждого человека в намного меньшем количестве по сравнению с тем, которое мы получаем во время употребления опиатов. Однако натуральная выработка эндогенных опиатов тоже не всегда одинаковая. Больше она или меньше можно предугадать, наблюдая за поведением здоровых людей – одни медлительные, сконцентрированные на том, что делают, безразличные к окружению, как будто они укололись. Другие, напротив, очень активные, но непоследовательные, нервные и раздражительные, будто находятся в постоянной абстиненции. Это в какой то мере может определять или обуславливать склонность человека к употреблению. Количество эндогенных опиатов не всегда одинаковое и у одного и того же человека, оно меняется от нашей деятельности и настроения. Так между хорошим и плохим самочувствием создается гармония, которую мы, употребляя наркотики нарушаем. Например, во время спортивных занятий выработка эндорфинов повышается, а после физической нагрузки мы любим спокойно посидеть, как и после того, как укололись дозой. По этому в период снижения посильное занятие спортом очень выгодно и полезно для нас.

ИСПОВЕДИ И РАССУЖДЕНИЯ {70}

Вернемся к теме. Для того, что бы я смог хорошо себя чувствовать, мне необходимо такое количество препарата, которое не только покрыло бы естественную потребность моего организма (он ведь уже не вырабатывается), а больше. Ведь из-за сниженной реакции на препарат для достижения того же результата мне необходимо его уже больше, чем другим, чем нужно было мне самому раньше. Помимо этого мне необходимо

\*\* Термин эндорфины объединяет два слова – эндогенный и морфин, и означает – «возникающая в нашем теле и похожая на морфин субстанция».

еще какое то его количество дополнительно, что бы снизить физический и духовный дискомфорт после долговременно-го отравления, и при этом не нужно забывать, что у меня на него пониженная реакция и для достижения этой цели мне тоже нужно больше. Вот так, чертовски много нам потребителям нужно.

И так, когда я раздражен и мне необходимо успокоится и я употребляю больше, то в это время подскакивает до небеса часть дозы, которая зависит от отравления, меньше поднимается та часть, которая зависит от реакции на препарат, а остальная часть дозы почти не изменяется – эндорфины по прежнему не воспроизводятся так же, как и при умеренном моем употреблении. Сегодняшняя цель моя в том, что бы как можно больше приблизить все эти дозы друг к другу. На этом этапе могу снижать достаточно большими скачками. В это время чувствую изнеможенность, сонливость и усталость, во рту сухо, кружится голова, не хочется есть. Перед принятием новой порции препарата в мышцах уже чувствуется что то похожее на вибрацию и конвульсивное напряжение. Это признаки, что мне не хватает обязательной и естественной дозы и это уже не связано с отравлением. Кстати, выпив новую дозу мне нужно несколько часов, пока эти симптомы не стихнут. В период такого быстрого снижения я сплю не менее 14 часов. Работать трудно, вставать утром еще труднее.

Когда моя доза снижается и уже приближается к естественной, то одновременно все больше чувствуется и конвульсивные напряжения или даже конвульсии (судороги), я все меньше могу спать. Это означает, что отравление прошло, мое тело очищается и я приблизился к своей естественной дозе, которая из-за сниженной реакции организма еще довольно увеличена. Похожее состояние бывает после очистки крови. Следующий этап снижения не менее трудный и требует большего

упорства. Это уже снижение моей повышенной естественной дозы.

В данный момент я должен жить в постоянной абстиненции, пока мой организм не начнет сам вырабатывать нужные вещества. Здесь обманывать некого. Нервные клетки будут вырабатывать нужное количество эндогенных опиатов только спасаясь от длительного плохого самочувствия. Придется потерпеть, но можно снижать и помалу, что бы этого почти не чувствовать и делать это с такими промежутками, пока я к новой дозе не привыкну. Тогда хорошо отдохнув можно снижать опять, главное – не горячиться и не торопиться, чтобы не пришлось шагать назад, а раз споткнувшись, не терять надежды и продолжать свой начатый путь. С начала термины могут показаться очень большими, пол года, год, но когда подумаешь, что в ином случае они становятся бесконечными – думаю, стоит. Нужно просто подобрать такой темп снижения, который позволит чувствовать себя достаточно хорошо, что бы можно было работать и выполнять другие обязанности, которые не будучи утомлять, если жить так долгое время.

К этому неплохо бы добавить еще много терпения, веры и...

## Способ отказаться от употребления

**Ч**то бы удалось снизить до нуля, нужно на себя разозлиться. Ожесточиться по настоящему, иначе духовный дискомфорт сломает тебя. Мои цели очень серьезные и я достаточно силен – физическая боль для меня почти не страшна. Поэтому никто другой меня не одолеет, помимо человека, которого я совсем не опасуюсь, ведь он единственный желает мне добра. Этот человек и есть я сам и к его советам я прислушиваюсь, когда оказываюсь в затруднительном положении.

Это «ожесточение» и означает такую ссору, когда человек на себя рассержен и в этот момент становится к себе особенно жестоким. Жестокость или жёсткость к себе, это злость на себя за то, что руководствуясь своим разумом и чувствами ты сам загнал себя в такую яму, где всеми презираемый уже не имеешь сил за себя бороться и вынужден признать свое поражение – просить помощи.

Снижать дозу не так уж и трудно, однако снизив ее до минимума очень скоро наступает время прекращать потребление совсем и тогда, наша переутомленная психика нас может и подвести. Организм борется за свое выживание, а для этого ему необходимо нормальное духовное состояние, которое он требует незамедлительно. Поэтому мы и являемся потребителями наркотиков. Трезвое мышление доводит меня до этой высшей точки, а потом начинает отступать: «Конечно, нужно бросать, нужно снижать, но сейчас наступил такой момент, когда ты не хочешь даже жить, а это уже действительно становится опасным для твоего здоровья и если уже до этого дошло, то для меня не существует ничего важнее, чем

ИСПОВЕДИ И РАССУЖДЕНИЯ {73}

твоя жизнь и в этой ситуации твою попытку бросить употребление придется отложить до лучших времен, пока с новыми силами ты не попробуешь вновь». Так по крайней мере мое внутреннее «я» разговаривает со мной, когда я зажимаю его в угол. Поэтому...(смотреть эту статью с начала)

ИСПОВЕДИ И РАССУЖДЕНИЯ {24}

## Как я бросил на два года

**В** данный момент я лечусь на программе поддерживающей терапии, пью метадон. Наркотики употребляю около 20 лет, но был двух летний период, когда не употреблял ничего. Никто этому не верил – говорили, все равно ты что-нибудь, да употребляешь. Когда я был потребителем наркотиков, то и выглядел как потребитель и все со мной обращались как с наркопотребителем. Когда я бросил, то по сути ничего не изменилось – все по прежнему воспринимали меня как потребителя. Поэтому я не имел никакой возможности найти себе работу или как то по другому устроить свою жизнь. Я жил жизнью потребителя, не употребляя при этом наркотиков, а это уже не ежедневно испытываемые всеми стрессы. Это всеобщее презрение, нескончаемые унижения и всевозможные трудности, как будто все видят в тебе тот вред, который присущ всей наркомафии в целом и борются уже не только против тебя, а против этого порока человечества. Так я вытерпел довольно долго, целых два года, а позже снова вернулся к наркотикам – все таки легче вытерпеть такую жизнь, когда тебе на каждом шагу суют палки в колеса и при этом, исключая только тебя, все как один правы – они борются против зла.

## Что важно при снижении дозы

**Д**ля удачного снижения необходимо, чтобы жизнь улучшалась и в других направлениях, только тогда я смогу чувствовать себя по настоящему достойно. Ведь то, что я снижаю знаю только я и мои победы волнуют и касаются только меня. Что бы обрести уважение окружающих мои достижения должны касаться не только моего здоровья, но и сфер, которые важны для других. Возможно, что мне не удастся сказочно разбогатеть или сделать головокружительной свою карьеру, но это и не моя цель тоже. Здесь другое, я соревнуюсь сам с собой и каждый удачный шаг на этом направлении является для меня лучшей наградой. Это подобно победе отмеченной в книге рекордов – «Вот, смотрите, я потребитель и сделал это или то!».

Совершенствоваться может каждый в той сфере, в которой ему легко и интересно, где бы он мог работать, творить, учиться, заниматься спортом, добиваться признания, духовно расти. Но что делать тем, кто кроме наркотиков ничего не знает? Было бы не плохо найти такую работу, где существовали бы шансы для личного роста. Если найти такую работу затруднительно, то всегда остается возможность обучаться секретам какого нибудь мастерства или новой профессии. Когда работа уже есть, то разных возможностей и шансов становится тоже больше – Вы можете совершенствовать свои знания и навыки, повышать продуктивность и качество, стремиться быть оцененным другими или получить достойное вознаграждение в деньгах. Но если и это не возможно, то работу тогда лучше сменить, потому что наша деятельность все таки должна быть особенной. Каждый человек особенный и чем значительней избранное им дело,



тем он счастливей. Значительным для нас является не та работа, за которую нам хорошо заплатят, а та, которую лучше нас никто сделать не сможет. Когда у нас получается что-то сделать лучше других, то в этом случае мы можем надеяться не только на добрую оценку окружающих, но и на такую же оценку для самих себя, потому что мы знаем, что лучше нас эту работу не сделает никто и поэтому мы можем собой гордиться, ведь наша деятельность имеет смысл для других, а их признание необходимо для нас. И деньги здесь ни при чем, ведь это может быть даже помощью немощному соседу. Вот так, постепенно может улучшиться общечеловеческая ситуация везде: в семье, с друзьями, соседями, сослуживцами. Это одно из самых важных условий приносящих удачу в нашу реабилитацию и хочется верить, что нам повезет... Или может быть, что все эти разговоры про интеграцию в общество из пальца высосаны? В этом тоже есть немало правды. Нас ненавидят, не берут на работу, не одалживают денег и не удивительно, что мы плохо одеты, не блещем чистотой. А откуда нам все это взять, если даже те, кто внешне больше всех поддерживают нас, в глубине своей душе нас ненавидят и только на словах готовы нам помочь. Существуют еще те, кто искренни в своем желании помочь, но помощь их, обычно, длится недолго – до первого знакомства с потребителем и вскоре они дружно пополняют все те же ряды ненавидящих нас.

Тому, что с нами произошло было обусловлено целым рядом неудач. Возьмем самую серьезную из них, но ни она, и не одна другая не смогли бы стать причиной этого несчастья (назовем его зависимостью). Причина же его – это все неудачи вместе. А что обусловило такую их последовательность? Приходится признать, что это уже является следствием образа нашей жизни. Это то, чем мы руководствовались, пытаясь прожить свою жизнь: наши ценности, наши взгляды, убеждения, наше понимание самой жизни в целом. Часто, пытаясь разглядеть

причину несчастья мы анализируем, что могло ее обусловить, но для этого мы заглядываем не достаточно глубоко. Даже если бы мы не сделали тех главных ошибок, в которых мы видим сегодня причину нашего несчастья то это, по сути ничего не изменило, вместо них мы тут же сделали бы другие. Если мы действительно хотим что-то изменить, то должны взглянуть на все наши несчастья сообща – это образ нашей жизни, значит именно на него мы и должны направить свой прицел, если хотим выкарабкаться.

Как странно, что мы (те, кто участвует в терапии метадоном) зависим от какого то медикамента, который почти не вызывает эйфории, о страданиях абстиненции складывают легенды, но саму ее мало кто испытывал. Несмотря на это, отказаться от метадона мы все таки не можем. Всерьез не можем, но если делаем это все равно, то не в силах тогда избежать разных бед и вскоре, повесив нос нам приходится возвращаться к нему снова. В следствии этого и рождаются легенды о том, что метадон это ужасный препарат от которого мы не в силах будем отказаться.

ИСПОВЕДИ И РАССУЖДЕНИЯ {78}

Понимая это, давайте тогда попробуем выяснить, что на самом деле является причиной нашей зависимости и попробуем ее устранить. Конечно, слово «устранить» не совсем здесь подходящее, потому что на самом деле это огромная работа, которая длится очень долго и требует от нас настоящей готовности, множества сил и других инвестиций, но зато призом потом будет свобода! Свобода не только от дурмана, но и от многих наших бед. Это путешествие во внутрь себя с набором инструментов, что бы наконец выяснить, что в этом механизме работает не так и почему и что нужно изменить, что бы все заработало по новому. Идя по этому пути понимаешь, что физическая зависимость от вещества на самом деле не такое уже и трудное препятствие. Гораздо важнее другое, действительно ли мы к этому шагу

подготовились по настоящему. Если мы сделаем его слишком рано, то всевозможные зависимости в мире только и ждут широко раскрыв свою пасть. Если мы сделаем этот шаг без всякого на то основания, то через два дня после этого уже будем шататься с маленькими зрачками.

В самом деле, сам отказ от употребления не столь важен, значительно важнее понять, почему употребляешь и бороться именно с этим. Тут и приходит на помощь метадон, безопасный, легальный, не дорогой, помогающий легко избавиться от всех болезненных и наносящих вред последствий длительного употребления – т.е. абстиненции, а дальше кто куда. Те, которые имеют силы и желание могут начинать свое духовное путешествие в трезвость. Другие, у которых этих сил еще не хватает имеют возможность их накопить, те, кто этого не хотят или еще не созрели для перемен – могут жить не вредя ни себе ни другим до той поры, пока их взгляды не изменятся. Близкие и друзья этот процесс могут ускорить или наоборот, его усугубить, ведь от них действительно многое зависит и во многом они нам могут помочь, однако решение каким путем идти принадлежит самому потребителю. Здесь он вправе сам выбирать свой путь и любое давление только может усугубить все – продлить агонию еще одним не настоящим взлетом и болезненным падением. Почему «не настоящем»? Потому что решение было принято с чьей-то подачи, не своими силами. А когда не своими силами взлетаешь, то откуда тогда возьмутся силы самому махать крыльями?

# Дневник моей жизни

Мне 1 день.

Я зависима от родителей.  
Они зависимы от наркотиков.

Мне 6 лет.

Отец уже не зависим от наркотиков и мамы, но  
зависим от другой женщины.  
Мама зависима от наркотиков.  
Я зависима от мамы.

Мне 8 лет.

В постели только я. Из кухни доносится звук  
мясорубки.  
Мясом даже не пахнет.  
Запахи, раздражающие слизистую носа напоминает  
ацетон.

Мне 10 лет.

Семейное торжество. Встав у праздничного стола  
пою песню:  
«А что если в вену эту,  
Загнать один куб, другой?  
Сломал бы я себе крылья,  
И зажил бы как человек!»  
Не понимаю, что сделала не так и по чему никто  
не аплодирует.

Мне 11 лет.

Мать зависима от наркотиков и отчима.  
Отчим от наркотиков и мамы.  
Я от обоих.

Мне 12 лет.

Н начинаю понимать значение слова «ханка».  
Для меня оно означает, что родители уедут на всю  
ночь.

Начинаю отличать запах «химии» от всех остальных.  
Понимать, что красный цвет мака в книжках не  
соответствует действительности.

Он коричневый.

Слово «вторяки» все еще мистика.

Мне 13 лет.

Избиваю во дворе друга за то, что он моих родителей  
назвал наркоманами.

Позже сожалею, потому что захожу в запрещенную  
для меня зону – кухню.

Он был прав.

Не извиняюсь.

Мне 14 лет.

Дома новое слово – таблетки метадона.

Мне 15 лет.

Припадки астмы, которые вызывала пыль,  
становятся все реже.

Дома все светлее. Может быть из-за открытых  
штор?

Мне 16 лет.

Метадоновая жидкость.

Родители зависимы от метадона пахнущего  
апельсинами.

Первый раз у нас в доме гостят мои друзья.

Мне 17 лет.

Новый запах. Супа.

Новое слово. «Ломаться».

Мне 23 года.

Я зависима от университета, работы и от себя самой.

Мама в отделе детоксикации.

Слово «надежда» главное.

После месяца.

Мама такая независимая еще никогда не была.

Очередь за отчимом. Надежда.

Сейчас понимаю, если бы не метадоновая программа, наверное, я стала бы зависима от детского приюта и доброй воли государства. Спасибо Господу, что был рядом.

Дочь



**Конец**