

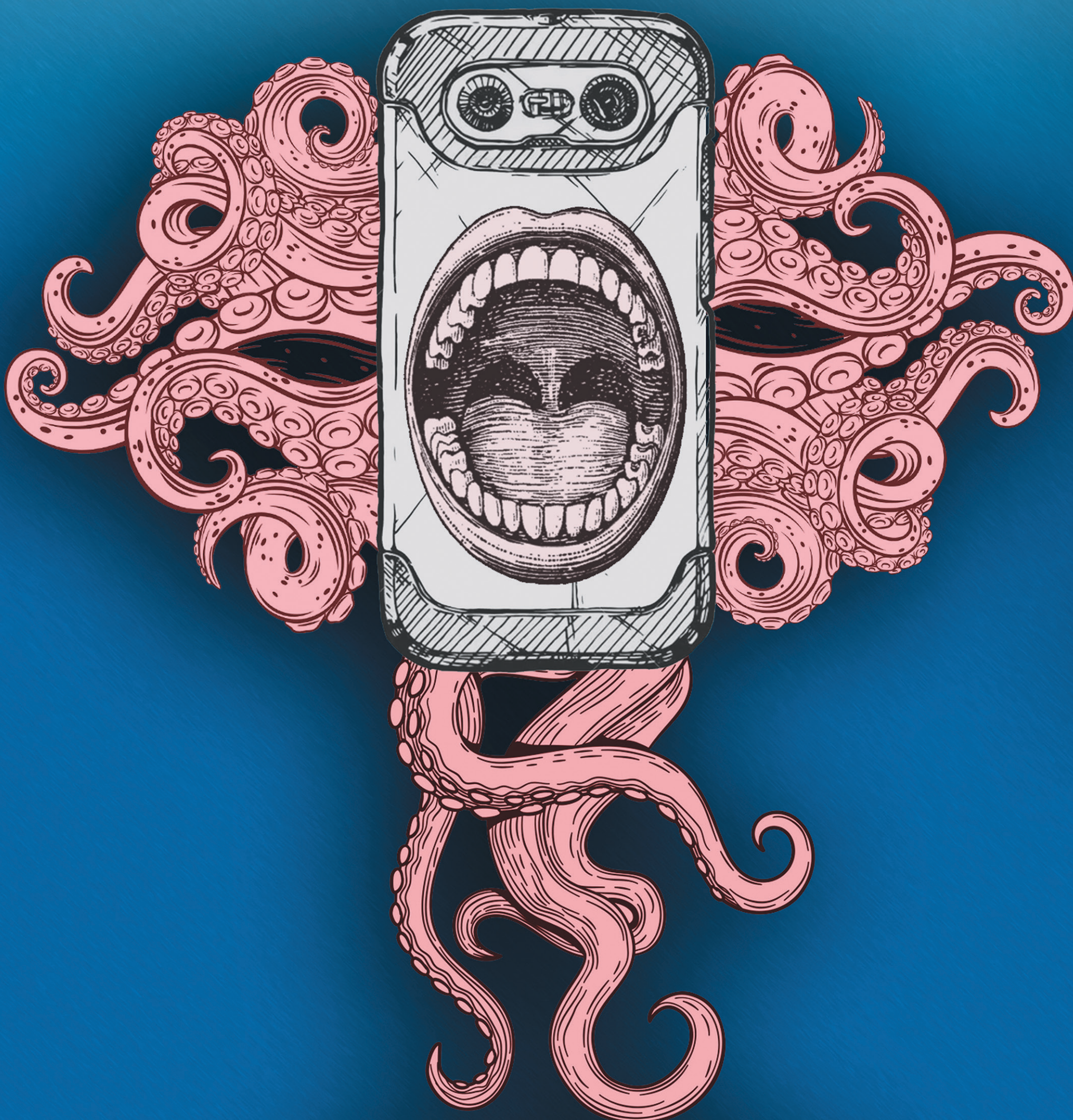


Не улаемай!

neuletai.office@gmail.com

№153 [182] 2022

www.neuletai.org.ua



На зміну літній спеці прийшла осіння прохолода. Не те, щоб це якимось сильно змінювало настрій з гарячого позитиву на легку меланхолію – війна все-таки вносить свої корективи і в зміну циклів. Але життя не зупинилося і зупинятися не збирається.

Тож давайте перейдемо до добірки новин.

Про старе не забудьте

До речі, про спеку та літо. Пам'ятаєте, як уже у далекому червні-місяці весь український інтернет трубив про легалізацію медичного канабісу? Не пам'ятаєте? От і ми мало не забули. Адже з того моменту майже жодної інформації більше не було.

Однак, на початку вересня голова Комітету з питань здоров'я нації, медичної допомоги та медичного страхування Михайло Радущкий все ж таки сказав пару слів про законотворчу роботу в медичному секторі. За його словами, законопроект про медичний канабіс вже зареєстровано. Він наголосив, що це документ про цивілізоване знеболювання та лікування, законопроект підтримують майже всі фракції.

«Хочу зазначити: всі закони, що зараз приймаються, не лише медичні, а більшість, починають діяти після закінчення воєнного часу, тож їх результат побачимо не менш ніж за рік», – наголосив Михайло Радущкий.

Він зазначив, що Комітет спільно з МОЗ також працює над розробкою законопроекту про медичне самоврядування.

«Рік тому президент Володимир Зеленський підписав указ, де поставив завдання «розробити з урахуванням найкращих міжнародних практик та затвердити концепцію розвитку медичного самоврядування». Підготовка законопроекту про самоврядування триває вже доволі довго. У різні часи розроблялися щонайменше п'ять варіантів документів на цю тему. У нашому комітеті працювала робоча група, яка збирала всі пропозиції та провела обговорення з усіма стейкхолдерами галузі. Ці напрацювання стали основою законопроекту МОЗ», – повідомив він.

Тож чекати залишилося недовго – лише до закінчення війни. Відчуваємо, що після нашої перемоги ми повернемося до рубрики «проБОРные люди».

Тризуб Свободи

Новина, яку ми не могли ігнорувати. Литовсько-американський табір Amber Dust створив п'ятиметрову інсталяцію «Тризуб Свободи» на фестивалі Burning Man-2022, щоб продемонструвати світові підтримку України у війні з РФ.

Про це повідомила учасниця табору Елеонора Ромува.

Інсталяція «Freedom Trident» має висоту близько 4,8 метра. Вона створена з фанери і зібрана стільниковим способом.

«Ми обрали герб України, який, як вважають, виник, як родовий символ, синтез божественних стихій вогню та води у проявленому світі. Три точки, три світи та трійці завжди присутні в людській міфології та культурі. Сьогодні тризуб є символом єдності та свободи. Символ наполегливості та цілеспрямованості, символ боротьби за свободу та демократію. Мудрість, закладена в тризубі, універсальна», – пояснюють митці.

Зазначається, що після завершення фестивалю «Тризуб Свободи» хочуть розібрати та подарувати українській діаспорі Південної Каліфорнії, хоча традиційно скульптури спалюють у вогні в останній день заходу.



ДЕ ТРИЗУБ, ТАМ І СЛАВА

Пішла епоха

8 вересня у віці 96 років померла королева Великої Британії Єлизавета II. Вона очолювала країну найдовше в сучасній історії – 70 років.

Про це повідомляє пресслужба британської королівської родини.

Як зазначається, королева померла у резиденції Балморал, що у Шотландії. Відтепер королівство очолює її син Чарльз, принц Уельський.

Король Чарльз оприлюднив звернення з приводу смерті Єлизавети.

«Смерть моєї улюбленої Матері, її Величності Королеви, є моментом найбільшого смутку для мене та всіх членів моєї родини. Ми глибоко сумуємо з приводу смерті дорогого Суверена та дуже коханої Матері. Я знаю, що її втрату глибоко відчує

вся країна, Королівство та Співдружність, а також незліченна кількість людей у всьому світі», – зазначив він.

Прем'єр-міністерка Великої Британії Ліз Трасс виступила зі зверненням з приводу смерті королеви.

«Ми всі були шоковані смертю Королеви Єлизавети. Вона зійшла на престол відразу після Другої світової війни. Завдяки їй Велика Британія є сьогодні великою країною. Вона виступала за розвиток Співдружності від невеликої групи із семи країн до сім'ї з 56 націй, що охоплює всі континенти світу. Тепер ми сучасна, процвітаюча, динамічна нація. По-друге, Королева Єлизавета II забезпечила нам стабільність і силу, які нам потрібні. Вона була духом Великої Британії, і цей дух залишиться», – зазначила посадовця.

СОЦІАЛЬНА РЕКЛАМА

help24.org.ua: Альянс запустив безкоштовні онлайн консультації з питань здоров'я

Чи потрапляли ви у ситуацію, коли конче потрібна консультація з питань здоров'я, а можливості відвідати лікарню немає? На щастя, світ змінюється, і діджиталізація проникла у кожну сферу життя. Наразі багато послуг доступні онлайн, сфера здоров'я – не виняток.

Сайт help24.org.ua розроблявся Альянсом громадського здоров'я як ресурс корисної інформації для пацієнтів з ключових груп, які отримують послуги, пов'язані з ВІЛ-інфекцією. Головною перлиною сайту є рейтинг медичних закладів та лікарів, завдяки якому пацієнти можуть зважено приймати рішення, до якого закладу або лікаря звернутися.

Консультації експертів щодо питань здоров'я та психологічних проблем можна отримати онлайн, до того ж – безкоштовно.



Кожний охочий може пройти реєстрацію та записатися на прийом у будь-який зручний час. Для підтримки користувачів та допомоги у режимі реального часу створено онлайн чат. При виникненні будь-яких питань звертайтеся в онлайн чат до наших адміністраторів.

До зустрічі на сайті
www.help24.org.ua



Газета «Не улетай!» звернена до тих, хто тією чи іншою мірою має відношення до проблеми наркотиків. А на сьогоднішній день, це – КОЖЕН.

Насамперед, – це той, кого проблема вже торкнулася. І той, чий друзі чи родичі вживають наркотики. І той, хто шукає зворотну дорогу через замісну терапію та програми зниження шкоди.

Це той, хто за обов'язком служби стикається з людьми, які вживають наркотики.

Або той, кого просто розбирають цікавість і жага нових відчуттів.

КОЖЕН має право на об'єктивну та достовірну інформацію. І наше завдання – надати доступ до неї.

Практичні поради, цифри статистики, історії та розповіді людей, які знають проблему зсередини – все це можна знайти на сторінках газети «Не улетай!».

А ще КОЖЕН має право знати, що наркозалежність – це не вирок. Кожен може знайти вихід, іншу дорогу. Дорогу справжнього життя.

P.S. Наша редакція абсолютно відкрита для спілкування, співпраці, конструктивного діалогу та зворотного зв'язку. Тому якщо у вас є історії, якими ви хотіли б поділитися, цікава інформація або особлива точка зору – напишіть нам на neuletai.office@gmail.com

З повагою
редакція газети «Не улетай!»

Трасс додала, що знаходила у Єлизаветі натхнення.

«Це надзвичайне досягнення – керувати з такою гідністю та витонченістю протягом 70 років. Її закон, її життя у служінні виходять за рамки більшості наших живих спогадів. Натомість її любили та нею захоплювались люди Сполученого Королівства та всього світу. Вона була для мене особистим натхненням», – зазначила вона.

Президент Володимир Зеленський також відреагував на смерть королеви Єлизавети.

«Від імені українського народу висловлюємо щирі співчуття королівській родині, всьому Сполученому Королівству та країнам Співдружності у зв'язку з цією непоправною втратою. Наші думки й молитви з вами», – написав він у своєму Twitter.

З прийдешнім (наступившим)!

Ну, і оскільки наша редакція знаходиться в Одесі, а цей випуск ми пишемо на початку вересня, ми просто не можемо не привітати єврейську частину нашої аудиторії з найважливішим святом для всіх іудеїв (не тільки для любовічних хасидів, всупереч поширеній думці) – Рош ха-Шана, що цього року пройде з 25 по 27 вересня!

Нехай геть підуть усі біди, усі тривоги, усі дурні думки. Нехай приїде славний рік – рік для радості, добрих вчинків, благих звісток.

Отже, приємного прочитання!

З повагою
Редакція газети «Не улетай!»

Збройні Сили України продовжують щодня звільняти українську територію від окупантів. Щодня ми наближаємось до нашої перемоги. Але, поки ми ще не повністю звільнили наші землі від загарбників, треба пам'ятати, що на тимчасово окупованих територіях залишаються цивільні українці, які стикаються з ризиком примусового перевезення до росії.

Ця стаття створена саме для людей, які зіткнулися з цим ризиком. Як й інші наші матеріали, цей буде опубліковано на всіх інтернет-ресурсах газети «Не улетай!», завдяки чому з ним можна ознайомитись, не маючи доступу до друкованого варіанту випуску:

- www.facebook.com/neuletai.ua
- t.me/neuletai_ua
- www.neuletai.org.ua

Законодавчі вимоги в'їзду та виїзду з росії

Пам'ятайте, що з правової точки зору ніхто не може змусити вас залишатись в росії чи нав'язувати вам російське громадянство.

Відповідно до Угоди між Урядом РФ і Урядом України про безвізові поїздки громадян РФ і України 1997 року, громадяни України можуть в'їжджати, виїжджати й пересуватися територією РФ без віз за документами, що посвідчують особу та підтверджують громадянство (український громадянський паспорт, закордонний паспорт).

Відповідно до статті 3 Угоди, РФ зобов'язується пропускати громадян України до третіх держав через пункти пропуску на державному кордоні, відкриті для міжнародного пасажирського сполучення, за документами, дійсними для виїзду за кордон (закордонний паспорт). А це означає, що ви можете швидко покинути територію країни-терориста.

Згідно з Указом президента рф від 5 березня 2022 року, організація гуманітарного коридору з території України через територію росії в інші країни можлива за умови наявності чинного закордонного паспорта. Але є і виняток – виїзд з території росії також можливий, якщо термін дії паспорта закінчився, але наявна посвідка на проживання або громадянство держави, на територію яких зараз можливий виїзд з території РФ без транзиту через інші країни.

Як підготувати свою техніку

Зміст вашого телефону, планшету, ноутбуку – це ваша особиста інформація. За законом, ви не зобов'язані надавати до неї доступ, але ви не можете розраховувати на те, що окупанти дотримуватимуться вимог міжнародного і місцевого законодавства. Тому варто подбати про підготовку техніки заздалегідь.

Якомога раніше видаліть з телефону всю інформацію, яка може привертати до вас увагу: вийдіть з чатів й новинних каналів, видаліть всі обговорення політичних питань, бойових дій, засудження політики путіна та росії, а також фото військової техніки, руйнувань, скріншоти тощо. Але не видаляйте всі месенджери, щоб не викликати підозри – залиште хоча б один, найменш активний, але і в ньому почистьте ті чати, які можуть спровокувати зайві питання.

Також очистіть історію браузерів та закладки. Але залиште щось нейтральне, бо надміру «чистий» телефон теж може викликати підозру.

Встановіть двофакторну аутентифікацію в усіх акаунтах.

Уникайте розблокування власного телефону, не вводьте паролі на ноутбуках та інших техніці, адже за вами можуть спостерігати. Не набирайте паролів на телефоні, особливо під камерами або в присутності представників країни-агресора.

Якщо під час примусової евакуації вас змусять здати особисті речі – здавайте пристрої у вимкненому вигляді.

Як поводитись під час допиту

Під час примусової евакуації існує ризик потрапити до фільтраційного табору на території ЛДНР. В такому випадку вам можуть влаштувати допит, після якого вам дадуть (або не дадуть) згоду на подальше пересування.

Під час допиту намагайтесь зберігати спокій. Поводьтесь максимально нейтрально, не ведіться на провокації, не обговорюйте політичні погляди та не вступайте в довгі розмови. Пам'ятайте, що російська влада культивує ненависть до українців, тому не давайте зайвих приводів для затримання.

З юридичної точки зору, найбільш безпечним під час допиту буде скористатись 51 статтею Конституції рф, згідно з якою ніхто не зобов'язаний свідчити проти себе самого, свого чоловіка/дружини та близьких родичів. Дія цієї статті розповсюджується на всіх, хто знаходиться на території росії. Відповідаючи на питання, говоріть «відповідно до 51 статті конституції рф я відмовляюся відповідати на це питання».

Не погоджуйтесь підписувати жодні документи чи протоколи, не прочитавши їх уважно. Навіть якщо вам обіцяють, що це «нічого не значить», «треба зараз підписати, щоб швидше пройти» тощо.

Але не намагайтесь апелювати до закону, якщо ви відчуваєте загрозу фізичної розправи: ваше життя та життя ваших близьких має бути вашим головним пріоритетом. Обирайте найкращу стратегію поведінки з точки зору виживання.

Які юридичні права ви маєте

Навіть під час примусової евакуації у вас залишаються певні права. Так, у вас є право повідомити близького родича про своє затримання. Вимагайте, щоб вам дали таку можливість. Спробуйте зв'язатись з волонтерами та передайте інформацію про ваше місцеперебування якомога більшої кількості людей.

У випадку порушення кримінальної справи проти вас, ви маєте право на адвоката, а отже вам мають надати державного захисника. Одразу запишіть собі його прізвище, ім'я та по батькові на окремий папірець, передайте йому контакти своїх близьких та попросіть повідомити їх.



Як проходити оформлення та поводитись з документами

На кордоні з росією обов'язково оформіть міграційну картку. Вона знадобиться вам для подальшого виїзду в третю країну.

Важливо! Не оформлюйте жодних правових статусів на території росії, це тільки ускладнить ваше перебування на території агресора. Ви не зобов'язані подавати заяву на тимчасовий прихисток або запитувати дозвіл на тимчасове перебування в росії. Також ви не зобов'язані оформляти статус біженця – він не дає жодних переваг, але при цьому вас змусять здати паспорт та інші документи.

Намагайтесь уникати будь-яких маніпуляцій з вашим паспортом: печаток, відміток тощо.

Ретельно зберігайте ваші законно отримані документи України та по можливості навіть не повідомляйте про їхню наявність представникам країни-окупанта, якщо існує загроза їх вилучення.

Якщо у вас є чинний закордонний паспорт, не забудьте взяти його з собою: з українським паспортом ви зможете виїхати з росії не в усі країни, деякі пускають тільки за наявності закордонного паспорта. Крім того, без закордонного паспорта вас можуть не випустити з країни російські прикордонники, куди б ви не їхали.

Як виїхати з росії

За першої ж нагоди відмовляйтесь від поїздки до таборів для переміщених осіб. Потрапивши на територію росії, намагайтесь якомога швидше її залишити.

Обмежень на виїзд для громадян України з точки зору закону немає, тому варто не затримуватись в росії та потрапити, наприклад, до однієї з країн ЄС. З території ЄС ви можете вирушити до будь-якої країни, де можете оформити статус на тимчасовий захист, що дозволяє отримати тимчасове житло, пільги та фінансову допомогу.

За наявності біометричного або паспорта старого зразка ви можете безперешкодно виїхати з рф до країн ЄС безпосередньо або через Республіку Білорусь.

Якщо у вас немає біометричного паспорта, а є лише внутрішні документи України (внутрішній паспорт, свідоцтво про народження), але ви в'їхали до росії до 24 лю-

того 2022 року – велика ймовірність, що вас не випустять з росії до Європи, оскільки на вас послаблення щодо прикордонного контролю для військових біженців не діятимуть. В цьому випадку ви можете спробувати виїхати через Білорусь.

Маршрут виїзду з росії

Найзручніший маршрут виїзду з РФ – через естонський кордон (пропускний пункт Івангород-Нарва). Ви можете дістатись до Санкт-Петербурга потягом, а звідти до Івангорода – попуткою чи електричкою (2 год в дорозі, приблизно 700р.). З Нарви можна з легкістю дістатись до Таллінна (2 год., безкоштовно для громадян України).

Для перетину кордону на КПП Івангород-Нарва вам потрібні документи України (біометричний закордонний паспорт/внутрішній паспорт/свідоцтво про народження), а також міграційна картка.

За словами активістів, співбесіда на кордоні може затягнутися, проходження митниці може зайняти від 1,5 до 4 годин.

Найкраще за все сказати, що ви їдете до родичів. Також обов'язково почистьте свій телефон, як було вказано вище.

Опинившись в Естонії ви можете звернутись за допомогою з будь-яких питань за безкоштовним номером 12-47 або +3726001247.

Гроші, квитки та обмін валют в росії

Якщо у вас внутрішній паспорт старого зразка («книжечка»), то дані для квитка потрібно ввести точно так, як у паспорті, кирилицею (ім'я, прізвище, по батькові).

Якщо у вас id-картка або закордонний паспорт, то треба ввести ім'я та прізвище латиницею (Name Surname), як зазначено в ID або в закордонному паспорті, поставити галочку «без по батькові».

Офіційно обміняти гривні на рублі в росії майже неможливо, кажуть активісти. Обмін працює в кількох відділеннях Ощадбанку в Ростові, Таганрозі, Білгороді, Воронежі, Ульяновську, Курську, Тамбові. Але не в Москві і не в Санкт-Петербурзі. Проте, в росії можна в будь-якому обміннику обміняти долари та євро.

Гривні та рублі можна обміняти в Таллінні.

Куди звернутись в Естонії

- Посольство України в Естонії: +372 601 5815
- Українська спільнота в Естонії: +372 5650 2572
- Порада лікаря: 1220
- Екстрена допомога: 112
- Інформація про перебування в Естонії (розміщення та побутові питання): 1247 або +372 600 1247
- Консультант з міграції: +372 612 3500 (пн. – пт. 09:00 – 15:00) migrationadvice@politsei.ee
- Моральна підтримка: +372 614 7393

Організація «Допомагаємо виїхати» допомагає українцям, яких примусово вивозять в росію. Сайт проєкту «Допомагаємо виїхати» <https://helpingtoleave.org/ru>

Незалежна громадська ініціатива Free Belarus Center – freebelarus.center, – допомагає українцям виїхати з території росії. Telegram-bot: t.me/freebelaruscenter_bot

Бережіть себе та пам'ятайте – перемога буде за нами!

Генріх РЕПП,
юрист ОБФ «Шлях до дому»

«Ой, сусідко, підемо-підемо...» – звучала в моїй голові добре знайома з дитинства пісня. І звідки вона взялася? Потім прийшов на згадку трохи дурненький анекдот:

– Сусіде, ловіть сокиру!

– Гич!

– Що «гич», кажіть, ввіймали, чи ні?

Ну, таке... Жарт. Але ж тепер не до жартів. Тепер ловимо-ловимо ті сокири від сусідів, та коли вже вони закінчаться?..

Як гарно, коли в тебе хороші сусіди! Добрі, неконфліктні, виховані... Коли можна без проблем попросити дві ложки сметани, бо «борщ вже зварила, а про сметану забула». Добре, коли сусід хвалить ваш борщ та просить добавки...

Але не буває так просто. Бо якщо ваш сусід – колишній міліціонер на пенсії, а ви – споживач та/або розповсюджувач наркотиків, – ой що буде! Матінко рідна!

Ну що, пофантазуємо? Сповнений почуттям власної гідності, гордо несучи невеличкий «пивний» животик, сусід прийде до нашого товариша зі словами:

– Так, Святозарє, світ очей моїх. Я тебе знаю багато років, ти мене теж. Я добре знаю, чим ти займався раніше, бачу, що коїться зараз. Так ось що я тобі скажу: я не потерплю в своєму будинку ні притону, ні бодай якогось продажу наркотиків! Я знаю, ти своє відсидів, то й добре. Живи, і будемо добрими сусідами, я не бажаю тобі зла. Але знай: я за тобою слідкую! Якщо, не приведи Господи, щось буде – я дізнаюсь першим, не сумнівайся! Повір, я знайду спосіб тебе звідси виселити. Це на «раз-два»! Зібрав мешканців будинку, написав лист у відповідні органи про те, що ти заважаєш всім жити, люди підписали – і до побачення! Ти мене зрозумів?

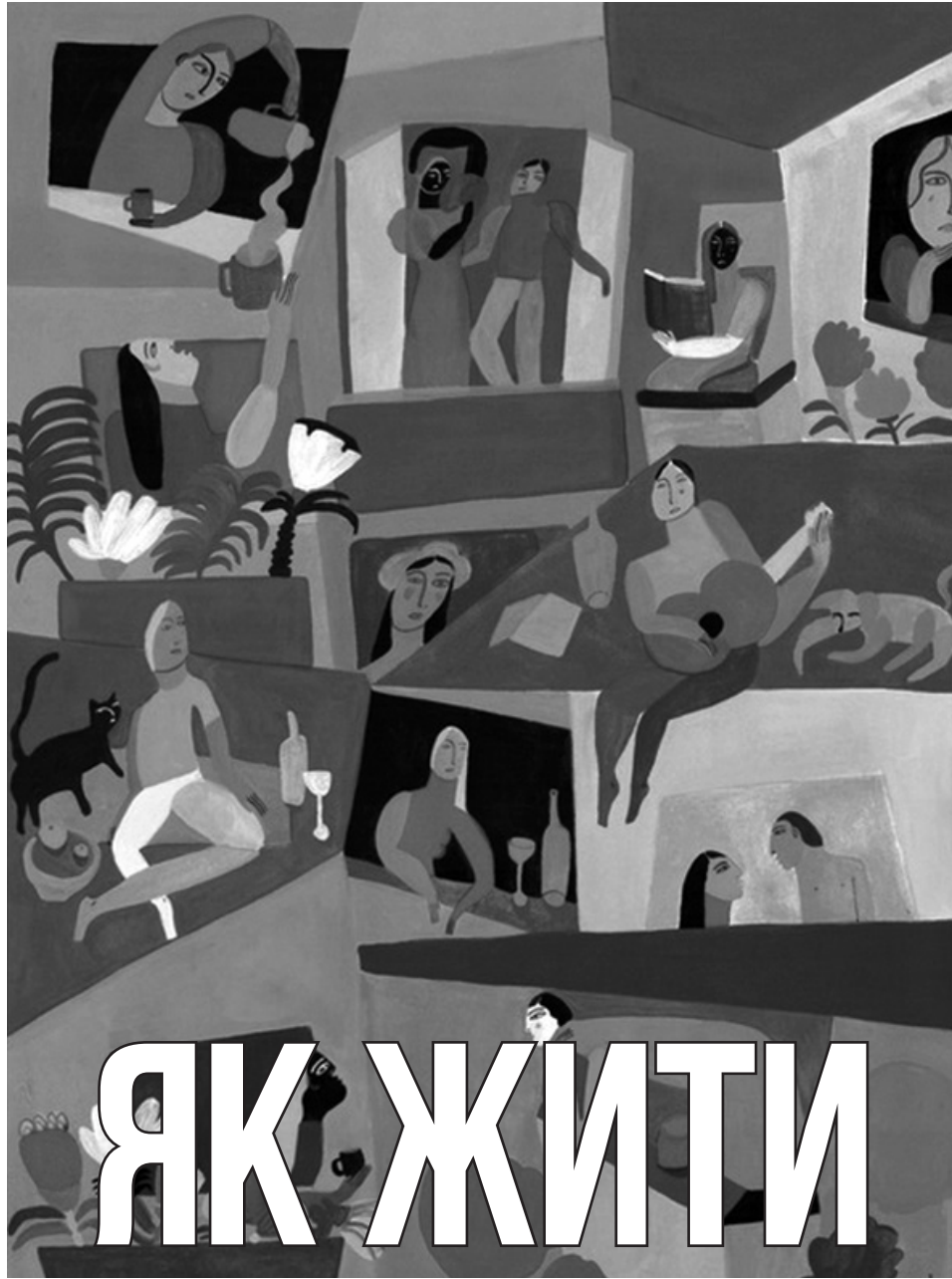
Ну, що тут не зрозуміти. Скажіть будь ласка! Якщо чоловік колись мав необачність потрапити до в'язниці, відбутися покарання, повернутися додому живим-здоровим, перевихованим – то чи не залишити його у спокої? Судимість погашена, борг суспільству віддано сповна. Але ні. Бо він колись вживав наркотики, кутив травичку, а зараз знаходиться на програмі замісної терапії. Але ж це його особиста справа, чи не так? Ні, наш сусід знизу так не вважає. Тому іноді «забігає» перевірити, чи не потекли труби. Нібито. Бо в нього ж ремонт. Заодно, про всяк випадок, запитає: а що це у вас за підозрілий запах? Ніби оцет з розчинником? І очима так водить – підозріло, мов, я все знаю! Нічого не приховаєте! Аж смішно, їй богу. Ну хто зараз варить наркотики вдома, коли є така приваблива можливість бути на програмі замісної терапії і вести нормальний спосіб життя. На жаль, не всі сусіди є толерантними та обізнаними.

Знаєте, тема сусідства така багатогранна, така недосліджена... Але наші люди люблять сусідів. Люблять по-різному: іноді так сильно, що діти у заміжньої вродливої жіночки з третього поверху народжуються схожими на того статного молодого холостяка з другого поверху, який ніколи не відмовляв сусідці в допомозі – чи то шафу пересунути, чи то труби прочистити... Хто ж допоможе, коли рідний чоловік весь час на роботі?

Не треба зменшувати вплив сусідів на окрему людину. Залежність від думки громади – це не завжди добре. Хоча, цим можна маніпулювати... Пам'ятаю, як в дитинстві, коли нашою «улюбленою» розвагою була робота на городі під наглядом старенької бабусі, ми підходили до неї, надувши щічки – щоб виглядати солідними та діловитими, тримаючи в руках відривний календар (сучасна молодь, мабуть, не знає, що це таке) і по-діловому запитували:

– Баб Дуня, а ти знаєш, що сьогодні свято?

– Та не дуріть стару, то ви вже хочете з городу повтікати! – суворо казала бабуня.



ЯК ЖИТИ СЕРЕД ЛЮДЕЙ

– Баб Дуня, але ж ось календар, тут написано: зачаття чесного славного пророка Іоана Предтечі, мученика Андрія, Іоана, Петра та мучениці Іраїди!

– То й що? – продовжувала сердитись бабуня.

– Як що? – обурено летіли вгору наші брівки. – Працювати, мабуть, не можна! Гріх!

– Хм, – бабуня, задумавшись, пошкребла лоб мозолистими пальцями, – «а якщо справді не можна? От лишенько! А ми ж з ранку на городі! А люди побачать, що скажуть? А якщо можна, а ми не працюємо? Скажуть, Спиридоненки ледарі. Що робити?». Пішла на город. Оглянула горизонт, прикриваючись долонями від пекучого сонця – нема нікого. «Сусіди не на городах – мабуть, справді свято серйозне! Тоді й ми відпочинемо». Ось так нам іноді вдавалось вирватися з городнього пекла.

А ось наркозалежним у селі зовсім не солодко! Причому, не важливо, вживаєш саме ти чи твій брат – під маховик сусідських пліток попадуть всі члени сім'ї!

– А ви чули, що Оніщенко посадили? Ага, доколовся! Всі городи обпатрав, маку людям не залишив на маковея! Та що ж ти робиш, паскудник, нехай люди урожай зберуть, потім забереш свої «бошки»! Так ні! Зіпсував весь урожай. Посадили – і поготів! Заслужив. Його два брати теж наркомани. І водять до себе наркоманів. Ага. Бачила, сидять у дворі, а очі як у зомбаків! Ходять, як роботи, ледве ноги пересувають. Я тепер боюсь навіть повз їх хату проходити! Ще нападуть, біс їх знає, що там в голові тих наркоманів!

Так, в селі толерантності ні на йоту. Шкода, бо в тих людей немає жодного шансу на нормальне життя. Село нічого не прощає

і нічого не забуває. Але ж сусідство – це наше все. Нікуди нам від нього не втекти, а тому потрібно уживатись та співіснувати. І якщо ви споживач наркотиків – запасайтесь терпінням, бо всі можливі негаразди, на жаль, будуть в першу чергу кидати тінь на вас.

Та що чекати від сусідів, коли свої найрідніші, найближчі люди так часто ранять, не бажаючи вникнути в проблему і дізнатись про неї трохи більше. Їх більше турбує думка сусідів...

Наталка сиділа вдома біля вікна. Її батьки – старенькі вже люди, спокійно відпочивали на лавочці перед своїм будинком. Підійшла парочка напідпитку – жінка, віком «сорок плюс» з явними ознаками зловживання алкоголем на обличчі, та її кавалер – молодший, та не менш п'яний. Батько Наталки щось сказав їм – вона не почула, тільки почула відповідь:

– ... А ви взагалі продаєте дітям наркотики!

Наталка не роздумуючи побігла надвір – на захист найрідніших своїх людей.

– Мамо, тату, що тут сталося? – розгублено запитувала вона батьків. Не знала, що батько замахається долонею на жінку-алкоголичку, щоб захистити честь своєї доньки.

– Ви наркомани! – криком кричала жінка, – Ви продаєте дітям наркотики!

– Та досить уже, – грубо відповідав Наталкин батько. – Зміни платівку, одне й те саме кричиш.

– Та я на вас швидко управу знайду! Піду в міліцію, нехай її посадять за те, що дітям наркотики продає! – не вгамовувалася жінка.

– Яким дітям? Що ти мелеш. Я знаходжусь на програмі! – це вже Наталка втру-

тилась у «заварушку». А глядачів ставало все більше. Раз – одна одну штовхнула, та впала, два – інша полетіла десь в інший бік. Все змішалось в загальній какофонії звуків, подій і людей...

Наталка не могла заснути цілу ніч. Бо, повернувшись додому, не була готова до шквалу критики, дорікань від батьків, яких вона так несамовито побігла захищати, не думаючи ні про що. Знову звучали слова про те, як вона їх ганьбить, що через неї батьки не можуть спілкуватись з сусідами, що саме вона є тією паршивою вівцею в їх ідеальній сім'ї... І періодично зафарбовує на стінах під'їзду фразу «Наталка – наркоманка!»...

Оля – моя подруга. Вже багато років вона приймає АРВ-терапію, тому про свій статус ВІЛ-позитивної особи майже забула, а я і поготів. Оля живе з батьками, в неї дорослий син, від якого дідусь з бабусею просто у захваті. Про те, що ВІЛ ще в когось викликає страх, я вже не чула багато років. Я прийшла в гості до подруги. Привіталася з батьками – дуже позитивними людьми.

– Будеш молоко? – запитала мене Оля.

– Ні, дякую, зараз не хочу.

– Захочеш – скажи. – Оля відчинила холодильник, дістала нову пляшку молока. Відкрила, відпила з пляшки.

– Оля, чому ти не взяла чашку? – запитала мама, яка спостерігала за процесом.

– Навіть не знаю, – з усмішкою відповіла Оля. – так захотілось молока, що не втрималась і випила.

– А ти розумієш, що тобі доведеться самій випити всю пляшку?

– Так, мамо, звичайно, я вип'ю. Я так хочу пити!

Я подумала: «Яка турбота! Молодці, сім'я!»! А потім до мене дійшло – це страх перед ВІЛ.

– Оля, а твої батьки знають, що ВІЛ не передається через слину, рукостискання чи користування спільним посудом?

– Та, не звертай увагу, мені так нормально, – натягнуто посміхнулася подруга.

– Ні, це не може бути нормально. Може, є ще щось, чого я не знаю?

– Та... – розгубилася дівчина. – В мене своя окрема чашка, тарілка, словом – посуд. А якщо я використаю іншу чашку чи ще щось – мама буде довго мити посуд різними засобами, декілька раз витираючи його насухо.

З очей дівчини закрапали сльози.

– Але ж ти на терапії! – не вгамовувалася я. – Крім того, у відкритому доступі повно інформації стосовно ВІЛ! Як так?

– Ось так. Батьки дуже люблять свого онука, тому всіляко стараються зменшити мої контакти з ним, бодай через посуд чи домашні речі.

– Це ж, мабуть, дуже боляче!

– Так. – Оля гірко заплакала, а я тихенько вийшла з кімнати.

Отак жартома ми пройшлись по цій болючій на сьогодні темі. Чому болючій? Бо ми не знаємо, за що наш сусід, колись назвавшись «старшим братом» чи то «сестрою», розпочав з нами криваву жорстоку війну. Ніколи агресія не призведе до миру. Ніколи, хоронячи своїх сусідів, люди не зможуть ні зрозуміти, ні пробачити цих смертей, хай там як в майбутньому не складеться історія.

Чому жартома? Тому що тема дуже серйозна. Тому що так багато випадків нетолерантного відношення людей до своїх співмешканців, своїх сусідів – найуразливіших груп населення: споживачів наркотиків, ВІЛ-позитивних людей чи їх оточення. То як чекати розуміння від суспільства, якщо його часто немає між найближчими людьми? На жаль.

**Матеріал підготувала
Олена ПУГАЧОВА (м. Київ)**

Годинник показував 19:00. Я не мав грошей, і з батьками я посварився. Хрінова схема. Але я просто повинен врятувати цей літній вечір! Якщо немає грошей, потрібен той, у кого вони є, і якщо немає наркотиків – треба їх купити. Тільки так, щоб сполучною ланкою був я. Пальці шовкали по кнопках мого битого Samsung. Через два скинуті «бомжі» відповів Пушистик.

– Темка, все є.

– О! Це гуд. Мені дві дози треба... – Пауза... – Тільки хочу їх як три...

Пушистик витримує паузу.

– Не обманюй людей, Темка, кислота цього не любить.

Кислота зрозуміло, ну а я? Ну а я пірнув у 10-й трамвай і помчав на Ілліча. Там живе Серьога. З ним я і вирушу в кислотну далечінь.

Він має приватний будинок. Мені здається, що у приватних краще їсти психоделики, не почувашся мишею у лабіринті. Саме цю думку я озвучив Серьогі, коли ділив рожевий порошок на дві частини. Половину своєї купки я відправив у мандрівку по ніздрі, а другу половину скупив, змішавши з канабісом.

Тіло м'якне, і я переміщаю його на диван, над яким нависає величезна пентаграма. Її грані складаються у вирву з косими лапками.

Павук-портал ввічливо відчиняє свої двері, мені здається, що цей тунель для обраних, але мені не хочеться туди провалюватися.

Поштовх енергії перетворює тіло на один імпульс. Очі охоплюють простір будинку.

Тут затишно і багато цінного. Багато такого, чого можна забрати із собою. Навіщо Серьогі в принципі його речі? Він живе за рахунок батьків, ті продають солодощі на ринку. Вважаю за краще не заглядати в комірчину з цукерками, бо там зараз буде побоїще смаків та запахів. Затхлість будинку заколисує, потрібне повітря. Ішмаль. Серьога заварює нам два чаї, ми виходимо з ними до парку біля його будинку.

Народ гуляє, пари виділень клубляться над контурами тіл. Щось біле проноситься повз, а потім гальмує. Якийсь дрібний гопник. Прямо до одури типовий. Такий собі чувачок з району, виявилось – Серьогін однокласник. Слово за слово, і ми йдемо курити Марію Іванівну. Мораль – пацани з Ілліча завжди виручать. До хати заходити не наважилися, не пояснивши це новому товаришеві. Однак він, бачачи наш стан, поцікавився, чи не можна йому долучитися до прекрасного? Ми не заперечували. Тим більше, своє дозування Серьога вжив мінімально.

Мені в спину впираються цвяхи. Здається, що я валяюсь на місці піратського корабля. Зелена огорожа утворює гігантську пику, я дивляюся в неї уважно, і бачу, – це обличчя Франца Кафки. Від цього прозріння мені стає ніяково.

Здається, що Франц навмисне зірвав покрови зі своєї присутності тут. Він з'явився, а значить нас із Серьогою нічого хорошего не чекає!

Ще раз вдивляюся у зелене марево, тепер це морда язичницького Сатира.

Але це страшний Сатир, мислеформи хапають мою свідомість чіпкими кігтями. Я бачу своє тіло на веранді, що поряд завмер Серьога, і той, дрібний районний дворф. Щось жадає забрати мене, щоб пронести ошмаття кайфуючої плоти над заводськими трубами.

Мозок відчайдушно пручається впливу морди сатира. Він, як жрець, з опуклим чолом і очима-вихорами все нависає над моїм тілом. Мозок лопається, уламки комет, іменовані моїми думками, відчайдушно шукають виходу з-під його сатиричного гніту.



Оком, намагаючись уникнути розфусованих просторів, я бачу Серьогу, він звично посміхається. Це миттєво включає світло наприкінці тунелю, я згадую як ми з ним пили горілку та слухали... Сатирикон!!!

– Серрр, вруубй, Стркн!

– Шо? – Сирій випускає мені в обличчя хмару конопляної пари. Від неї думки будуються в химерний гай.

– Сатирикон ... King ... Врубай ...

Перші акорди улюбленого гурту стабілізували реальність. Зелена огорожа перебувала у занедбаному вигляді. Прямо як наші душі. Конкретно ми з Серьогою думали про напасти та славні психоделічні мандри. Чувачок думав, як потрапити до вени.

Обличчя його сповзло до центру черепа і стало як глина. Губи були схожі на анальний отвір. Раптом він потрапив до вени.

Золотий пилок уже сяяв на шкірі і під нею. Він розплющив очі, – сяяли вони водянистою плівкою, було видно, що новий зір йому в кайф. Чувачок поплескав себе по щоках, подивився на мене, як бабуся на люблячого онука. Щедро сипнув у водяні шмалі. Ядерний вибух конопляного диму наповнив гору непривабливим маревом.

– На, – його голос випромінював добродушність.

Тисячі копирт проскакали по моїй голові, поки я стримував усю міць витягнутої банки, очі обростали полігонами вен, і дим сизою хмарою десантувався в простір. Наступним кував Сергій. Він теж не зміг підвестися після цих маніпуляцій. А ось нашого друга навпаки, – витріщало і веселило. Його багаторазові варіації переміщалися від нашої туси на ганку у бік хвіртки. Осколки голосу долетіли через хвилину.

– Це ооо, а я все забрав?

У відповідь я просто розвів руками. Він повернувся, поклав у пачку цигарок срібний квадратик із кислотою. Зиркнув на зелену скелю шмалі. Поліз у кишеню, відокремив від гірки, залапаною картою привату, косий материк, ще раз подивився, висипав його у складені десять гривень. Ще раз глянув на нас і шанобливо кивнув.

– Гаразд пацани, я поїхав.

– Давай.

Телефон вкрився випаровуванням. Дзвонив Половинка. Годинник на екрані показував три години, цифри переливалися, натякаючи, що час нечистої сили минув, – можна брати трубку.

Виявляється, що Половинка разом із Вовчиком та Катєю Гланц, нашою спільною подругою, весь вечір довбали спід. Спід у них скінчився, а прагнення тусуватися –

ні. Нам із Серьогою потрібен алкоголь. Пообіцявши накурити трійцю, ми йдемо за сигаретами до єдиного нічного кіоску в окрузі. На півдорозі до нього Половинка знову набирає мене.

Спід максимально скоротив відстань між нами. Вуаля – і три миготливі тіні вирулюють назустріч нам. Вовчик відразу купує пляшку горілки.

Одночасно нас усіх хтось окликнув. Ми обернулися, і що б ви думали, – наш друг, Чувачок, він дрібцює в наш бік, радісно махає руками, і за всіма параметрами видно, що вмазка кислотою йому зайшла.

Чувачок привіз пакет трави. Переходячи з кімнати до кімнати я даю Сергію пляшку горілки. Він наливає склянку і передає її Вовчику. Той п'є, закушує.

Далі більше. Намотуючи криву по кімнатах помічаю в серванті порцелянову свиню, кислота ще підпірає, а свинка доверху набита дріб'язком. Очевидно, це і є Серьогін капітал до зарплати. Враховуючи, що аванс, виданий йому виконробом, ми витратили на три дози кислоти, вживши дві, як три, то цей скарб – його їжа і достаток.

Швидко згрібаю гроші руками, велика кількість залізних монет по гривні віщує мій пивний запій ввечері. Намагаюся забити всі кишені. За цією справою мене застають Катя та Чувачок.

Переміщуємось у двір. Тут Вовчик та Серьога дегустують горілку.

Завдання у Серьоги просте – споїти Вовчика. Але Вовчик хлопець загартований, не дивлячись на ніч танців під амфом, міцно стоїть на ногах. Горілка не впливає на його відчуття реальності. Наливаю і собі, цікавлюся, – чому Серьога, який за натурою мізантроп, так гуманно ставиться до хлопця, якого вперше бачить. Відповідь все прояснила.

– У нього п'ятихатка, чувак.

У хід йде трава. Вранці веранда не так віддає містицизмом. Огорожа без натяку на нічних Сатирів, і образи Кафки кудись поділися. Усі по черзі роблять напас. Шмаль надає Вовчику сил, а разом із ними приходить споконвічне бажання розлучитися з грошима. Погляд стає розслабленим та веселим.

– Такий ранок хороший!

Вовчик виглядав щасливим.

– Треба видужати, давай ще купимо бошок, а, Вовчик?

Половинка пробував зайти зі своєї дзвіниці, але Вову цікавили речі іншого роду.

– Є кислота, Темка?

Він подивився на мене, організуєш на 400? Одночасно пазли розсипалися і знову склалися. Ланцюжок ніяк не хотів збиратися. Жорстока об'єктивна реальність підбила підсумок: кислоти в мене немає, кинути Вовчика не вийде.

Як сяючий вітрильник на ганку матерілізувався Чувачок. Він пожвавішав, дістав із кишені вчорашній квадратик фольги.

Підійшов до мене, посміхаючись зовсім щиро.

– На, брате, я не юзав, мені фена пацани насипали.

Думка народилася сама собою:

– А є ще фен?

Він хитро підморгнув мені:

– Є.

Ми пройшли в будинок, Чувачок висипав на дзеркало купку порошку, до неї я додав залишки кислоти, гірка стала більшою, перемішав. Вийшли надвір.

Чесна компанія замовкла. Чувачок тихо посміхнувся, Катя хихикнула, Серьога розуміюче зазирнув мені в очі, Половинка тихо скиглив над водним. Дві купюри лягли у долоню. Вовчик задумався, покупив, і сказав, що потрібний баян.

– Колоти будеш? – Нам раптом стало дуже цікаво.

– Не, пацани, – Серьога раптом став серйозним, – не в мене вдома.

Ми розуміючи закивали.

Зробили ще по напасу. Я підійшов до Серьогі і дав дві сотні. Серьога вдячно кивнув головою. Виходячи з двору я відокремив трохи плану на серветку, – вечір буде цікавим.

Вже в парку Вовчик ненадовго відлучився, повернувшись із водою для ін'єкцій, він швидко забовтав куплену шнягу прямо в зіплові, і раптово вмазався всім і відразу. Серьога та Половиночка тим часом підпалили урну. Хрін його знає навіщо. Ранок був дуже теплим.

Багаття все ще диміло. Вовчик розпластався на землі, пробуваючи ковтати ротом повітря. Щось у свідомості відключило опцію дихання. Судячи з очманілих очей, хлопець судомно намагався згадати як дихати. Ми ще хвилину подивилися на нього, а потім по черзі самі відключили опції, тільки власні. Катя погнала викликати таксі, Серьога закупив, Половиночка зачаровано дивився на кучерявих мух, треба розходитись, Вовчик впорається. З іншого боку, це ж не ми вкололи йому ці 80 мг...

На момент написання цієї статті, міжнародний день підвищення поінформованості про передозування ось тільки-но пройшов. А тому давайте на цих сторінках обговоримо старе, добре і вічне – те, що робити з передозом, якщо він уже трапився.

Почнемо з очевидного: перша допомога при передозуванні психоактивними речовинами, залежно від їх виду (наркотичні, лікарські препарати), має бути своєчасною, доцільною та адекватною ситуації. У будь-якому випадку спочатку необхідно викликати швидку медичну допомогу.

Продовжимо ще однією очевидною річчю. Як говорив доктор Хаус, «брешуть усі». Але ви постарайтеся не бути, як усі – не вводьте диспетчера швидкої допомоги в оману. Інформація про отруєння, а також ваша суб'єктивна оцінка поточного стану постраждалого є важливою для оператора, який приймає заявку.

Ну, і перейдемо до найголовнішого – поінформованість про ознаки інтоксикації допоможе вам надати своєчасну першу допомогу при передозуванні наркотиками. Зокрема, запобігти небажаним наслідкам для здоров'я при особистому вживанні, знову ж таки заздалегідь звернувшись за медичною допомогою або допомогою оточуючих людей.

Матеріал для цієї статті був підготовлений на основі даних ВООЗ, що описують міжнародні програми та практики профілактики передозування наркотичними речовинами.

Отже...

Чи можна померти від передозування марихуани?

Чому люди взагалі помирають від передозу ліків чи наркотиків? Мало хто знає, але найчастіше це відбувається через зупинку дихання.

Кожна речовина, що потрапила в організм людини, містить елементи, що впливають на певну ділянку в мозку. Підкреслимо, не на весь мозок, а лише на конкретну ділянку, яка виявляється чутливою до їхнього впливу. При вживанні опіоїдів (наприклад, героїну або сильнодіючих ліків) у мозку реагують опіоїдні рецептори, при вживанні канабіноїдів – канабіноїдні.

Так сталося, що опіоїдні рецептори знаходяться надто близько до стовбура мозку – саме в тому місці, де знаходиться центр управління диханням. При передозуванні опіоїдів мозок у відповідному місці ніби коротить – він перестає правильно функціонувати, що впливає і на сусідні ділянки. Результат – людина починає задихатися і вмирає від цього або у неї через брак кисню різко піднімається кров'яний тиск, що призводить до зупинки серця.

Канабіоїдні рецептори знаходяться далеко мозкових від центрів, які контролюють життєво важливі процеси. Саме тому досі у світі немає жодного документально зафіксованого летального результату від вживання конопель. Однак існують опосередковані смерті від передозування марихуани – коли люди, перебуваючи під дією канабіноїдів, випадали з вікна або падали і сильно вдарилися головою. Ну, тут справа, як ви розумієте, не в канабісі, а в вкрай невдалому збігу обставин...

Чи існує смертельна доза марихуани?

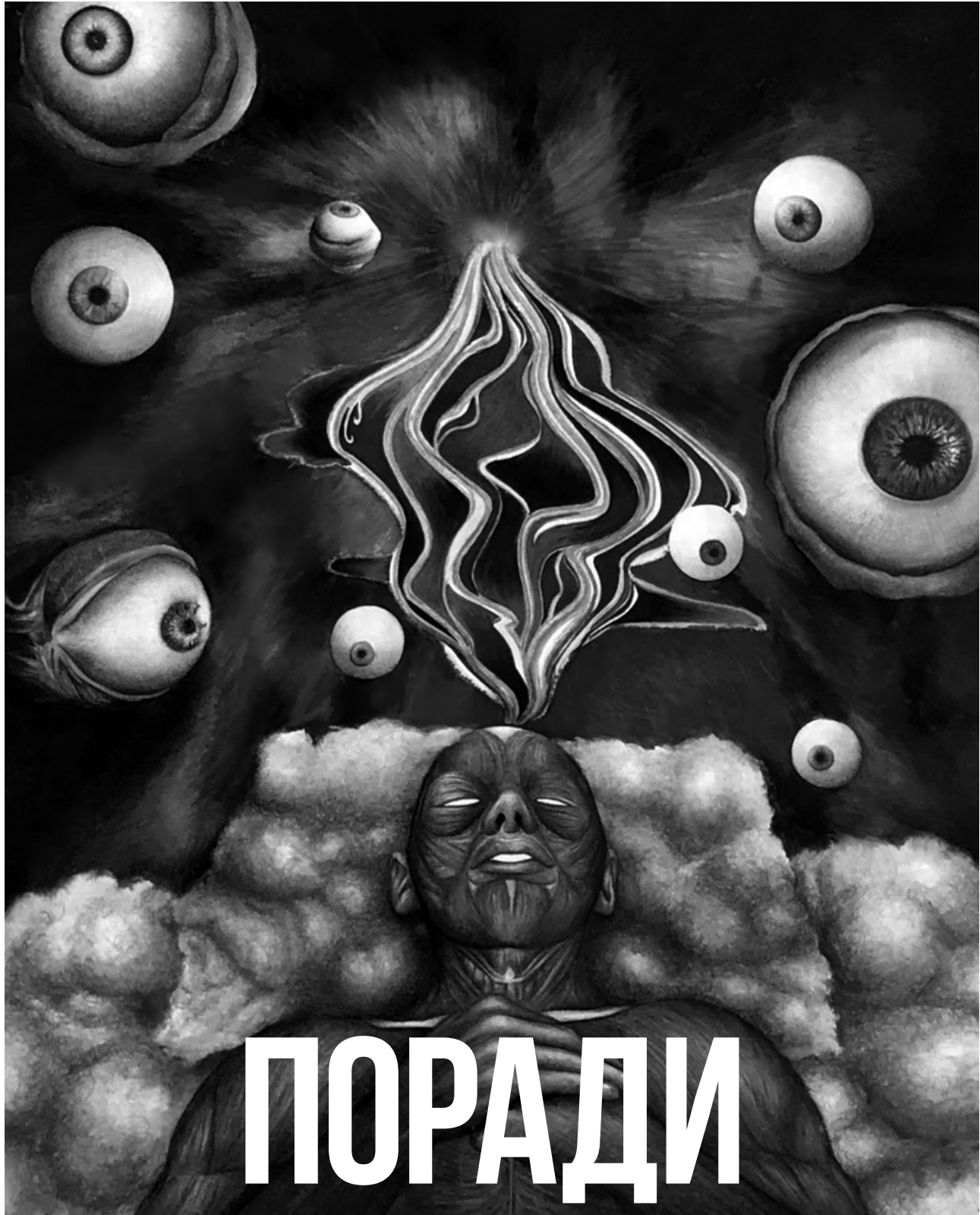
Якщо дуже постаратися, то померти можна і від передозування вишнею (наприклад, більше 10 з'їдених кісточок викликають отруєння, а більше 50 – смерть). Так що від марихуани померти теж можна, але у людей цього поки що не виходило, чого не скажеш про бідних лабораторних мишей. Існує такий показник LD50, який розраховує смертельну дозу препаратів. Для алкоголю цей показник дорівнює 10 – перевищення людиною допустимої дози у 10 разів спричиняє незворотні наслідки в організмі. Для героїну LD50 = 5.

Лабораторним мишам довелося чимало вистраждати, щоб вчені змогли вирахувати цей показник для марихуани: LD50 = 40000. Викурити стільки просто неможливо.

Які симптоми передозування марихуани

При курінні традиційним способом (використовуючи косяк, трубку і навіть бонг) у димі залишаються важкі домішки, зокрема, свинець. Збільшення його концентрації призводить до появи неприємних симптомів. Лікарі вигадали свій термін, що означає передозування марихуани – «озеленення». Для нього характерно: запаморочення, задишка, блювання, блідість, збільшення серцевого ритму, тривога, дезорієнтація, тремтіння, галюцинації.

Найчастіше люди приймають надто велику дозу, коли вирішують побалувати себе десертами з марихуаною. При цьому способі вживання прихід може затягнутися на кілька годин, за які недосвідчений растаман встигає з'їсти неабияку кількість печенюшок, що веселять.



ПОРАДИ ВІД ЛЕТАЛЬНОСТІ

Підсумок наступний: передозування канабісом – явище рідкісне, але можливе. При важких випадках, звісно, краще звернутися за лікарською допомогою, але більшість неприємних симптомів проходить сама. Якщо ви помітили симптоми передозування у друга, бажано не залишати його на самоті. Знайдіть спокійне безпечне місце, запасіться питною водою і просто побалакайте протягом години-двох. Незабаром йому полегшає, і ви повернетесь до звичного руслу.

Передозування опіоїдів

Отже, переходимо на щось важче. До опіоїдів відносяться хімічні сполуки, що отримуються з опійного маку, а також напівсинтетичні та синтетичні речовини зі схожими властивостями, для яких характерна здатність зв'язуватися з опіоїдними рецепторами центральної нервової системи.

Опіоїди, такі як морфін, фентаніл і трамадол, широко застосовуються як знеболювальні препарати. А такі опіоїди, як метадон та бупренорфін, застосовуються для замісної підтримуючої терапії при опіоїдній залежності. Опіоїди мають здатність викликати ейфорію, що зумовлює їх рекреаційне використання.

«Несподіваний» факт – рекреаційне, тривале та неналежне використання опіоїдів або їх застосування без медичного спостереження можуть призводити до формування опіоїдної залежності та інших порушень здоров'я.

Як вже говорилося вище, через свої фармакологічні особливості опіоїди можуть викликати порушення дихання, а передозування опіоїдів може призвести до летального результату.

Незважаючи на наявність ефективних засобів лікування опіоїдної залежності, що дозволяють знизити ризик передозування, таку допомогу отримує менше 10% людей, які її потребують.

Запобігти смерті від передозування опіоїдів можна за допомогою своєчасного введення налоксону.

В останні роки в багатьох країнах кількість випадків передозування опіоїдів зростає, що частково пояснюється ширшим використанням опіоїдів для зняття хронічного болю і зростанням незаконного обігу сильнодіючих опіоїдів.

Фентаніл – сильнодіючий синтетичний опіоїд, який застосовується для зняття болю та анестезії. За силою дії фентаніл в 50-100 разів перевершує морфін. Фентаніл у різних лікарських формах внесено ВООЗ до переліку основних лікарських засобів. При цьому вживання фентанілу та його хімічних аналогів (у тому числі карфентанілу, ацетилфентанілу, бутирфентанілу та фураніл фентанілу) асоціюється з різким зростанням смертності від передозування опіоїдів.

Іноді торговці наркотиками підмішують фентаніл до складу інших речовин (наприклад, героїну) для посилення їх дії, а також продають кустарні таблетки фентанілу під виглядом справжніх рецептурних препаратів. Це пояснює, чому найчастіше виявлення фентанілу в організмі осіб, які вживають наркотики, для них самих стає несподіванкою.

Але повернемося до нашої основної теми. На передозування опіоїдів вказує наявність комбінації трьох клінічних ознак та симптомів:

- звуження зіниць;
- втрата свідомості;
- порушення дихання.

Існує ряд факторів ризику передозування опіоїдів. До них відносяться:

- наявність розладів, обумовлених вживанням опіоїдів;
- внутрішньовенний прийом опіоїдів;
- відновлення споживання опіоїдів після тривалої абстиненції (наприклад, після лікування в наркологічній клініці, ув'язнення, при перериванні лікування);
- прийом рецептурних опіоїдів без медичного спостереження;
- призначення високих доз опіоїдів (понад 100 мг морфіну (або морфінового еквіваленту) на добу);
- вживання опіоїдів у поєднанні з алкоголем та/або іншими психоактивними речовинами або препаратами, що пригнічують дихальну функцію, такими як бензодеазепіни, барбітурати, анестезуючі засоби або деякі анальгетики;
- наявність супутніх патологічних станів або захворювань, таких як ВІЛ, захворювання печінки та легень, або психічні розлади.

Чоловіки, особи похилого віку та особи з низьким соціально-економічним статусом схильні до більш високого ризику передозування опіоїдів у порівнянні з жінками, представниками молодших вікових груп та особами з високим соціально-економічним статусом.

Невідкладна допомога при передозуванні опіоїдів

Летальному результату у разі передозування опіоїдів можна запобігти за допомогою базових реанімаційних заходів та своєчасного введення налоксону. Налоксон використовується як антидот при передозуванні опіоїдів, і його своєчасне введення дозволяє припинити їхню дію. При цьому введення налоксону людині, яка не приймала опіоїди, не має жодного ефекту.

У разі недоступності налоксону, при передозуванні можна застосувати допоміжне дихання або рот у рот, або за допомогою кисневої подушки або маски, або штучної вентиляції легень з контролем тиску. В ідеалі, жертву передозування слід транспортувати до лікарні для того, щоб вести спостереження протягом однієї години, хоча споживачі незаконних опіоїдів нерідко відмовляються від невідкладної допомоги через побоювання, що може втрутитися поліція.

Недавній досвід реалізації низки програм в Європі, США, Канаді та Австралії показує, що поширення налоксону серед осіб, які можуть стикатися з випадками передозування опіоїдів, у поєднанні з їх навчанням застосуванню налоксону та проведення реанімаційних заходів у разі передозування опіоїдів, дозволяють суттєво знизити кількість летальних випадків від передозування. Особливо важливо проводити цю роботу з особами, які звільняються з місць позбавлення волі і страждають на розлади, зумовлені прийомом опіоїдів, оскільки для них характерний дуже високий ризик передозування опіоїдів у перші чотири тижні після виходу з ув'язнення.

Передозування стимуляторів

Стимуляторами називають такі наркотики, як кокаїн, крек, метамфетамін та амфетаміни. Вони мають збуджуючу дію на нервову і серцево-судинну системи і можуть викликати небажані реакції від дискомфорту до загрози життю.

Поради щодо запобігання передозуванню:

- Перевіряйте речовини, які ви вживаєте. Індикаторні смужки для визначення фентанілу допоможуть перевірити його наявність у препаратах, які ви маєте намір приймати;
- Не змішуйте препарати. Одночасне вживання різних препаратів, у тому числі разом із алкоголем та ліками, що відпускаються за рецептом, може підвищити ризик передозування або призвести до інших шкідливих для здоров'я наслідків. Приймаючи більше одного препарату, не поспішайте та використовуйте малі дози;
- Класика – носіть з собою налоксон;
- Не приймайте препарати наодинці або попросіть когось регулярно перевіряти ваш стан.

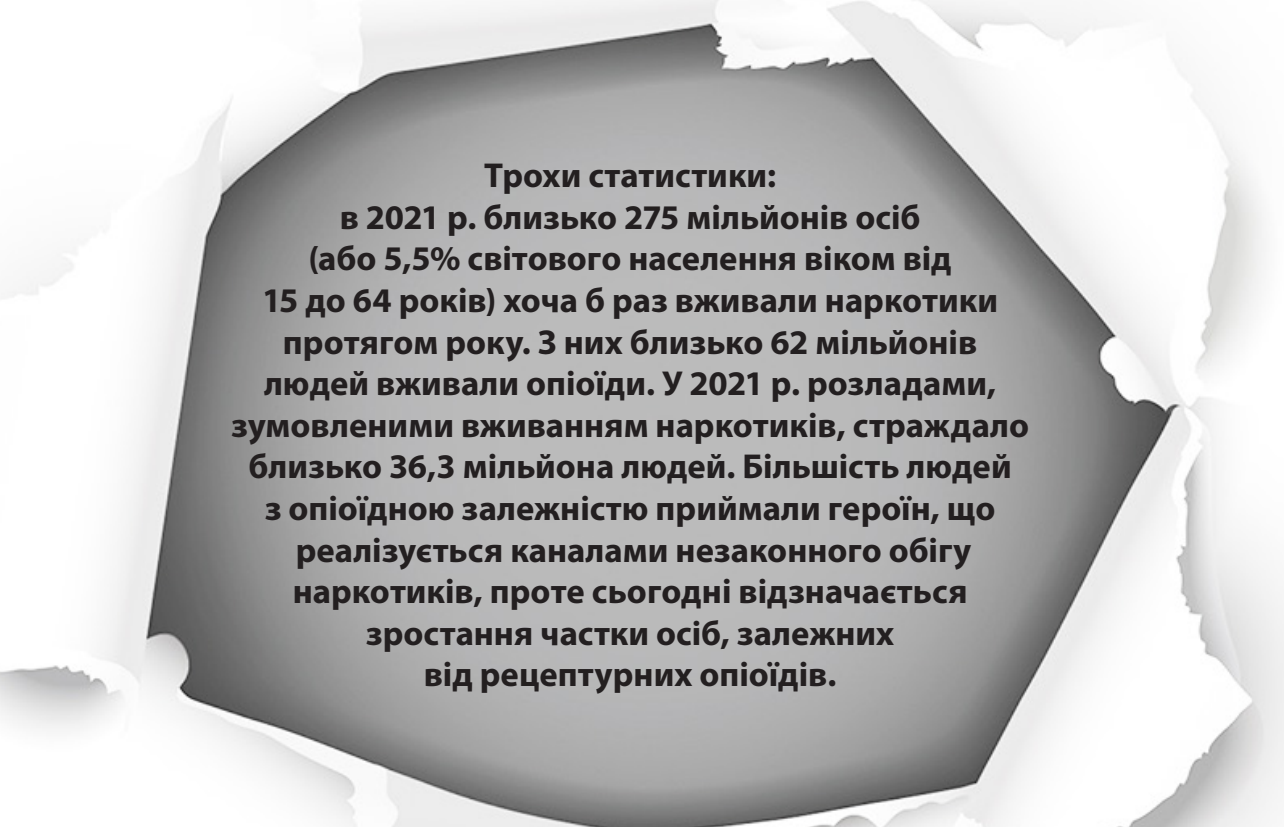
Більш безпечні пристрої для прийому стимуляторів:

- Програми забезпечення ін'єкційними матеріалами (Syringe service programs, SSP) допомагають підвищити безпеку вживання наркотиків та знизити ймовірність інших ризиків, надаючи набори для безпечнішого куріння, вдихання через ніс та ін'єкцій;
- Набори для більш безпечного куріння часто включають скляні трубки, гумові мундштуки, сітки, бальзам для губ і дезінфікуючі серветки;

- використання індивідуальної скляної трубки знижує ризик зараження гепатитом С;
- використання індивідуальних гумових мундштуків допомагає підтримувати водний баланс губ, а застосування бальзаму для губ дозволяє уникнути опіків та порізів;
- використання латунних сіток скорочує ризик проблем з легенями, знижуючи кількість сторонніх домішок, що вдихаються;
- Пристосування для безпечнішого вдихання через ніс включають одноразові трубочки, пластикові картки, пластикові леза та ложки:
- використання індивідуальних одноразових трубочок і ложок знижує ризик інфікування гепатитом С;
- Набори для більш безпечних ін'єкцій включають стерильні шприци, воду для промивання, прилади для варіння, ватні тампони та джгут:
- використання стерильних шприців та індивідуальних пристосувань для варіння, ватних тампонів, джгутів та води знижує ризик зараження (себе або інших) ВІЛ або гепатитом С.

Що робити, якщо передоз такі настав:

При наданні першої допомоги при передозуванні стимуляторів, необхідно заспокоїти постраждалого, перевести в положення лежачи, покласти на голову тканину, рясно змочену холодною водою. У разі зупинки серця – проводити серцево-легеневу реанімацію до приїзду лікарів або появи ознак життя.



Ознаки передозування стимуляторів:

- тремор;
- прискорене серцебиття;
- прискорене дихання;
- біль у грудній клітці;
- пітливість;
- головний біль;
- пульсація у скронях;
- потемніння в очах;
- порушення координації рухів;
- блювотні позиви;
- судоми (небезпечний симптом).

Передозування стимуляторів може спричинити зупинку серця. Ризик передозування стимуляторів зростає при комбінованому вживанні з алкоголем, іншими стимуляторами (наприклад, амфетамінами, «солями», кокаїном, екстазі) та/або галюциногенами.

Передозування барбітуратів

Є такі психоактивні речовини – барбітурати, які є небезпечнішими за опіум. Це медичні препарати, що використовуються при лікуванні безсоння, а також зайвої роздратованості та стурбованості. Як ліки, барбітурати вводяться шляхом ін'єкцій, можна шляхом введення в пряму кишку або через рот.

При невеликій кількості прийнятих барбітуратів, вони викликають заспокійливий ефект, а також мають властивості знеболювання. Якщо дозу збільшити, то отримаємо ефект сильного спокою, також трохи більша доза викликає дуже міцний і глибокий сон. Якщо ж перевищити дозу – можна впасти в кому або померти. Смерть настає через те, що дихальний центр людини просто паралізується.

Барбітуратна наркоманія дуже небезпечна, і лікувати барбітуратну наркоманію вкрай складно та довго. Адже наркоспоживач насамперед страждає емоційно, тобто потрапляє у психологічну залежність від барбітуратів. Люди, які потрапили в залежність від барбітуратів, страждають на епілепсію і у них дуже порушена координація рухів.

Перша допомога при передозуванні барбітуратів включає підтримку постраждалого в стані неспання, промивання шлунка (необхідна рідина для викликання блювання), прийом активованого вугілля. При зупинці дихання необхідно проводити штучну вентиляцію легень, закритий масаж серця до появи ознак життя або приїзду лікарів.

Ознаки передозування барбітуратів:

- оглушення;
- сплутаність свідомості;
- дезорієнтація;
- порушення координації рухів;
- прискорене серцебиття;
- блювотні позиви;
- зниження больового порога;
- відсутність реакції зіниць на світло.

Як правило, передозування барбітуратів призводить до смерті. Найчастіше летальний результат спостерігається при самостійних спробах впоратися із вживанням опіоїдів, а також при вживанні у поєднанні з алкоголем.

Післямова про наслідки

Пам'ятайте одну просту істину: критичне перевищення дози наркотичної речовини та отруєння нею може спричинити незворотні порушення в органах людини. Цей стан без професійної допомоги загрожує різними патологічними процесами і навіть летальним кінцем.

Найчастіші наслідки передозування наркотиків:

- збої серцевого ритму, розвиток тахікардії, брадикардії чи інших патологій;
- інсульти, інфаркти;
- подразнення слизової оболонки шлунково-кишкового тракту внаслідок сильної блювоти;
- некрози тканин та органів;
- порушення розумових процесів та психологічного здоров'я;
- поліорганна недостатність;
- зупинка дихання, параліч;
- ризик захлинутися блювотними масами та слизом;
- високий ризик травм від втрати свідомості.

Найбільша підступність передозування наркотиків полягає в тому, що вона може призвести до довгострокових наслідків. А тому, якщо є можливість мінімізувати ризик отримання передозу – використовуйте її. Не випробовуйте власну удачу на міцність, а долю – на терплячість. Будьте мудрі та здорові.

У липні цього року на ютуб-каналі Vice був опублікований короткометражний документальний фільм, в якому Шотландію – країну гір, волинок та хагісів – несподівано (або не дуже) назвали «кокаїновою столицею» світу. Відео, створене в рубриці «High society», було присвячене вживанню наркотиків у Сполученому Королівстві та викривало систематичні невдачі уряду щодо цього питання.

Безумовно, шокуючим зізнанням, показаним у документальному фільмі, було те, що в Шотландії найвищий рівень споживання кокаїну на планеті. У бесіді з веб-ресурсом Glasgow Live творці короткометражного фільму зробили приголомшливу заяву, а репортер Джош Осборн підтвердив, що шотландці вживають «близько 1,2 г кокаїну за раз – удвічі більше, ніж у середньому у світі».

Досліджуючи причини швидкого зростання рівня вживання кокаїну фільм «Чи є Шотландія новою столицею кокаїну?» висвітлює провальні спроби уряду країни вести війну із наркотиками. Протягом кількох років наркотичні речовини буквально захопили країну. Згідно зі статистикою, наведеною на сторінках видання Scottish Express, лише за 2021 рік у країні було зареєстровано понад 1200 смертей від передозувань.

Це вражає, але документальний фільм Vice показує, що процес вживання кокаїну в Шотландії «не стоїть на місці». Протягом усього короткого відео низка наркоспоживачів зізнається, що вживають наркотик ін'єкційно, а не нюхають його. А це вже, у свою чергу, може призвести до серйозного спалаху вірусу імунodefіциту людини.

Простіше кажучи, країна потерпає через те, що поширеність наркотиків виходить з-під контролю. Але, як показує історія, у самій Шотландії це не те, щоб зовсім нова проблема.

Бідність та нерівність – корінь проблеми

Темп смертності від передозувань у Шотландії навіть не збирається спадати. Так, наприклад, у 2018 році в країні з населенням трохи більше 5 млн осіб було зареєстровано 1187 смертей з цієї ж причини.

Для зрівняння, від зловживання алкоголем у тому ж 2018 році тут померло менше людей – 1136.

За кількістю смертей від наркотиків у розрахунку на 1 млн осіб Шотландія більше ніж у півтора рази випереджає Естонію, що займає друге місце (у п'ятірці країн ЄС з найвищою смертністю через наркотики також Швеція, Норвегія та Великобританія в цілому).

«Бідність, нерівність, проблеми психологічного характеру, – перераховує причини професор Единбурзького університету Рой Робертсон, який спеціалізується на вивченні залежностей. – У Шотландії завжди були проблеми з алкоголем, але потім до нього додалися наркотики».

«Так, у нас на заході країни історично багато вживають алкоголь, героїн та бензодіазепіни (група седативних речовин, які викликають звикання – прим. від редакції). Але в Глазго наркотики ще ніколи не були такими доступними та дешевими, як зараз», – каже доктор Керол Хантер, провідний фармацевт Національної системи охорони здоров'я у Глазго та Клайді.

Покоління Trainspotting

1996 року режисер Денні Бойл зняв легендарний фільм Trainspotting («На голці») за однойменним романом шотландського письменника Ірвіна Велша – про героїнову епідемію в країні.



ВОЛИНКА, ХАГІС ТА ДВІ НІЗДРІ (І НЕ ТІЛЬКИ)

У тому ж році влада Шотландії опублікувала перші статистичні дані про вживання наркотиків у країні. Тоді від передозувань вмирало вп'ятеро менше людей, ніж зараз.

Один із героїв Trainspotting перераховує півтора десятка наркотичних засобів, які вживали він та його друзі, і додає: «Ми б кололися вітаміном С, якби він потрапив під заборону». Сьогодні ця ситуація майже не змінилася.

За даними шотландських статистиків, переважна більшість загиблих вживали кілька видів наркотиків одночасно – у 45% випадків це був героїн, у 47% – метадон, а різні опіати були знайдені в крові 86% загиблих.

Майже 70% одночасно з важкими наркотиками вживали речовини із групи бензодіазепінів та ліки від епілепсії. 20% смертей у 2018 році було зафіксовано від передозування кокаїном, амфетамінами та «екстазі».

Згідно з дослідженням, 75% із 1187 загиблих були чоловіками. У 23% випадків померлим було від 15 до 24 років. У 37% випадків померлим було від 35 до 43 років, ще 29% були віком від 44 до 55 років.

Таким чином, дві третини померлих у 2018 році від наркотиків – це покоління Trainspotting, люди, багато з яких спробували героїн ще у 1990-х.

«Змішування препаратів, масове їх вживання в бідних районах, середній вік споживача, що виріс – ось так ми і отримали ці рекордні цифри», – говорить Керол Хантер.

Загалом, за даними шотландської влади, у країні 60 тисяч наркозалежних.

У кожному місті, селі та вулиці

ЗМІ Великобританії називають те, що відбувається, національною катастрофою і повністю програною війною з наркотиками.

Професор із Глазго Сакет Пріядарші, виступаючи перед членами парламенту Великобританії, розповів, що за останні

роки в країні максимально широко почали використовувати бензодіазепіни.

Їх називають «вуличним валіумом», і вони можуть вбити людину, яка вживає інші наркотики або алкоголь у великій кількості. Вони сильно уповільнюють роботу дихальної системи, і людина, яка не контролює себе, просто перестає дихати.

Ці таблетки спокійно продаються дилерами в Глазго і коштують 30 пенсів за штуку – дешевше, ніж шоколадний батончик.

При цьому вони не однакові, можуть включати різну кількість діючої речовини, тому наркозалежна людина може розрахувати дозу тільки на свій страх і ризик.

Колишній поліцейський інспектор із Шотландії Джим Даффі каже, що в його країні від наркотиків потерпають кожне місто, кожне село та кожна вулиця.

«Не можна виграти війну, спираючись на антинаркотичне законодавство, написане 48 років тому, – каже він. – Воно більше не працює. Воно призвело до того, що в країні остаточно зміцнився міжнародний наркориннок, який повністю контролюється криміналом. Дилерам начхати на вік покупця та на його стан. Крім грошей, їм нічого не потрібно».

Зупиняти чи не супиняти...

Вживання наркотиків у всій Великій Британії – і в Шотландії зокрема – формально вважається злочином. Нині вже навіть шотландська поліція просить декриміналізувати їхнє споживання.

Помічник голови шотландської поліції Стів Джонсон закликав до радикальних змін у чинному законодавстві та побажав політикам довіри та сміливості, щоб це здійснити.

Глава робочої групи з протидії наркотикам при уряді Шотландії Катріона Матісон дотримується тієї ж точки зору: «Треба зупинити маргіналізацію споживачів, відправляючи їх у в'язницю і тим самим ускладнюючи можливість для лікування».

Таблоїд Daily Record у липні 2019 року запустив цілу кампанію, вимагаючи припинити переслідувати наркоспоживачів.

Вчені, політики та громадські діячі апелюють до португальського досвіду. Там ще 2001 року скасували покарання за вживання наркотиків, розпочали курси замісної терапії та вдвічі знизили кількість «проблемних споживачів» – зі 100 тисяч осіб до 50 тисяч.

У Шотландії на сьогоднішній день багато організацій, які допомагають позбутися наркотичної залежності. Але всі вони – волонтерські, підтримка практично відсутня. Держава не лише не допомагає, а й вимушено скорочує фінансування наукових досліджень з наркозалежності.

Крім цього, в уряді Шотландії та громадських організаціях думають про створення спеціальних приміщень, де люди могли б вживати наркотики під наглядом волонтерів.

Уряд Великобританії – проти ідеї спеціальних приміщень. Щодо декриміналізації споживання наркотиків триває дискусія, єдиної підтриманої більшістю думки немає. Але головне завдання те саме, що й у 1990-ті, коли країною пішла перша героїнова хвиля, – треба щось робити з бідністю та неблагополуччям.

«Ми зараз у такій ситуації, що кожен доведений захід, здатний знизити наркоспоживання, має бути вивченим, – каже Керол Хантер. – Безумовно, перші заходи – це декриміналізація та створення умов для безпечного споживання».

Сьогодні шотландський уряд, як і раніше, не наважується декриміналізувати такі наркотики, як кокаїн. Однак воно все ж таки зробило деякі кроки для пом'якшення цієї проблеми. Перша міністерка Шотландії Нікола Стерджен оголосила, що країна прагнучим збільшити кількість стаціонарних реабілітаційних ліжок, а також виділить додаткові кошти на партнерські програми боротьби з алкоголем та наркотиками у відповідних спільнотах.

Сама ж пані міністерка назвала цю проблему «національною ганьбою», визнавши, що уряд «мав зробити щось із цим набагато раніше».

Чи зможе уряд Шотландії переглянути свої застарілі позиції стосовно проблеми наркоспоживання? Слідкуватимемо за подальшим розвитком подій.

Андрій КОЗЕНКО

Отже, Канада не збирається втрачати лідерство у прогресивності своєї наркополітики. Цього літа влада провінції Британська Колумбія прийняла рішення запустити проєкт з декриміналізації наркотиків (про те, як вона буде реалізована, ми напишемо трохи нижче).

Однак для Канади це зовсім не перша подібна ініціатива. У цій статті ми зробимо невеликий екскурс в історію місцевих програм зниження шкоди.

Insite

Героїн – жахлива, але невід’ємна і неминуща частина життя ванкуверського Іст-Сайду. У 1990-і роки використання спільних голок серед тих, хто вживав наркотики в місті, призвело до найзначнішого спалаху епідемії ВІЛ за межами Африки.

Епідемія змусила владу відкрити перший у Північній Америці пункт із контрольованого прийому наркотиків, який отримав назву Insite. Сьогодні Insite став лабораторією з експериментального апробування нових методів лікування наркозалежності.

Тут усе сяє чистотою, обстановку як у сучасній лікарні – повна протилежність брудним підворітням, де збираються наркоспоживачі. Лише у червні 2017 року сюди за дозами прийшли понад 10 тисяч людей. За 14 років на території Insite або будь-якого іншого контрольованого пункту для прийому препаратів у Ванкувері від передозування померла лише одна людина.

«Наш центр дає можливість відчувати гідне ставлення до себе людей, які здебільшого позбавлені такого ставлення у повсякденному житті», – каже засновник Insite Кріс Бюхнер.

На початку своєї кар’єри він був активістом боротьби з ВІЛ у Монреалі, а директором Insite став для того, щоб «вживання наркотиків стало сприйматися не як злочин чи моральний крах, а як медична та соціальна проблема».

Пацієнтам клініки дозволяється вживати власні наркотики під наглядом лікаря чи медсестри. Insite допомагає підключити споживачів наркотиків до інших соціальних послуг, таких як допомога з житлом та лікуванням психічних захворювань. Тут також надають послуги з детоксикації, які можуть допомогти людям назавжди покінчити з наркотиками.

Численні статті у спеціалізованих журналах British Medical Journal та Lancet підтверджують сентенцію Insite про те, що подібні методи сприяють лікуванню хвороби, знижують кількість правопорушень та реально допомагають людям назавжди позбутися наркозалежності.

Завдяки цим дослідженням подібними пунктами зацікавилася і влада інших міст у Північній Америці. На сьогодні міністерство охорони здоров’я Канади ліцензувало 16 клінік для контрольованого прийому наркотиків по всій країні.

Спасіння на свій страх та ризик

Восени 2016 року було створено «Товариство з профілактики передозування» – по суті, це місце, в якому фахівці можуть контролювати вживання наркотиків залежними з метою їхнього лікування. Місце це отримало назву «Майданок 62». Він навчав людей користуватися налоксоном, а також розпочав краудфандингову кампанію зі збору коштів для допомоги наркозалежним у придбанні налоксонових наборів.

На відміну від Insite, на який, за спеціальним розпорядженням уряду, не поширюється дія закону про наркотики, «Майданок 62» спочатку існував на свій страх та ризик. До Різдва 2016 року, коли департамент охорони здоров’я Ванкувера нарешті надав йому ліцензію, поліція просто закривала на їхню діяльність очі.

«Суспільство з профілактики передозування» знаходиться в трейлерах та наметах. Більшість добровольців живуть у цьому районі, і або самі споживають наркотики, або від наркозалежності страждає хтось із їхніх близьких.

Там, де перетинаються доріжки

Зовсім недалеко від «Майданка 62» знаходиться один з найбільших складів героїну в місті. Але це не лігво наркодилерів. Це клініка Providence Crosstown – єдиний медичний заклад у Канаді, де наркозалежні можуть за рецептом отримувати героїн. Хоча діацетилморфін – чистий героїн – виписують деякі лікарі в Британії та деяких інших країнах Європи, Crosstown – єдине місце в Північній Америці, де наркоспоживачі отримують допомогу, коли їм терміново потрібна доза. Програма була запущена у 2009 році та працює на повну потужність.

Один із клієнтів – Рассел Купер. Величезний хлопець у шкіряному жилеті, він схожий на героя серіалу «Сини анархії». Своїм тихим голосом він каже, що чудово розуміє тих, хто висловлюється проти таких методів лікування.



ПЛАНЕТИ ВСІЄЇ!

«Я їх не звинувачую. Чому їхні податки мають витрачатися на насолоду наркоманам? – каже він після прийняття ранкової дози. – Єдине, що я можу їм на це сказати: залежність – це страшна річ».

Рассел приймає наркотики ось уже 30 років, після того, як вперше спробував героїн у в’язниці.

Спершу йому сподобалося. Але коли дія наркотику закінчилася, його почало трясти, він весь покритися потом і думати міг тільки про одне – де б добути нову дозу.

Вийшовши з в’язниці, він став торгувати наркотиками – іншого способу добути гроші для підтримки своєї залежності він не мав. Багато разів пробував лікуватися метадоном, іноді йому рік чи навіть два вдавалося обходитися без наркотиків. Але залежність завжди поверталася.

«Метадон наче накриває тебе ковдрою, але рано чи пізно ти все одно замерзаєш», – каже він.

За словами головного лікаря клініки Crosstown Скотта Макдональда, Рассел Купер – ідеальний кандидат для такої програми. Героїн за рецептом – остання надія для тих, хто багато разів безрезультатно намагався відмовитися від наркотику, каже він.

Як і Insite, Crosstown також пов’язує наркозалежних з різними соціальними послугами у місті. Саме в цьому, як вважає Макдональд, і полягає його функція. При контрольованому вживанні люди отримують можливість не померти від передозування та шанс перестати вживати наркотики взагалі.

Чи тут є майбутнє?

Незважаючи на велику кількість програм боротьби з залежністю у Ванкувері, зростання смертей від фентанілу означає, що медикам весь час доводиться наздоганяти новий рівень.

«Іноді здається, що йдеш мостом у нікуди», – каже Бюхнер.

Зараз він працює в центрі Fraser Health у передмісті Ванкувера і вважає, що програми, що застосовувалися в Insite, тут можуть виявитися далеко не такими ефективними: «У центрі міста всі передозування зосереджені в одному кварталі, тут же вони сильно розкидані».

Більшість смертей від передозування відбувається, коли людина приймає наркотик у себе вдома наодинці. Тому так важливо, щоб у цей момент вона перебувала під наглядом.

Fraser Health відправляє фахівців у місця, де в минулому були випадки передозування, роздає набори з наксолоном та здійснює спостереження за вживанням у будинках для наркозалежних. Проте, уряд, вважає він, має вкладати більше коштів у надання житла, медичного обслуговування та освіти, щоб у людей з самого початку не з’являвся потяг до наркотиків.

Назад в сьогодення

Але все-таки, що ми маємо сьогодні?

Дорослим буде дозволено мати загалом 2,5 грама опіоїдів, кокаїну, метамфетаміну та МДМА.

Самі ці речовини, як і раніше, будуть поза законом. Однак, при виявленні невеликої кількості окремих наркотиків для особистого вживання у дорослих, поліція не заарештовуватиме їх і конфіскуватиме знайдене. Натомість їм буде запропоновано інформацію про доступні медичні та соціальні послуги.

У запиті до федерального уряду минулого року влада Британської Колумбії попросила про зміну законодавства, щоб, як було сказано, не зіштовхуватися із ганьбою, яка часто заважає людям звертатися за допомогою.

Федеральний міністр з питань психічного здоров’я та наркозалежності Керолін Беннетт заявила у вівторок, що протягом багатьох років ідеологічна опозиція мінімізації збитків забирала занадто багато життів.

«Ми йдемо на ці заходи, щоб урятувати життя, а також дати людям, які вживають наркотики, можливість вибору та збереження гідності», – сказала вона.

Мер Ванкувера Кеннеді Стюарт заявив, що нинішнє рішення знаменує собою фундаментальне переосмислення політики щодо наркотиків, яка віддає перевагу охороні здоров’я, а не кайданкам.

Програма діятиме з 31 січня 2023 року до 31 січня 2026-го. У схемі є деякі винятки: зокрема нові правила не застосовуватимуться на територіях початкових та середніх шкіл, дитячих установ, аеропортів. Послаблення не поширюється на військовослужбовців Канади.

П’ять років тому в Британській Колумбії було оголошено надзвичайну ситуацію в галузі охорони громадського здоров’я у зв’язку зі стрімким зростанням кількості передозувань. З того часу смертність від передозування наркотиками досягла історичного максимуму: з 2016 року в провінції від неї померло понад дев’ять тисяч людей.

У Канаді дедалі частіше звучать заклики до зміни політики у бік охорони громадського здоров’я. Із заявами про необхідність декриміналізувати низку наркотичних речовин виступали чиновники від охорони здоров’я та Канадська асоціація начальників поліції.

За словами Беннетт, схема в Британській Колумбії може стати взірцем для інших юрисдикцій у Канаді.

Сподіватимемося, що курс на людське ставлення до наркозалежних підхоплять як інші провінції цієї країни, так і весь світ загалом.

Робін ЛЕВІНСОН-КІНГ
(Ванкувер, Канада)

Людина здатна з'їсти себе зсередини. Особливо, коли вона пережила сильне потрясіння. Вона може звинувачувати себе за травму, яка з нею сталася (наприклад, сексуальне насилля), або може звинувачувати себе у смерті рідної людини, яку не змогла врятувати.

Іноді нам важко усвідомити, що деякі речі від нас не залежать і звинувачувати себе марно. Гарні слова свого часу сказав французький філософ-просвітник Вольтер: «Перше звинувачення відкидається, друге зачіпає, третє ранить, а четверте вбиває». Відчувати відповідальність за травму, яка з вами сталася – це поширена реакція.

Зазвичай постраждалий, або той, хто вижив, починає відчувати провину за те, що сталося, починає соромитися. Чому так відбувається? Що таке самозвинувачення? Спробуємо разом з вами дати пояснення цьому психологічному феномену. А в якості прикладів кожен з читачів візьме приклади зі свого життя, адже дію цього феномену відчув на собі кожен.

Поширена реакція при самозвинуваченні – почуття сорому, провини, з якими важко самотужки впоратись. Нам знайомі наші стандартні руйнівні реакції:



- Фізичні вправи. Регулярні фізичні вправи покращать здоров'я, допоможуть краще спати та зменшать почуття смутку та тривоги. Ви також відчуватимете себе сильнішими та в контакт з своїм тілом. Важливо вибрати те, що вам подобається: якщо вам не подобається ходити в спортзал, спробуйте прогулятися пішки, зайнятися садівництвом або потанцювати під улюблену музику;

- Спробуйте йогу. Науковці стверджують, що йога може бути корисною для людей, які пережили травму. Зараз далеко не всі можуть відвідувати йогакласи, але доступно багато безплатних онлайн-занять;

- Прийміть душ або ванну. Прийняття душу або ванни може розслабляти, це не лише про особисту гігієну. Інколи це може здаватися грандіозним завданням, згадайте, що вам у цьому подобається – тепло або відчуття після;

- Побалуйте своє тіло. Вибирайте те, що вам підходить: чи то нанесення зволожувального крему, маски для обличчя, нова стрижка, фарбування нігтів чи, можливо, нанесення улюбленого аромату. Все, що дасть вам відчуття турботи та розслаблення.

► **Почніть розв'язувати проблеми.**

Один зі способів впоратися з нашими хвилюваннями навколо цих проблем – спробувати визначити можливі рішення: визначте час дня, коли ви можете витратити 20 хвилин на розв'язання проблем. Якщо ви думаєте про проблему поза цим часом, запишіть її та поверніться до неї у відведений на це час. Це може допомогти скоротити час, який ви витрачаєте на хвилювання протягом дня.

Отже:

1. Визначте проблему та запишіть список можливих рішень.

2. Виберіть рішення з цього списку. Якщо вам важко вибрати рішення, скористайтеся списком «за і проти» кожної зі своїх ідей.

3. Розбийте своє рішення на невеличкі кроки та завдання.

4. Дійте.

► **Годі ховатись.**

Коли ситуації викликають у нас тривогу, виникає спокуса уникнути їх. Хоча, на перший погляд, це має сенс, проте не завжди корисно. Якщо наважитись зіткнутись з неприємністю, то можна зрозуміти, що нам під силу впоратися, або що ситуація не така погана, як ми собі уявляли. Це може зменшити занепокоєння.

Замість того, щоб уникати ситуацій, які викликають тривогу, спробуйте протистояти їм:

1. Почніть із написання списку ситуацій, які викликають у вас тривогу.

2. Згрупуйте їх: ситуації, які викликають у вас невелику тривогу, середню тривогу та сильну тривогу.

3. Спробуйте взятися за найлегші. Вирішивши їх, у вас з'явиться відчуття контролю та сили почати працювати зі складнішими.

► **Ведіть щоденник.**

Записуйте в нього ситуації, з якими ви стикалися, і те, наскільки вони вас тривожили та як ви з ними справлялися. У майбутньому ви можете озирнутися назад і порівняти, наскільки ви відчуваєте тривогу в цих ситуаціях до- та після того, як кинули їм виклик.

І пам'ятайте: мудрі люди замість самозвинувачень діють. А ви – мудра людина! ©!

Микола КРАСУЛЯ,
практичний психолог-методист,
координатор проєкту
REAct «Права-Докази-Дія»
в Криворізькому регіоні

САМОЗВИНУВАЧЕННЯ?

- «Я сам(-а) на це напросився (-лась)»;
- «Так мені й треба»;
- «Якби я зробив (-ла) щось по-іншому, то цього б не сталося».

Ці почуття заважають говорити про те, що сталося, не дають змоги отримати підтримку, яка насправді так потрібна.

Пам'ятайте: це була не ваша вина і ви невинні. **Єдина людина, яка винна в тому, що сталося, – це злочинець.** Якщо сталася трагічна подія, то ви діяли інстинктивно, ніяких інших логічних рішень ви прийняти не могли – так влаштований наш мозок, це дуже стародавній захисний механізм.

Як розпізнати самозвинувачення?

Самозвинувачувальні думки прибіжно звучать так і ви можете кинути їм виклик і змінити їх, давши волю справжнім позитивним змінам:

- «Я мав (мала) би...»;
- «Я не повинен(-на) був(-ла)...»;
- «Якби я..., то цього б не сталося»;
- «Я заслужив(-ла) це»;
- «Я напросився(-лась) на це»;
- «Я дозволив(-ла) цьому статися».

Ви можете помітити, що ці думки в вашому житті мають певну закономірність, якщо ви їх повторюєте під час руйнівних ситуацій, або ви можете помітити, що ці думки з'являються, коли ви чимось засмучені, або щось нагадує про те, що сталося.

Як перестати звинувачувати себе?

► **Думайте про себе як про друга.**

Часто ми можемо бути добрішими до своїх друзів, ніж до себе. Спробуйте сказати собі, що б ви сказали другові в подібній ситуації? Ви навіть можете записати це в листі або в щоденнику. Подумайте про себе: «Якби (подруг(-а) розповів(-ла) мені цю історію, я б звинуватив(-ла) його/її? Чи я б вважала, що він/вона повинен був зробити щось по-іншому?»

► **Подумайте, що сказав би вам гарний друг?**

Подумайте про когось, кому ви довіряєте і з ким завжди можете поговорити. Що б вам сказала ця людина? Якщо ви готові, можете зателефонувати і справді домовитися про зустріч та поговорити.

► Порівняйте докази

Напишіть список аргументів, які підтверджують вашу думку про самозвинувачення, а потім напишіть список аргументів проти вашої думки. Порівняйте два списки й подивіться, чи викликають вони у вас різні відчуття.

► **Скажіть собі: «Ти помиляєшся!»**

Щоразу, коли у вас з'являється думка про самозвинувачення, скажіть їй: «Ти помиляєшся!» Це також може допомогти придумати аргумент проти цієї думки.

Наприклад: якщо ви думаєте: «Я повинен був(-ла) зробити інакше» – ви можете сказати: «Я не міг (могла) зробити інакше. Це була реакція мого тіла на небезпеку. Це не моя вина!» Ви навіть можете спробувати сказати це вголос, дивлячись у дзеркало.

Спочатку це може бути важко. Для початку скажіть це не в голос, а про себе. Потім попрацюйте, поки не зможете сказати це вголос, і, зрештою, повірите.

► **Найефективніший спосіб побороти сором чи самозвинувачення – це поговорити з кимось, хто підтримає вас: не засуджуватиме, буде слухати і вірити вам.** Ми знаємо, як це може бути важко.

Спілкування з кимось дуже дієве: ви можете поговорити з гарним другом, мамою, психологом як офлайн, так і в онлайн-форматі.

Як управляти своїм відчуттям тривожності?

Нижче – добірка порад, які допоможуть вам менше хвилюватись.

► **Працуйте зі шкідливими думками.**

Думки досить часто можуть викликати занепокоєння. Хоча ми не завжди можемо контролювати свої думки, ми можемо спробувати кинути їм виклик, якщо вони негативні або шкідливі.

► **Практикуйте «Заземлення».**

«Заземлення» – це термін для позначення технік, які можуть допомогти зосередитися, віднайти відчуття «тут і зараз» та зупинити почуття тривоги.

Пропоную вам декілька таких технік. Техніка «5-4-3-2-1»:

- назвіть 5 речей, які ви можете побачити;

- назвіть 4 речі, які ви можете відчутти («мої ноги на підлозі»);

- назвіть 3 речі, які ви можете почути («рух на вулиці», «спів птахів»);

- назвіть 2 речі, які ви відчуваєте;

- назвіть 1 річ, яку ви можете скуштувати.

Техніка «Торкнись «заземленого» об'єкта»: спробуйте носити з собою невеликий предмет у кишені, куди б ви не пішли, наприклад, невеликі камінці. Перебирайте їх, коли відчуваєте себе перевантаженим або роздратованим.

Техніка «Зосередження». Наприклад, виконайте нескладне розумове завдання або обчислення: повторіть таблицю множення (3x2 – це..., 3x3 – це... тощо); перекажіть алфавіт задом наперед; порахуйте кілька складних сум (19x21 = ...) тощо.

► **Дихайте.**

Повільне та глибоке дихання може допомогти зберегти спокій і впоратися з тривогою.

Спробуйте дихальну вправу:

- зосередьтеся на диханні;
- вдихніть через ніс і видихніть через рот;
- намагайтеся робити видих довшим та протяжнішим, ніж вдих;

- покладіть руки на живіт;

- спостерігайте, як ваші руки рухаються вгору та вниз під час дихання.

► **Розслабтесь та потурбуйтеся про себе.**

Коли ви відчуваєте тривогу, зробіть щось, що вас заспокоює та розслабляє.

Ось невеличкий список ідей, як подбати про себе:

- Пийте в день достатню кількість води;

- Їжте здорову їжу. Правильно харчуйтеся, ми даємо своєму тілу необхідне паливо, щоб боротися з хворобами та добре працювати протягом дня. Ви можете спробувати з'їдати додаткову порцію фруктів або овочів на день, скоротити шкідливі перекуси й не забувати снідати вранці;

- Сон. Сон є одним з найважливіших факторів для нашого фізичного та психічного здоров'я. Більшість зараз відчувають проблеми зі сном;

Езра Міллер – американський актор, музикант та співак. Кожна роль, зіграна цим виконавцем, стає незабутньою. Шанувальники, як і кінокритики, цінують в артисті здатність майстерно перевтілюватися в різні образи, робити персонажів глибокими, яскравими. На жаль, у звичайному житті молодик теж «імпровізує», нерідко перевтілюючись у бешкетника. Ця обставина вже давно поставила під сумнів майбутню кар'єру виконавця.

Езра Міллер регулярно потрапляє у скандали. Для 29-річного актора ситуація стала настільки критичною, що порятунок іміджу вже не бачиться можливим. Фактично Міллер став бомбою сповільненої дії – йде зворотний відлік останніх моментів його слави. Далі почнеться дуже темний період для зірки Голлівуду, яка колись сходила.

Фільм «Флеш» із Міллером поки що залишається у планах Warner Bros. Про це прямо заявив голова корпорації Девід Заслав. Проте вже очевидно, що «Флеш» стане для Міллера останнім проєктом у рамках кіновсесвіту DC навіть у найкращому разі – якщо йому не висуватимуть додаткових звинувачень.

Наразі прем'єра запланована на 23 червня 2023 року, але ховати кар'єру Міллера можна вже зараз.

Дитинство, юність та кінокар'єра

Езра Меттью Міллер народився 30 вересня 1992 року в місті Хобокені (штат Нью-Джерсі, США). Батько хлопчика, Роберт Міллер, був старшим віце-президентом у видавництві Huregion Books, а мати, Марта Міллер, німкеня за національністю, працювала професійною танцівницею. Езра – молодший із трьох дітей, у сім'ї є дві старші сестри, яких звуть Кейтлін та Сайя.

Марта Міллер виховувала у дітях допитливість, уяву та прагнення творчості. Здебільшого вибір Езри стати актором є заслугою матері. У дитинстві хлопчик мав дефект мови, щоб його виправити, батьки майбутньої зірки відвели хлопчика на уроки з вокалу. Незабаром Міллер-молодший позбавився цього дефекту, але музику не покинув.

Акторська біографія Міллера розпочалася, коли йому було 16 років. Справжню популярність акторові принесла роль Кевіна – підлітка-вбивці у фільмі «Щось не так з Кевіном». Всесвітню впізнаваність Міллеру принесли участь у серії фільмів «Фантастичні звірі» та роль супергероя Флеша в екранізаціях коміксів DC.

Хронологія стрімкого падіння

Актор прославився любов'ю до скандалів та спатажних вчинків. У 2011 році Міллер виявився причетним до історії, пов'язаної з наркотичними засобами. У червні того року поліцейські зупинили автомобіль, у якому був Езра із 20 грамами марихуани. Виконавця звинуватили у зберіганні наркотиків, але невдовзі звинувачення зняли. Артист був змушений заплатити штраф \$600. Пізніше актор зізнався, що «не бачить сенсу приховувати, що курить марихуану, оскільки ця рослина нешкідлива».

У квітні 2020 року в мережі з'явилося відео, на якому публіка побачила бійку між Міллером та його шанувальницею. У ролик було видно, що артист несподівано напав на фанатку, почав душити дівчину та повалив її на землю. Це відео аудиторія прийняла неоднозначно. Одні вважали жартом те, що відбувається, інші вимагали усунути виконавця від ролі у «Фантастичних звірях» за негідну поведінку.

Навесні 2022 року поліція округу Гаваї заарештувала Міллера, звинувативши його у домаганнях та хуліганстві. Інцидент трапився ввечері 28 березня у місцевому караоке-барі. Актор лаявся і сильно не-



Езра у всій красі

рвував, коли решта відвідувачів закладу починала співати. Власник бару просив Езру заспокоїтися, але той вирвав мікрофон у жінки і напав на чоловіка, який грав у дартс.

Міллера звільнили після внесення застави розміром \$500. Керівники Warner Bros. провели збори, на яких вирішили зупинити зйомки фільмів за участю актора. Також було поставлено під питання подальшу участь Міллера у фільмах з коміксів DC. Але все-таки перший інцидент великих проблем йому не обіцяв. Не він один серед знаменитостей грішив подібним.

Зазвичай, одного неприємного випадку буває достатньо, щоб зірки зробили висновки і не повторювали помилок із попаданням у публічні скандали. Той же Міллер потрапив на зберіганні заборонених речовин і влаштував бешкет у барі в Ісландії.

Різниця в тому, що ці інциденти мали місце у 2011 та 2020, тобто між ними був величезний тимчасовий проміжок. Але в 2022 році Міллер зовсім втратив контроль, став безперервно ганьбити своє ім'я і побічно завдавати чимало проблем таким студіям, як Warner Bros.

20 квітня Міллера заарештували на Гаваях вдруге за місяць. Актор, перебуваючи у приватній резиденції, негативно відреагував на прохання залишити будівлю та кинув стілець у 26-річну жінку, потрапивши їй у чоло. За кілька годин Езру відпустили з-під арешту після наради з окружною прокуратурою.

Між першим та другим інцидентами подружня пара з міста Хіло звинуватила Міллера в тому, що він увірвався до їхньої

спальні, погрожував і потім, навіть, украв паспорт та гаманець. Пізніше звинувачення відкликали. Очевидно, представники актора залагодили конфлікт у спробах врятувати публічний образ зірки.

Дивна дружба

Однак Міллер не зробив жодних висновків. На початку червня на актора подали до суду батьки 18-річної індіанської дівчини Токати з проханням обмежити її спілкування з актором на законодавчому рівні.

Міллер та Токата познайомилися, коли їй було 12 років. Батьки стверджували, що Міллер давав їй неповнолітній на той момент дочці алкоголь і наркотики, а також без дозволу возив її до Лондона, Гаваїв, Нью-Йорка та Каліфорнії. Через нього вона кинула навчання в університеті в Массачусетсі. Крім цього, в позові сказано, що Міллер також нав'язав Токаті думку про її небінарність. Після новин про звернення до суду, Токата написала в соцмережах, що з нею все гаразд, а Езра – її друг. Однак імідж Міллера від цього світлішим не став. Незабаром наприкінці червня він знову потрапив у скандал.

У «безпечному» середовищі

Міллер прийняв 25-річну матір та трьох її маленьких дітей на своїй фермі у Вермонті. Це стурбувало батька дітей. Двоє знайомих із ситуацією джерела Rolling Stone заявили, що на ділянці навколо будинку була розкидана залишена без нагляду зброя. Вони бачили там дітей з їхньою матір'ю, а також описали ранчо, як небезпечне для дітей середовище.

На квітневих відеозаписах, що опинилися в розпорядженні Rolling Stone, видно щонайменше вісім автоматів, гвинтівок та пістолетів – все це розкидано по вітальні. Деяка зброя лежить поруч із купою м'яких іграшок. За інформацією ЗМІ, однорічна дитина засовувала в рот бойову кулю.

Мати заявила, що Міллер допоміг їй втекти від «жорстокого колишнього» та «створити безпечне середовище для трьох маленьких дітей».

«Домашнє ранчо Езри стало для нас зцілюючою гаванню. Там є вогнепальна зброя для самооборони, і вона зберігається в тій частині будинку, куди діти ніколи не заходять... Мої діти можуть розслабитися завдяки тій безпеці та турботі, яку забезпечує їм Езра».

Проблема в тому, що Міллер організував виїзд з Гаваїв для жінки та її дітей без батька, який не розмовляв з ними з моменту їхнього від'їзду.

У Rolling Stone також дізналися, що у власності Міллера знаходиться велика ферма з вирощування канабісу.

Після випадку на фермі DC скасувала новий серіал із Флешем. Офіційно проєкт не анонсували, тож про нього взагалі нічого не відомо.

Фільм «Флеш» режисера Андреса Мускетті вирішили поки доробити з Езрою, але на цьому поява актора в кіновсесвіті DC закінчиться.

Немає спокою грішникам

Тим часом Міллер продовжував потрапляти до скандальних заголовків. У липні мешканка Німеччини Надя звинуватила актора у харасменті та аб'юзі. Надя товаришувала з Езрою два роки після інтимного зв'язку у 2020 році. У лютому 2022 вона запросила Езру до себе в гості, де спочатку він був доброзичливим та милим.

Постраждала попросила Міллера не курити у квартирі, після чого він почав кричати на неї, називати дівчину нацисткою та трансфобкою, розкидав тютюн по квартирі. Надя близько 20 разів попросила його піти, але він залишив квартиру лише за півгодини після цього. Вона подала заяву до поліції, але справу закрили через те, що Езра залишив країну.

Днями Міллера звинуватили у крадіжці зі зломом у штаті Вермонт. Згідно із звітом поліції, увечері 7 серпня Езра проник у чужий будинок і вкрав кілька пляшок алкоголю. Наразі невідомо, чи знав Міллер власників нерухомості. Слухання у справі має відбутися 23 вересня. Далеко не факт, що до того моменту актор не потрапить ще в якусь колотнечу.

Нагорода гідна героя

Про великі проєкти та великі гонорари можна забути. Міллер більше не з'явиться не тільки у «Флеші», а й у франшизі «Фантастичні звірі» (якщо її після провалу «Тайн Дамблдора» взагалі продовжать). У найкращому разі доведеться перебиватися ролями в малобюджетних низькоякісних фільмах. У гіршому взагалі піти з кіно.

Фанати вже знайшли заміну Езрі у фільмах DC – вони просять взяти Елліота Пейджа чи Гранта Гастіна замість Міллера.

За всіх недоліків Міллера за межами знімального майданчика, він цілком органічно виглядав у кадрі і був дуже непоганий у «Лізі справедливості» з Беном Аффлеком, Генрі Кавіллом і Галь Гадот.

Звісно, Міллер сам винен у своїх проблемах. Одну чи навіть дві провини якось можна було б списати, але Езра дуже часто порушував громадський порядок. І тут герой вже не зможе втекти від заслуженої нагороди.

Тетяна ЩИРОВА

Ми живемо у світі, де будь-яка інформація є предметом продажу. Соціальні мережі продають патерни вашої поведінки рекламним компаніям або банкам, останні намагаються використовувати цю інформацію різними шляхами, у тому числі, продаючи її далі. На чорному ринку популярний продаж цифрових особистостей – це облікові записи людей, за допомогою яких можна прикинутися в мережі іншою людиною, одягнути її образ. Вартість такого облікового запису сильно варіюється, від одного долара при покупці сотень «особистостей» до декількох десятків доларів при виборі відповідного облікового запису, що потрібен для певних цілей. Злочинці вдають інших людей не просто так, для них це можливість імітувати живу людину, прикритися нею як щитом і заплутати правоохоронні органи. На жаль, більшість людей ставляться до цієї загрози як до уявної, абсолютно недбайливі до того, як стежать за



ПІРАТИ ЦИФРОВИХ ОКЕАНІВ

власною безпекою і відмахуються від елементарних правил цифрової гігієни.

Прихильники відкритості своїх даних часто говорять про відсутність особистих ворогів, про те, що їм нема чого приховувати. Ображаються, коли запитують, – «А ви закриваєте свою квартиру чи у вас немає замків на дверях?», стверджують, що це зовсім інше і не можна порівнювати безпеку житла та «якогось телефону».

Люди не до кінця усвідомлюють, що телефон сьогодні може розповісти про свого власника набагато більше, ніж навіть найпильніше стеження в далекому минулому. Тут можна знайти всі ваші пересування, розмови та листування, отримати доступ до ваших фотографій та відео, записнику.

Також можна у вашому акаунті побачити все, що ви шукали, читали і навіть якісь програми запускали на своєму смартфоні. Все це доступно власнику Android-смартфону в особистому обліковому записі.

Вражає? Але це лише частина інформації, яку ви бачите і при зламі вашого облікового запису вона буде доступна зловмисникам. Використовувати цю інформацію можна для будь-яких цілей, шантаж зовсім не найочевидніша, хоча він часто є у списку улюблених інструментів зловмисників. Більшість жертв не обговорюють такого роду проблеми, оскільки вони малюють їх у неправильному світлі, та оцінити кількість таких історій важко.

Якщо зловмисник отримав доступ до вашого листування, наприклад поштою, то він може моделювати таку атаку набагато ретельніше і досягти успіху. Від вашої особи проситимуть гроші і це неприємний момент. Ніхто від цього не застрахований, але зламати тих людей, які дотримуються мінімальних правил цифрової гігієни, дуже складно, якщо не сказати неможливо. І тут ми підходимо до перших правил, що допоможуть уникнути проблем у майбутньому.

Паролі та захист даних

Не зайвим буде повторити банальні поради про безпеку, оскільки багато хто їх знає, але не завжди ними користуються. Пароль для облікового запису Google повинен бути унікальним, він не повинен бути стандартним і схожим на паролі, які ви використовуєте в інших акаунтах і програмах. Це просто, але про це багато хто забуває або вважає це неважливим. Але це дуже важливо!

Листи-обманки

Наступний важливий момент – не відкривайте посилання на сервіси Google із листів, де вас просять авторизуватися, найчастіше це листи-обманки, що виманюють

у вас пароль. Сайти-обманки виглядають так само, як рідні сервіси компанії. Здається, що про це знають усі, але сам спосіб виманювання паролів не втратив актуальності, шахраї користуються ним постійно.

Блокування паролем/біометрією

Біометричний захист доступу до телефону – це легкий спосіб захистити всі свої дані. Ви можете використовувати розпізнавання обличчя або датчик відбитка. Обидва методи досить надійні, тут вибір за вами. У смартфонах Samsung для розпізнавання обличчя є два налаштування – швидке та звичайне. Порівняно з китайськими смартфонами розпізнавання обличчя діє також, це швидке розпізнавання. При звичайному розпізнаванні швидкість трохи менше, але рівень захисту різко зростає.

Можна використовувати не тільки біометрію, але і цифровий код або графічний ключ, це прості способи захистити свої дані від будь-кого, ніхто не отримає доступ до ваших даних без вашого відома. Залишати телефон без мінімального рівня захисту не варто, це важливо. Ніхто не думає, що смартфон можуть вкрати чи ви його загубите. Без мінімального захисту доступу ви самі віддасте всі свої дані іншим людям.

Безпечне використання смартфона

Будь-який смартфон – це складна система. Згодом в Android можуть знаходити ті чи інші вразливості, які можуть теоретично використовуватися для атак на ваш пристрій. Імовірність такої атаки дуже мала для більшості людей, але як Google, так і виробники пристроїв продовжують випускати патчі безпеки. Вони виходять щомісяця.

Дивно, але більшість людей відмовляються від оновлень безпеки та не встановлюють їх. Чому? Їм здається, що це якось негативно впливає на смартфон, що звичайно ж є помилкою. Будь-яке виправлення помилок – це добре, і тому ставити такі оновлення необхідно. У Samsung вони виходять щомісяця, що дає максимальний рівень захисту від проблем, закладених у систему з самого початку.

Як правило, користувачі є найслабшою ланкою. Вони самостійно ставлять на свої смартфони програми, що починають за ними стежити або викрадати дані. Перше, що потрібно запам'ятати, – ставити програми можна і потрібно з магазину програм від Google. Там програми перевіряють на наявність вірусів, прихованих можливостей. Це не гарантує на 100%, що таких прихованих можливостей у додатках немає, але зводить таку можливість до мінімальної.

При установці програми, у вас запитують які права їй видати, до яких розділів телефону вона може мати доступ.

Якщо ви довіряєте розробнику, знаєте, що це велика компанія, дозволяйте все, що вона вимагає. В іншому випадку, відкривайте доступ тільки до тих розділів, які видаються логічними. Наприклад, програма «Ліхтарик» навряд чи повинна мати доступ до ваших фотографій або записної книжки.

Але чого робити не потрібно, так це ставити APK-файли (програми для Android), що ви знайшли в невідомих місцях мережі. Наприклад, це може бути зламана іграшка, яка в офіційному магазині продається за пару сотень гривень. Спокуса отримати безкоштовно таку гру у деяких людей велика, але ставлячи додаток, ви також швидше за все встановлюєте троянську програму, що може стежити за вами та красти всю вашу інформацію. Уникайте встановлення програм із сторонніх джерел, або робіть це з розумом, коли ви точно розумієте, хто створив програму, для чого вона потрібна і які ризики несе.

У якості післямови про безпеку

Цифрова безпека та гігієна вкрай важливі. Це дозволить уникнути маси потенційних проблем та неприємностей. Але найголовніше, що коли раніше для захисту себе та своєї інформації доводилося витрачати час та гроші, то сьогодні всі способи захисту вбудовані в Android, вони прості та зрозумілі.

Правильно використовуйте біометрію, щоб закрити доступ до смартфона стороннім людям. Бажаєте зручності, – використовуйте автоматичне розблокування, коли знаходитесь вдома, коли смартфон у певній WiFi-мережі. Наші смартфони вміють так багато, що більшість про ці «вміння» навіть не здогадується, а дарма.

Захист особистих даних важливий і не потрібно думати, що ви не представляє жодного інтересу. Будь-які дані цікаві для зловмисників і вони можуть використовувати їх так чи інакше. Цифрова безпека має стати такою ж звичною річчю, як те, що ми чистимо зуби, щоб підтримувати їх належний стан. Це цифрова гігієна і сучасна людина має її дотримуватися.

Прочитання цієї статті займає більше часу, ніж налаштування вашого смартфона та його захисту. Якщо у вас не налаштовані ті чи інші речі, то не лінуйтеся і зробіть це зараз, не відкладайте у довгий ящик. І для тих, хто налаштовує новий Android-смартфон, цей матеріал буде корисним. Якщо ви дуже сильно турбуєтеся про захист своїх даних, то вибирайте смартфони, де рівень такого захисту максимальний.

Ельдар МУПТАЗІН



ШЛЯХ ДО ДОМУ

Видання підготовлене до друку
Одеським благодійним фондом
«ШЛЯХ ДО ДОМУ» в рамках проєкту
«Шлях до здоров'я громади»
(м. Одеса та Одеська область).



Альянс
громадського здоров'я

Видано за фінансової підтримки
МБФ «Альянс громадського здоров'я»
в рамках реалізації програми
«Прискорення прогресу
у зменшенні тягара
туберкульозу та ВІЛ-інфекції
в Україні», яка реалізується
за підтримки Глобального фонду.

Викладені в даній публікації
думки й точки зору є думками
й точками зору організації, яка видає
дану продукцію, і не можуть
розглядатися як думки або точки зору
МБФ «Альянс громадського здоров'я»
і Глобального фонду.

**Газета видається
і розповсюджується
Одеським благодійним фондом
«ШЛЯХ ДО ДОМУ»**

Адреса редакції і видавця:

вул. Софіївська, 10, Одеса, 65082,
тел./факс: (048) 777-20-76,
e-mail: neuletai.office@gmail.com,
http://www.wayhome.org.ua

Редактор: Олег Ваннік.

Макет: Оксана Андрєєва.

© «Не улетай!», 2022

При передруку посилання на газету
«Не улетай!» обов'язкове.
Рукописи не повертаються
і не рецензуються.
Листи та звернення читачів
можуть бути опубліковані.
Думка редакції може не збігатися
з думкою авторів.

Свідectво

Серія ОД №556 від 18.02.1999 р.

Друк

ФОП Харченко
№ замовлення 10/5
1,5 друкованих аркушів

Наклад 3000 примірників
Розповсюджується безкоштовно

ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВІРИ З ПИТАНЬ ВІЛ/СНІД 0800 500 451

НАЦІОНАЛЬНА ГАРЯЧА ЛІНІЯ З ПИТАНЬ НАРКОЗАЛЕЖНОСТІ ТА ЗПТ 0800 507 727

НАЦІОНАЛЬНА ГАРЯЧА ЛІНІЯ З ПИТАНЬ РЕАБІЛІТАЦІЇ НАРКО І АЛКОЗАЛЕЖНИХ 0800 507 703