



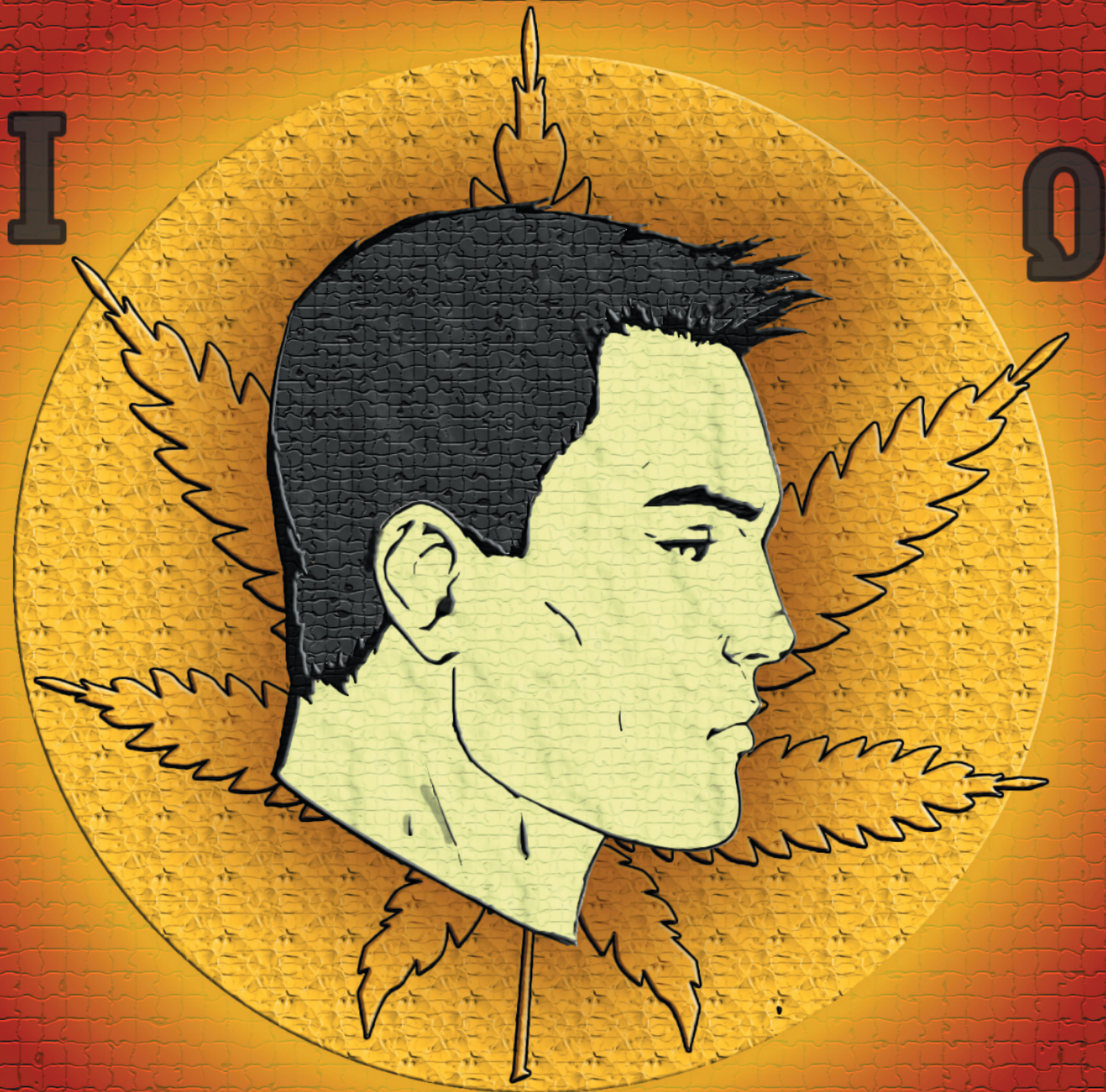
Не улета́й!

neuletai.office@gmail.com

№155 [184] 2023

www.neuletai.org.ua

ПС



Дорогі читачі, на подворі кінець березня – початок квітня 2023 року! Чотири місяці минуло з часу нашого останнього випуску. Чотири місяці – це майже ціле життя. І, звісно, за цей час у нас з'явилося, про що вам розповісти!

Отже, почнемо зі свіжих та незвичайних новин:

У Чехії відмовились визнавати Церкву коноплі релігією

Вищий адміністративний суд Чехії після багаторічного судового спору постановив, що так звана Церква коноплі не може вважатись релігійним віровченням, а її послідовники – реєструвати відповідні організації, – пише видання «Європейська правда».

Позов подав громадянин Чехії й «представник оргкомітету» Церкви коноплі Душан Дворжак, який кілька разів був засуджений до ув'язнення за зберігання канабісу. Чоловік пропагує медичні переваги вживання марихуани, за що був розкритикований медиками й правозахисниками.

Ще у 2016-му Дворжак подав до міністерства культури заяву на реєстрацію Церкви коноплі. Відомство остаточно відхилило її через три роки. Ще тоді експерти, яких залучило міністерство, припустили, що метою реєстрації «церкви» було отримання правового захисту для споживачів конопель.

Мінкульт Чехії зрештою дійшов висновку, що «церква» не відповідає умовам, визначеним законом, а її віровчення не можна вважати релігійним віросповіданням. Міський суд Праги, де Дворжак спробував оскаржити рішення, так само став на бік міністерства.

В апеляції до Вищого адмінсуду Дворжак стверджував, що в міжнародному праві не існує загальноприйнятого визначення релігії, й тому цей термін слід тлумачити в широкому сенсі, а не лише як віру в бога чи богів.

У випадку з Церквою коноплі, за його словами, йдеться про віру в те, що канабіс з'єднує світ через канабіноїди, тобто специфічні речовини, що містяться в ньому. У скаргі також містився аргумент, що канабіс, як і християнський месія Ісус, має здатність цілювати хворих.

Але Церква Коноплі в Чехії – це не єдиний матеріал щодо канабісу в цьому номері. Про особливості легалізу трави в цій країні та всі останні новини з цього читайте на сторінках далі.

І якщо вже говоримо про свободу, то ось вам ще одна новина:

У Британській Колумбії декриміналізували зберігання важких наркотиків, включаючи героїн та кокаїн.

У західній провінції Канади, Британській Колумбії, стартував експеримент зі зниження шкоди від наркотичних речовин. У межах нього декриміналізували зберігання невеликої кількості тяжких наркотиків. Про це повідомляє агентство Bloomberg.

Зазначається, що 31 січня у Британській Колумбії набув чинності закон про декриміналізацію особистого зберігання тяжких наркотиків. Це сталося за чотири роки після легалізації вживання марихуани «для розваги».

Таким чином, у Британській Колумбії дорослі віком 18 років і старші, упіймані з менш ніж 2,5 грама сильнодіючих наркотиків, включаючи героїн, морфін, фентаніл, кокаїн, метамфетамін та МДМА (відомий під сленговою назвою «екстазі»), не підлягатимуть кримінальному переслідуванню. Натомість правоохоронці пропонуватимуть пройти соціальні програми та лікування, якщо люди, які споживають наркотики, попросять про це.

Міністр психічного здоров'я та залежностей Британської Колумбії Дженніфер Уайтсайд пояснила, що вживання психоактивних речовин є проблемою охорони здоров'я, а не кримінальної відповідальності. За її словами, новий закон дозволить людям комфортніше звертатися за підтримкою. Вона додала, що декриміналізація людей, які вживають наркотики, усуне страх і сором, пов'язані з вживанням таких речовин, натомість залежні почуватимуться у більшій безпеці і зможуть звернутися за життєво важливою підтримкою.

Експеримент, пов'язаний з лікуванням залежності, психічних розладів, а також запобігання передозуванням, на який влада виділила 500 мільйонів доларів, триватиме три роки.

У 2022 року повідомлялося, що представники партії Зелених у Німеччині запропонували проєкт декриміналізації в країні важких наркотиків під назвою «Право на кайф». У законопроєкті йдеться про такі наркотичні речовини, як кокаїн, МДМА та амфетаміни.

Однак Канада – це далеченько від нас. Тож давайте поговоримо про країну, що знаходиться трохи ближче до України, – а саме про Сакартвело. Отже як справи з легалізацією там:

За придбання, зберігання та пересилання марихуани у малих дозах, у Грузії оштрафували 670 осіб у період з 1 січня по 16 липня 2022 року, повідомляє МВС Грузії.

У Грузії легалізовано куріння марихуани у строго визначених законом місцях, а її зберігання та придбання, у тому числі для особистих цілей, а також куріння у недозволеному місці є адміністративним порушенням.



За даними МВС Грузії, у звітний період співробітники поліції виявили 674 подібні факти. Загалом до адміністративної відповідальності було притягнуто 670 осіб, із яких п'ять жінок, йдеться у повідомленні.

Найбільше фактів зберігання та придбання марихуани було зафіксовано в Тбілісі (287), Аджарії (121) та Мцхета-Мтіанеті (64). Основна частина оштрафованих була у віці від 18 до 25 років у регіонах та від 26 до 40 років – у Тбілісі.

Крім того, поліція за куріння марихуани та перебування під її впливом за звітний період оштрафувала 35 осіб, з яких 7 – у Тбілісі.

На сьогоднішній день куріння марихуани можливе лише вдома, і якщо там немає неповнолітніх.

Вживання «травки» заборонено у місцях громадського скупчення, у присутності дітей, у громадському транспорті, школах, освітніх закладах та на прилеглих до них територіях. Порушення закону карається штрафом у розмірі від 800 до 2 тисяч ларі.

Курити марихуану в Грузії заборонено тим, хто не досяг 21-річного віку. Цей злочин також карається в адміністративному порядку штрафом від 500 до 1,5 тисячі ларі. За куріння марихуани на роботі передбачено штраф до 1,5 тисяч ларі.

І це далеко не все чим ми хотіли поділитися з вами. Окрім новин про легалізацію канабісу в різних країнах, наш постійний автор, Стас Домбровський, вже готує розгорнутий матеріал про програму ЗПТ в Швейцарії. Але це вже залишимо на наступний раз.

А зараз – приємного прочитання!

Редакція газети «Не улетай!»



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, чиї 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 про 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

3 повагою

редакція газети «Не улетай!»

ЗВОРОТНИЙ ЗВ'ЯЗОК

Добрий день, пані та панове!

Я – ваша постійна читачка. Знаю всіх авторів, а від улюблених чекаю нових статей. Газета гарна, дякую вам за вашу роботу. Особливо я чекаю на історії від читачів, проте їх зовсім небагато. Мені цікаві інтерв'ю чи статті про наркозалежних людей. Я працюю психологом, а паралельно досліджую все, що пов'язане з залежностями – чи то від наркотиків, чи від київських тортів. Адже природа залежності одна...

Зі сторінок «Не улетай!» я вже почерпнула величезну кількість інформації, яку тепер можу аналізувати та робити висновки. Але цього мало, та і в мене, власне кажучи, є проблеми, пов'язані зі зловживанням лікарськими препаратами. Тому я маю велике прохання до вашого керівництва: зробіть рубрику «листи від читачів». Не відредаговані відповідними спеціалістами, гладенько зачесані, а оригінальні листи, які, як я думаю, читачі вам присилають. Бо я знаю, як іноді хочеться поділитися своїм горем, розповісти свою історію життя. Закричати вголос на всю країну, але так, щоб не здогадалися люди, які тебе знають. Я знаю, в газеті є рубрика творчості наркозалежних людей. Вона цікава, і, мабуть, важлива. А ось історії життя, написані власноручно його учасниками, – це прірва інформації, яку можна вивчати і аналізувати. Або просто читати, співчувати і, можливо, впізнати себе, можна використати чужий досвід, тим самим вберегтися від власних помилок. Тим паче, такі листи пишуться душею. Отже, бажаю вам процвітання, натхнення та нових цікавих авторів.

До зустрічей!

3 повагою

Надія, 46 років, м. Київ

Шановна газета «Не улетай!»

Я перебуваю в «місцях, не столь отдалённых», як говорять у народі, простіше кажучи, – у в'язниці. Потрапив сюди по 309, 3 частини КК України. І треба ж тут уперше побачив вашу газету. Я не знав, що такі бувають! Адже прийнято вважати, що наркотики – зло, наркомани – злочинці та місце їм на зоні. А тут ціла газета, присвячена нам! Прочитав. Зрозумів. Благо, на це часу повно, як кажуть. Виявляється, наркоманія – це хвороба. У мене наче камінь з душі впав. Я вважав себе останнім покидьком, за те, що не міг протистояти наркотику. Ненавидів себе за це. А тепер на душі стало спокійніше. Читаючи ваші статті, історії інших людей, задумався про себе, батьків, навіть, мабуть, визначив причину свого невдалого життя. Зрозумів, що більшість моїх проблем родом із дитинства.

Загалом, сидіти мені ще півтора роки, але тепер я бачу світло наприкінці тунелю. Тепер з нетерпінням чекаю на нові випуски вашої газети. Це, до речі, хороша ідея – розсилати таку літературу по в'язницях. Уважуха, хлопці.

Всім привіт із колонії м. Буча.

Від Мурата із ДВРЗ.
Коротше, свої зрозуміють.



ВІЙНИ ВИГРАЄ БОЙОВИЙ ДУХ

Гібридна війна, яку активно розв'язала росія навесні 2014 році, триває. Для багатьох з нас, коли ми вперше почули цей термін, було незрозуміло: гібрид – це добре чи погано? Бо з садово-польового досвіду все гібридне, що засаджувалося в плодючу українську землю, приймалося і давало ще більші сходи та врожай, ніж дички.

Під час війни ця метафора прижилася і дає непогані врожаї. Але ці плоди для українців отруйні, бо руйнують етнічну єдність, а для ворогів такі м'які нефізичні підривні операції вже тривалий час превалюють над жорсткою силою на справжньому полі бою, де рашистам дають відсіч наші котики з ЗСУ.

Інформаційна війна проти українців з допоміжного засобу ведення бойових дій вже давно перейшла у самостійну операцію. І протистояння ворогу в інформаційній сфері, який б'є на ураження української свідомості, – наше спільне завдання. Така ж місія, як і протистояння нелюдям в інших чотирьох сферах: на суходолі, воді, повітрі та в космосі.

Завдання інформаційного протиборства ворога дуже просте: захопити та утримувати інформаційну перевагу над противником. Для цього ретельно плануються акції інформаційного впливу, спеціальні інформаційні операції та ціла інформаційна війна.

Небезпечне оточення

Термін ІпсО не такий відомий широкому загалу, як, наприклад, «пропаганда» чи «інформаційна війна». Аббревіатура «ІпсО» розшифровується як «інформаційно-психологічна операція». Простими словами – це застосування пропаганди (а також дезінформації, кібератак, перебільшення чи применшення інформації та інших методів впливу) для інформаційної війни. За допомогою ІпсО нас намагаються підвести до одного висновку: легше здатися ворогу, аніж воювати.

Україні й українцям дуже важко протистояти інформаційній війні. Національні незалежні медіа, українська кіноіндустрія поки не здатні наздогнати та протистояти великим світовим інформаційним магнатам, які заповнили етери. Український інформаційний простір вже давно окуповано. Пригадаймо лише той російський сморід, який десятиліттями незалежної України лунав з багатьох загальнонаціональних радіостерів. «русская тюремная романтикоблатная» щодня

проводжала та зустрічала нас з роботи, коли ми пересувались марухою по місту. Який відсоток світлих україномовних пісень із загалу ми могли почути? Значна кількість українських зірок цуралась писати й співати солов'їною. Наприклад, тільки війна і неможливість потрапити з російськомовного на українське ТВ змусило Ольгу Полякову перекласти її шлягер «Королева ночі» українською. І вийшло краще за москальський оригінал. Олю, а раніше що, було слабо? Чи мови не знала?

Інформаційне протиборство має свої 5 принципів (так званих «5Д»): дезорієнтація, демотивація, дезорганізація, деморалізація, дискредитація. І діють вони через чотири арсенальні складові (4Д): залякування (Dismay), спотворення (Distort), заперечення (Dismiss) і відволікання (Distract) населення. Розірвати народну єдність, нацькувати одне на одного, погрузити в ситуацію невизначеності та втрати ціннісних орієнтирів та моральних норм, підірвати авторитет вищого державного керівництва, командування ЗСУ – завдання кожної інформаційної спецоперації ворога.

Невіртуальний фронт

Війська інформаційно-психологічних операцій, війни в інформаційному просторі – наша сучасність. Постійні атаки проводяться на нашу свідомість та на нашу здатність самостійно приймати рішення. Фейки, маніпуляції, пропаганда, ботоферми – все це складники інформаційно-психологічних операцій, які веде росія проти українців.

Психологічна війна (Psychological Operation) або інформаційно-психологічна операція (ІпсО) базується на тому, що люди живуть емоціями та піддаються впливу одне одного в соціумі. Один з прикладів – створення «брудної бомби» та постійне навіювання страху щодо початку ядерної війни. Так росіяни намагаються змусити світову спільноту повернути Україну до перемовин.

Розробляють і втілюють інформаційно-психологічні операції структури, що належать до збройних сил або міністерства оборони тієї чи іншої країни. Також до створення ІпсО можуть бути залучені недержавні організації, які насправді контролює уряд. Яскравим прикладом є ботоферма в Ольгіно (передмістя Санкт-Петербурга), яка займалася просуванням прокремлівських наративів по всьому світу, зокрема й в Україні. «Ольгінські

тролі» доклали руку до розхитування громадської думки в Україні починаючи з 2014 року. Саме вони були кураторами інтернет-антимайданів та створювали видимість підтримки президента-втікача та проросійського курсу України. І саме вони є авторами думки, що «Україною керують фашисти».

Як це працює?

Перелічити всі можливі варіанти ІпсО неможливо. Так, ще на початку війни було знайдене російське коріння програми, яка перетворювала фото профіля в українця-патріота. Навіщо? Все просто: російські спецслужби через фейкові патріотичні сторінки легко поширюють оманливу інформацію, щоб залучити до цих думок тих українців, які сліпо вірять «землякам». Пам'ятайте: український прапор на аватарці коментатора в інтернеті ні про що не свідчить. За таким профілем не обов'язково стоїть реальний українець. Та й в коментарях таких фейкових сторінок за весь час війни знайдено чимало безглузких мовних помилок та русизмів.

Найулюбленишими тезами ІпсО є наступні: «ми не знаємо всієї правди», «українська влада щось від нас приховує», «борються олігархи – страждає народ». Ефектом від нагромадження змов є те, що людина починає вважати себе маленькою і не здатною нічого змінити.

Ще один метод – якомога більш неймовірна інформація. Бо чим більше людина здивована чи шокована тим, що вона дізналася, тим більша імовірність того, що вона поділиться цією інформацією і вона, як наслідок, рознесеться. Прикладів маємо безліч: розп'ятий бандерівцями «хлопчик у трусіках, закатовані снігірі» (бо вони російські, а не жовто-блакитні, як синички), поїдання немовлят, візитка Яроша, «клаптик землі й два раби», утиски російськомовних чи не менш абсурдну вигадку – біолабораторії НАТО в Україні, що заражають птахів невідомими хворобами й відправляють їх на територію росії.

Накинутися зі справедливим гнівом на своїх – поширений інструмент ІпсО: «про Херсон/Маріуполь/Краматорськ усі забули», «волонтери все розікрали», «Захід нас зливає». Часто боти, виступаючи нібито на боці України, розганяють у соцмережах невинувдану критику дій представників влади, висловлюють сумніви в офіційній інформації, а також поширюють вигадані історії про самих українців. Наприклад,

про «злих бандерівців-западєнців» або про «східняків», які нібито спалили комусь хату/побили бабусю.

Ще одна ціль ІпсО – залякування супротивника своєю могутністю, перебільшення своєї сили. Усі чули про «другу армію світу», про «взяти Київ за три дні». Це виявилось неправдою. Тому не варто поширювати матеріали, наприклад, із цитатами путіна, де він говорить, що насправді росія ще нічого й не починала в Україні, навіть якщо ви хочете це висміяти. Хтось розуміє, на що націлені такі заяви, а хтось може мати меншу здатність до аналізу й стати жертвою ІпсО.

Деструктивні емоції українців також можна примножувати для ще більшого розхитування суспільства, чим і займаються іпсощники.

Чому люди ведуться на ІпсО?

У часи бойових дій ми більш схильні сприймати інформацію емоційно. Так відбувається зокрема через страх смерті. росія й надалі показово робитиме злочини таких масштабів, які здатні вразити психіку своєю кровожерливістю і нелюдністю. Тролі тим часом будуть постити тисячі картинок жахів війни, щоб підірвати бойовий дух мирного населення. Населення ж напряму впливає на військових, які впливають одне на одного. Ось шлях, яким вони постійно намагаються деморалізувати українську армію.

Тому, коли ви почули чи дізналися про щось страшне і жахливе, ви відчуваєте, що це неможливо перетравити, неможливо тримати в собі, дуже хочеться з кимось розділити цю приголомшливу новину, зробіть просту річ: перед тим, як автоматично усе репостити назагал, зупиніться, зробіть по черзі короткий вдих та повільний довгий видих. І так 10 спроб: вдих і видих. Після подумайте, до яких наслідків призведе ваш репост?

Як боротися з ІпсО?

1. Відмежуйтеся від себе весь російський контент.

2. Перевіряйте через ресурси українського Центру протидії дезінформації при РНБО (в Telegram, наприклад, це фактчек-бот) інформаційні канали, яким ви довіряєте й читаєте.

3. Під час читання новин, коментарів, дописів у соцмережах звертайте увагу на:

– джерело інформації. Хто написав інформацію? Чи це джерело є анонімним?

– емоційність викладу інформації. Що більше емоцій у тексті, то ймовірніше, що він маніпулятивний. Якщо новина у вас викликає надмірні емоції, зупиніться і подумайте, чи не потрапили ви на гачок?!

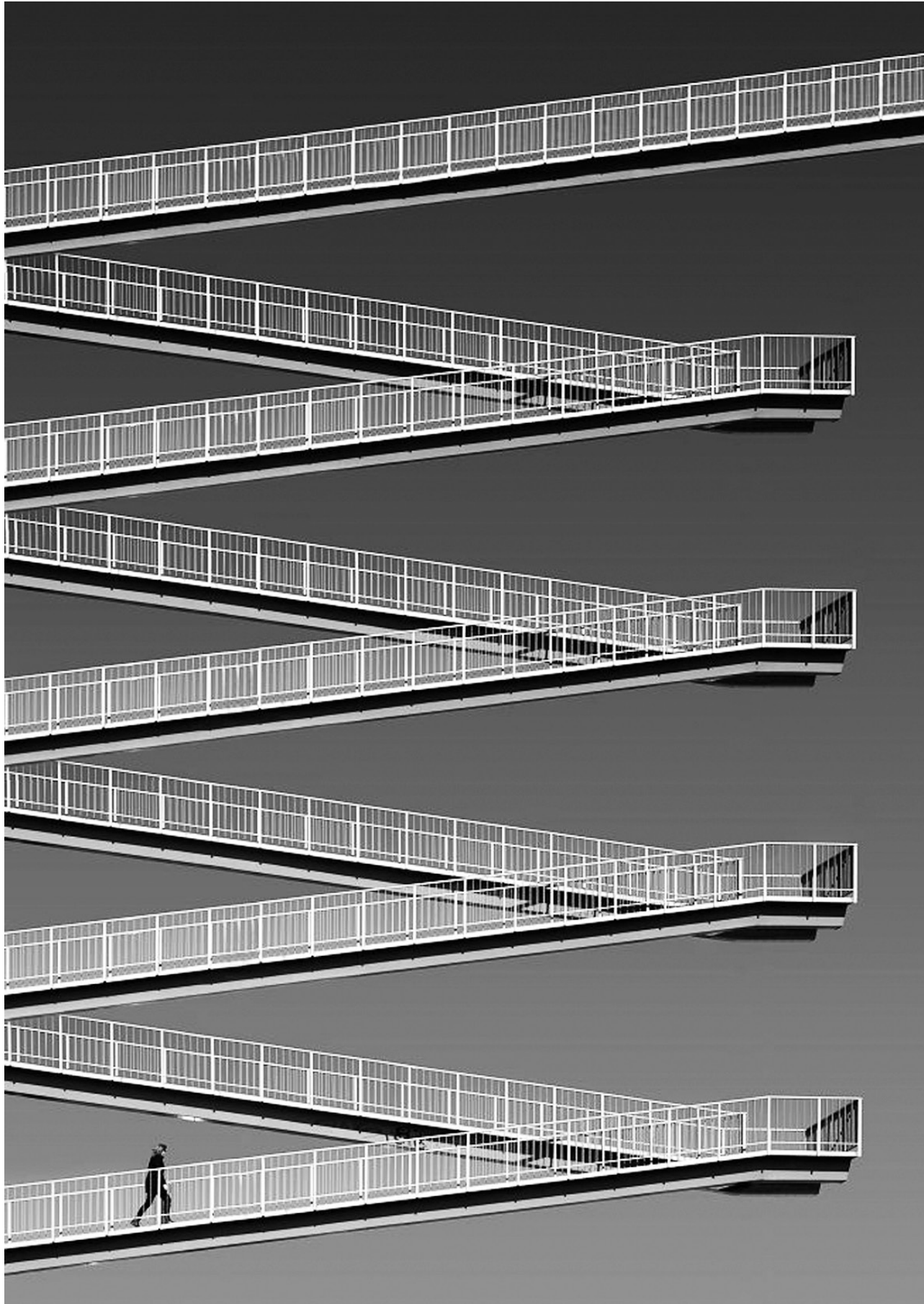
4. Часто один і той же фейковий меседж може нав'язливо повторюватись в одній статті. Або може спостерігатись лавиноподібність однакових повідомлень.

5. І головне: шукайте інформацію з перевірених джерел, офіційних заяв.

Протидія російським ІпсО – важливе завдання не лише українських органів державної влади та журналістів, а й громадян. Кожен українець під час війни має ретельно ставитися до отримуваної й поширюваної інформації та довіряти насамперед офіційним українським джерелам, фаховим журналістам та українським і світовим ЗМІ з бездоганною репутацією.

«Війни виграє бойовий дух». Це аксіома, яку варто вже зараз поставити собі на скрінсейв мобільного.

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



час і, витерпівши ще один «відхідняк» після чергового «марафону», я все ж таки наважився і пішов. Яким же було моє здивування, коли мене привітно прийняли на групі взаємодопомоги наркозалежні різного віку і достатку, які колись були в активному вживанні, різного статусу в суспільстві, з різними термінами чистоти від наркотиків і кожен зі своєю унікальною життєвою історією. Мене ніхто не засудив і не намагався нав'язати свою думку – всі вони «колишні» і чудово розуміли мою ситуацію. У групі ми всі були різними, але абсолютно рівними у своїй меті не повернутися до наркотиків. Так минали день за днем. Збори я відвідував щодня, і головне, що це працювало. Вони безкоштовні і мої особисті дані в мене не питали. Так я набрав перші тридцять днів чистоти від наркотиків, але потім знову повернувся до вживання. З опущеною головою прийшов у групу і мене ніхто не засудив і знову підтримували, як і мого першого дня. Знову тридцять днів і знову повернення до вживання, ще раз тридцятка і знову повернення і щоразу мене розуміли, підбадьорювали залишатися чистим і підтримували. Але думки наркозалежного за роки вживання настільки орієнтуються на наркотики, що крім відвідувань зборів, необхідна тривала, трудомістка і старанна робота над багатьма сферами свого скаліченого роками наркоманії життя. І мені не вистачало сил все це пройти поодиночі і щоразу я залишав маленьку зачіпку за минуле, що зрештою і призводило мене до чергового повернення до вживання. Я ліниво одужував і як наркоман залишав собі невидимий шанс для чергового марафону. Та й себе було дуже шкода і вважав себе бідним і нещасним, а з комплексом жертви вживати було ой як зручно, хоч на той момент я всього цього до кінця все ж таки не усвідомлював, як і того, що я «кайфував» від того, що я весь такий із проблемами і від цього зриваюся, а після гноблю себе за це саме.

– Як у тебе все ж таки вийшло «зачепитися» і почати одужувати більш осмислено?

– Як я вже згадував раніше, хлопці з групи завжди підтримують один одного, і я все ж таки не кидав своїх спроб кинути вживання, не дивлячись на мої невдачі. Якось після зборів до мене підійшов соцпрацівник одеської громадської організації «Сонячне Коло» та запропонував пройти абсолютно безкоштовно лікування у реабілітаційному центрі «Сходи» за дванадцятикровою програмою з відвідуванням групи взаємодопомоги, психотерапевтичних, інформаційних та оздоровчих заходів. Я подумав кілька днів, порадився, пошукав відгуки в мережі, і вони були позитивними і погодився вперше поїхати до реабілітаційного центру для лікування моєї наркозалежності. Завдяки організації «Сонячне Коло», програму моєї реабілітації сплатив «Aidsfonds» (Нідерланди). Звичайно ж у думках відбувалася ціла революція розсудливості та бажання жити вільно проти наркоспоживання. І, звичайно ж, навпаки, – був і страх більше ніколи не вживати наркотик, оскільки я погодився лікуватися, адже це мій найсерйозніший і правильний крок за останні роки. Було й бажання «по-марафонити востаннє» перед лікуванням, але я стримався

СХОДИ ОДУЖАННЯ

Тема реабілітації наркозалежних, ігromанів та алко-голіків, яка дасть необхідний і очікуваний результат і поза стінами реабілітаційного центру, як і раніше, залишається актуальною, оскільки в більшості випадків програми лікування не ефективні і надають ефект лише на час перебування людини в лікувальному закладі. У попередніх номерах я вже порушував тему про шарлатанів і вельми сумнівні центри, про порушення основоположних прав і свобод людини і громадянина та протиправні дії з боку цих самих організацій. Тисячі наркозалежних (а саме осіб, які вживають психоактивні речовини ін'єкційним шляхом), є клієнтами Програми зниження шкоди в Україні. Але з урахуванням кардинальних змін наркосцени в усьому світі, стрімко зростає кількість наркозалежних, які вживають не ін'єкційно. Саме тоді все і починається, і упускається така необхідна можливість зберегти людині здоров'я та інформувати наркозалежного на ранніх етапах.

Так вже сталося, що з моїм досить скептичним ставленням до різних реабілітаційних центрів, думку про яких я сформував виходячи з оповідань самих же учасників

Програми зниження шкоди (у минулому клієнтів безлічі «ребцентрів»), в оповіданні одного з клієнтів я зіткнувся з досить ефективною програмою одужання. І оскільки через місяці ефективність цієї Програми не залишила сумнівів, я вирішив зустрітися з Данилом (псевдонім) повторно, щоб ви дізналися все з перших вуст. Сподіваюся, що ця стаття стане корисною для багатьох людей, які перебувають у кризі у зв'язку з наркозалежністю, алкоголізмом та ігromанією. Тож почнемо.

– Даниле, як спочатку почалося твоє одужання?

– Якось мій колишній співспоживач наркотиків, який тоді вже був «у зав'язці», розповів мені про групу взаємодопомоги, котру на той момент він відвідував після закінчення лікування в реабілітаційному центрі. Зовні він помітно змінився – змінив коло спілкування, трохи погладшав, став менш неспокійним, зайнявся своїм здоров'ям, влаштувався на роботу – простими словами, він уже не був схожий на наркоспоживача і мене це дуже підкупило, але метою на той момент було наступне вживання. Так йшов

завдяки зборам, які я продовжував відвідувати. Рішення було прийнято, дату призначено і ось він, довгоочікуваний ранок початку нового життя.

– Якою вона була, зустріч зі «Сходами»? У чому цінність їхньої програми лікування?

– Я приїхав до будівлі у жвавому районі Одеси, без парканів та замків – реабілітаційний центр відкритого типу, завершити лікування у якому можна будь-якої миті. Першою людиною, з якою я познайомився там, був керівник Олександр Юрійович Ахмеров, про професіоналізм якого я вже давно чув. Олександр Юрійович провів зі мною коротке інтерв'ю та направив далі до консультантів для розміщення. Усі консультанти «Сходів», кожен зі своєю певною залежністю в минулому, дипломовані та висококваліфіковані фахівці, які шанобливо ставляться до кожного з тих, хто одужує. У всіх приміщеннях чистота, відмінний ремонт і пристойні меблі та чудове харчування, що поруч із турботою та відкритістю всіх консультантів створює особливу привітну атмосферу бу-



– Скільки триває лікування?

– Спочатку я «заїхав» на 28 днів стаціонарного лікування і думав, що мені цього буде цілком достатньо. Але як я дізнався, зокрема через різкий, а не поетапний вихід у соціум після реабілітації і відбуваються повернення до вживання. Адже мозок залежного був роками налаштований на те, як вжити знову; багато дій, пов'язаних з наркотиками, вже давно відбуваються на рівні рефлексу, навіть не завжди усвідомлено, тому вкрай важливо починати нове чисте життя у відкритому соціумі поетапно та з підтримкою кваліфікованих консультантів, які знають про ці проблеми з особистого життєвого досвіду. Після закінчення перших двох тижнів лікування мені стало настільки сумно і самотньо, так шкода себе нещасного, я так засумував по рідній квартирі, ліжку і близьким, що аж слюзи наверталися на очі і хотілося будь-що під будь-яким приводом з'їздити хоча б на один день додому – просто горішко гірське. Я звернувся з цією бідою до консультанта, на що отримав відповідь, що це так моє бажання вжити намагається в черговий раз обдурити мене, і я навряд чи захочу повернутися, якщо поїду зараз. І справді, у мене в «Сходах» було багато з того, чого не було вдома, моя забита наркотиками свідомість все ще чинила опір моєму одужанню і в той момент я цього анітрохи не розумів. І подібний стан відвідував мою хвору голову не раз, тому було вкрай важливо не залишатись одному і змінювати життя поступово.

В ідеалі процес лікування залежностей розрахований на шість місяців і включає шість програм:

- Стаціонар – цілодобове перебування в центрі, 4-разове харчування. Участь у всіх інформаційних та психотерапевтичних заходах, групах взаємодопомоги. Тривалість до 28 днів.

динку та єднання. Загалом я був у захваті та в передчутті. Одужуючі – як хлопці, так і дівчата різного віку, кожен зі своєю залежністю (наркоманія, алкоголізм та ігроманія), життєвими ситуаціями і всіх нас об'єднувала спільна мета: лікування від залежності.

До програми лікування входили такі заходи:

- Групи взаємодопомоги.
- Мала терапевтична група.
- Групова психотерапія.
- Письмова робота.
- Арт-терапія.
- Релаксація (медитація).
- Сімейна освіта.
- Сексуальна освіта.
- Інформаційні заняття.

Також були прогулянки містом, поїздки до моря, настільний теніс і баскетбол. Спочатку доцільність деяких заходів була для мене не зовсім зрозуміла, але пізніше я зрозумів, що саме ці заходи в комплексі підвищили мою усвідомленість у контексті вміння своєчасної самодіагностики моїх різних психоемоційних станів, в яких я обов'язково опинюся поза реабілітаційним центром. Уміння керувати власними почуттями, нового тверезого погляду як на свою хворобу, так і на минуле та майбутнє життя, підвищили мою самооцінку та дали можливість поглянути на багато речей не як наркозалежний. І все ж життя багатогранне і прекрасне.

- Денний стаціонар – перебування в центрі з 9.30 до 20.30, 2-разове харчування. Участь у всіх інформаційних та психотерапевтичних заходах, групах взаємодопомоги. Тривалість до 28 днів.

- Напівденний стаціонар – перебування в центрі з 12.00 до 20.30, 2-разове харчування. Участь у всіх інформаційних та психотерапевтичних заходах, групах взаємодопомоги. Тривалість до 28 днів.

- Амбулаторна програма – перебування в центрі з 16.45 до 20.30. Участь у всіх вечірніх інформаційних та психотерапевтичних заходах, групах взаємодопомоги. Тривалість до 28 днів.

- Програма «Лайт» – участь в інформаційних та психотерапевтичних заходах 4 рази на тиждень із 16.45 до 20.30. А також відвідування загальних зборів терапевтичних зборів 1 раз на тиждень. Тривалість до 28 днів.

- Програма «Супер Лайт» – участь в інформаційних та психотерапевтичних заходах тричі на тиждень з 16.45 до 20.30. А також відвідування загальних терапевтичних заходів 1 раз на тиждень. Тривалість до 28 днів.

- Протирецидивна – підтримуюча програма. Складається за індивідуальним планом, з урахуванням рекомендацій співробітників центру та побажання пацієнта.

З урахуванням набутих знань у «Сходах», вивчення моєї залежності і погляду на неї, як на реальну хворобу, впоратися з якою самостійно мені було не під силу, я вирішив продовжити своє лікування за програмами після стаціонарного лікування. Але моя свідомість наркомана, як

і раніше, продовжувала підкидати мені життєвих проблем з роботою, квартирою, купівлею нової куртки та іншим, аби не займатися лікуванням.

– Як змінилося твоє життя зараз і чи виникає бажання вжити?

– Ну цей мій новий життєвий етап мені особливо приємний – тепер я задоволений собою і не проти похвалитися поки що хоч і не великими, але настільки значними для мене особистими досягненнями. Насамперед повністю змінив колишнє коло спілкування та залишив минуле позаду. Навіть пробачив себе за роки наркоманії, оскільки тільки на почутті своєї провини і жалю до себе можна легко повернутися до вживання знову. Влаштувався на роботу, займаюся житловими моментами, купив нові меблі в будинок і готуюся зробити ремонт. Як і раніше, відвідую збори рупи взаємодопомоги за місцем проживання, змінився і зовнішній вигляд, займаюся своїм здоров'ям, яке загубив за роки вживання. Звичайно ж, помилки минулого забути неможливо, лише пробачити себе та відпустити їх. Кожного колишнього у вживанні думки про наркотик не залишають до кінця життя. Чим більший термін чистоти, тим рідше і рідше подібні думки, але повністю вони не зникнуть – тепер я вмію жити з цим і навчився цим керувати завдяки Господу Богу. Колись я спостерігав, як змінювалося життя мого колишнього співспоживача без наркотиків і в моєму випадку мені це здавалося недосяжним. Тепер на його місці я і дякую Всевишньому. Хочу висловити слова моєї щирої подяки групі взаємодопомоги, Міжнародному Благодійному Фонду «Сходи», громадській організації «Сонячне Коло» та фонду Aidsfonds (Нідерланди) за участь у моєму одужанні.

– Виходячи з особистого досвіду, щоб ти порадив тим, хто хоче «зав'язати» з наркотиками?

– Найголовнішим тут є особисте усвідомлене бажання припинити вживання психоактивних речовин. Без цього жоден із методів працювати не буде, абсолютно незалежно від його вартості та тривалості. Групи взаємодопомоги, реабілітаційні центри, підшивання, гіпноз – це все індивідуально. Без особистого бажання та низки певних дій наркозалежного, лікування за будь-яким із цих методів принесе лише тимчасовий ефект, що вкрай небезпечно для наркозалежного, тому що кожне повернення до вживання може стати для нього останнім, оскільки під час повернення багато хто вмирає від передозувань. Необхідно усвідомити, що результат вживання будь-якого наркотика неминучий – це лікарня, в'язниця або смерть від передозування. Питання лише часу і не побоюєшся повторитись, це неминуче.

Незалежно від наявності рахунку в банку, багатих батьків, соціального статусу, становища в суспільстві, наявності або відсутності житла, рівня виховання та особистих амбіцій, абсолютно будь-який наркотик робить нас безсилими наркоманами, яким впоратися з цією хворобою поодиночці, без правильної підтримки та справді якісних методик просто неможливо. Багато хто припиняє вживання лише завдяки відвідуванню зборів групи взаємодопомоги, не потрапивши до реабілітаційного центру жодного разу, хтось усю «дорогу» їздить «ребцентрами» і після повернення знову і знову повертається до вживання. Багато реабілітаційних центрів застосовують Програму «12 Кроків», але без групи взаємодопомоги подібна методика, як правило, не ефективна і це лише викинуті гроші. У моєму індивідуальному випадку лише відвідування груп до реабілітаційного центру, під час лікування та після його закінчення дало такий довгоочікуваний результат. Усвідомте, що ви дійсно хворі, що поодиночці «зістрибнути» вам не під силу, прийміть для себе рішення «кинути», познайомтеся з групою взаємодопомоги у вашому місті (участь у зборах анонімна та конфіденційна), щосили хапайтеся за цю унікальну і безкоштовну можливість. Докладайте максимум зусиль і дій для початку нового життя, якщо ви намагаєтесь, але у вас не виходить, не падайте у бездіяльність і не чекайте наступного повернення до вживання – звертайтеся до реабілітаційного центру, програма лікування в якому буде дійсно якісною та ефективною. Після закінчення реабілітації так само не забувайте про групи і збільшуйте час своєї чистоти та душевного спокою і пам'ятайте, що ніхто не зрозуміє і не підтримає вас краще, ніж колишні наркозалежні. Перший рік «чистоти» буде незвичайним для вас. Якщо раптом ви дали слабину і знову вжили – не втрачайте надії, не бійтеся, повертайтеся і починайте свій шлях заново і ніколи не забувайте, що результат вживання наркотиків у всіх той самий. Почніть нове життя вже сьогодні.

Матеріал підготував
Генріх РЕПП

– Біль – це він чи вона? – запитує дитина.

– Ти що, не знаєш? Звичайно, він! Біль – він. Це ж ясно навіть по відчутті! – Мужчина.

– Е, ні! – Жінка. Горда, впевнена: – тут вам нас, жінок, не обійти. Вона, і тільки так! Вона як та рокова красуня, яка приходить, коли захоче, в найменш підходящий момент, а ти в брудній роботі корячись під машиною, або сидиш в ресторані, або працюєш за комп'ютером... Вона прийшла – і все. З першої секунди заволоділа тобою на сто відсотків – від тіла до душі, до серця, до останньої думки. Біль – це вона, це наша дівчинка!

Так би могли відповісти деякі особи відповідної статі. Це зрозуміло, адже боротьба за гендерну рівність не вщухає, а іноді підкидає ось такі інфоприводи, пригідні здебільшого для інтернет-жартів.

Про біль можна говорити багато, а писати – ще більше. Тим паче тепер, коли в кожного українця болить душа за свою країну, свою Батьківщину.

Болить душа. Болить серце. Болять рани окривавлені, нанесені ворогом...

Я не пам'ятаю, якого роду слово «біль». Та й не збираюсь шукати правильну відповідь у словниках чи підручниках. Мені здається, що біль – це спеціальне слово, рід якого неможливо визначити, бо вона не дивиться, мужчина ви чи жінка, мала дитина чи свійська тварина. Перед біллю рівні всі. Вона підчиняє собі об'єкт, примушує відкинути всі інші думки, окрім себе. Така собі *femme fatale*, – зачаровує, зводить з глузду, витісняє і заповнює собою все.

Якби ми хотіли знайти позитивні сторони наркоманії як образу життя окремої людини, то одним з перших пунктів була б здатність наркотика впливати на біль, а саме вгамувати його. Робити слабшим. Не даремно ж препарати замісної терапії відносяться до групи опіюйдних анальгетиків. Але тут варто розуміти одну важливу річ. Бо, як в тому анекдоті, є нюанс. *La femme fatale* завжди не та, за кого видає себе спочатку. Такі найпоширеніші симптоми багатьох захворювань, як: нежить, слабкість, сонливість, сльозоточивість, біль/ломота у тілі, спині чи суглобах, підвищена температура, розцінюються споживачами наркотиків як:

Кумар – він же абстиненція чи синдром відміни. Вирішенням проблеми вважають «швидковмазку» (вибачте, прийом своїх специфічних ліків).

«Трухануло» – воно ж інтоксикація – хворобливий стан, коли наркозалежну людину після ін'єкції «трусить», піднімається температура, з'являється ломота в тілі і ін. Причинами цього явища є, як правило, недотримання санітарних норм та особистої гігієни під час проведення ін'єкції. Не новий шприц, брудні руки чи приладдя, потрапляння у розчин бруду, особливо жиру, можуть призвести до фатальних наслідків. З ними можна боротись, наприклад, випити жарознижувальні препарати та повторити прийом своїх ліків ☹. Але...

Але ніхто, жоден з нас – наркозалежних людей, не хоче подумати і зрозуміти, що всі ці симптоми – больові, до речі, симптоми, – можуть бути початком якоїсь іншої хвороби. Бо ми звикли думати, що біль – дама непрохана, не звана, неприємна, а тому має йти геть, і женеми її різними препаратами.

Проте є інша думка. Біль – це сигнал. В мене болить коліно. Болить так, що неможливо витримати. Йду в аптеку, де мені радять найкращі знеболюючі препарати. Купую, п'ю, біль відступила. А далі

виникло інше запитання: чи можна тепер займатись фізкультурою? Працювати? Воно вже не болить... Можна ж тренувати інші частини тіла? А потім уявила війну. Та що уявляти, ми в ній живемо. Та, вибачте, все таки уявила: ось ви в фортеці, яку з одного боку штурмують вороги. Армія їх стримує, але солдати помирають з обох сторін, стріли свистять, ядра зриваються... А тут дівчата з іншого боку фортеці відчинили ворота і пішли, співаючи, займаєтесь йогою... Складається пазл? В мене – ні.

А що робити нам – споживачам того опія народного? Як розгледіти болячку, що ховається за нашою найтяжчою душевною хворобою? Тема дуже серйозна, тому що, як вже було сказано, наркотик має знеболюючі властивості. І активний споживач замісної терапії, прийнявши ранком свої ліки, ходить собі, радіє життю, працює чи відпочиває. І не здогадується, що, можливо, в цей момент в його організмі озлоблені ненажери «хелікобактер пілорі» всіма своїми гострими зубами впиваються, як ті

Чи приховати? Тут теорія розходиться з практикою... Насправді «все вирішують кадри». Якщо вам пощастило з лікарем – радійте. Бо мало кому так щастить. Будьте готові до дискримінації, стигматизації та просто зневажливих поглядів медперсоналу. Часто дискримінація ховається за професійним вмінням «поговорити». Так-так, деякі лікарі вміють так гарно послати, що ви подякуєте і з задоволенням підете. Перевірено на власній шкурі.



Або знайома нам всім, на жаль, ситуація. Повітряна тривога. Ми не бачимо, звідки настає небезпека, хтось стріляє чи летять ракети. То ми ж не можемо спокійнісінько продовжувати своє заняття? Сирена – це знак. Є загроза, ідіть в укриття.

З цим розібрались. Біль – сирена. Сигнал про небезпеку. Крик «SOS», «допоможіть!» І найгірше, що ми робимо – це вимикаємо її. Своїми ін'єкціями, пігулками ми затикаємо рота тій, що кричить про допомогу, бажаючи врятувати нас. Біль як те немовлятко, якому холодно чи голодно, але воно не має жодних засобів впливу, крім свого голосу, та й розмовляти ще не вміє. Дитинка плаче, кричить, а ми беремо клейку стрічку, затуляємо малюку рота – і, о щастя!, – благословенна тиша!

Але ж так ніхто не робить. Дякувати богу. Так відбувається кожного разу, коли ми приймаємо знеболюючі ліки. Особливо наркотичні. Зав'язуємо рота своєму малюку...

Виникає закономірне питання: що робити? Адже терпіти біль теж не можна. Відповідаємо: в першу чергу викликати швидку. Або вже таки прийняти знеболюючі препарати, – і одразу, одразу йти до лікаря! Сьогодні. Не можете сьогодні – йдіть наступного дня, якщо не виходить – через день, але до лікаря треба йти обов'язково. Потрібно ж визначити, звідки летять ті ракети, куди вони влучили та якої шкоди наробили. Тим паче, ми, як правило, знаємо – добре знаємо, звідки воно летить...

піраньї, в шлунок чи судини і безсоромно їх проїдають. В цей час сирени просто таки розриваються від крику – рятуйте! Сюди, всі сюди! Але ранковим прийомом бупренорфіну звук сирени був вимкнений, тому ніхто не помітив, не розгледів підступного ворога. І «виразка шлунку з проривом/кровотечею» якщо виявиться, то випадково. Це сталося з однією знайомою мені людиною – молодою, красивою дівчиною – споживачкою ЗТ. Алла не надавала значення щоденній слабкості, погіршенню здоров'я, і з кожним днем вона згасала на очах. В останні дні їй стало зовсім погано, а по-справжньому страшно стало тільки після блювання кров'ю та знепритомлення. На жаль, ніхто вчасно не розпізнав внутрішню кровотечу і виразку шлунку.

Коли викликали швидку, Алла доживала свої останні години... Карета швидкої допомоги встигла довести дівчину до лікарні, але зберегти їй життя не вдалося. Алла померла. На жаль, це не єдина історія з таким трагічним кінцем.

Тому, друзі, не жартуйте з болем! Викликайте швидку або ідіть до лікаря вчасно. В нашому випадку краще здатися нав'язливим, ніж «соромитися», «перетерпіти» і – залишити рідним тільки могилку на кладовищі...

Звичайно, тут є багато неприємних нюансів і питань. І от перше з них: повідомляти лікарю про вживання наркотиків чи прийом замісної терапії?

Є ще одна проблема «правдивості». Навіть якщо лікар виявився толерантним (чи зробив відповідний вигляд), – то будь-яка ваша проблема зі здоров'ям пояснюється вашим вживанням наркотиків. Наприклад, людина викликала швидку, бо в неї був гострий біль у коліні, яке в свою чергу опухло та мало підвищену температуру. Приїхавши до лікарні, людина чесно повідомила лікаря-хірурга про колишнє вживання ін'єкційних наркотиків та теперішнє – замісної терапії. Після чого лікар зовсім втратив інтерес до пацієнта та порадив йому йти додому. А на питання: «що тепер робити?» просто відповів, що треба було раніше про це думати.

Мені хороший лікар ще не зустрівся. Тому я живу з болем. Вже давно. Моя сирена вже вис-ниє-співає на різні голоси. А сьогодні вона вимкнулась і я на деякий час стала щасливою. Шкода, що лікарі до цього не причетні...

Підбиваючи підсумки, скажу, що не все в нас ідеально. Але ми можемо змінюватися. Бути трохи наполегливішими, відстоювати свої права, жити своїм власним життям, навіть якщо це комусь не подобається. А про випадки дискримінації чи інше попрання прав і свобод людини повідомляти нам. Просто написати лист. Поділитись своїм досвідом. Раптом він комусь стане у нагоді?

Олена ПУГАЧОВА,
м. Київ



МОРОЗ І СОНЦЕ — ПРОСТО ЧУДАСІЯ

Робочий день закінчився. Я заховала інвентар в кладову, перевдяглась, позамикала двері. Що ж, на сьогодні досить. Вийшла на вулицю, а там — сонечко! Таке яскраве, зігріваюче, як посмішка моєї маленької дворічної донечки. І мороз. Морозище. Звичайно, не зрівняти з тими морозами, що були у дитинстві — по п'ятнадцять, а іноді по двадцять п'ять градусів. Але щічки захищав одразу, а от ніс довелося прикривати рукавичкою. Вона в мене пухнаста і така тепла...

Бадьоро крокую додому. Мороз і сонце — яка прекрасна парочка! Дають відчуття щастя і гармонії. Мимоволі задаюся питанням — а чому мені так добре, коли останні дні ми майже не вживали своїх «замісних» ліків?

Вчора нам було погано. Навіть гірше, ніж позавчора. Пощастило, що була неділя — вихідний день, тому можна було лежати і нічого не робити. Відсутність грошей не дала нам змоги вчасно придбати ні свою замісну терапію, ні додаткові препарати для «посилення кайфу», тому вже декілька днів ми з чоловіком живемо

в режимі іриального дефіциту. Тобто ні грошей, ні ліків... Зараз так буває доволі часто, в зв'язку з війною. Препарати подорожчали більше, ніж вдвічі. Регулярно ходити на програму майже неможливо, бо стільки грошей у нас нема... Тому і бувають такі моменти, коли ми вдома «хворіємо».

Але то вихідні. А роботу ще ніхто не відміняв. Коли зранку нема препарату, а на роботу йти треба, — я йду, звичайно, але це дуже важко. Тоді натренований мозок залежної людини працює з посиленою енергією, вмикається програма пошуку грошей якщо не на всі препарати на місяць, то хоча б на одноразову дозу — просто щоб сьогодні вижити. Я беру телефон, роблю кілька дзвінків — є контакт, гроші до зарплатні позичено. Ще дзвінок — і сьогоднішня доза нас вже чекає... Мінус такої «програми» — дороговизна. Чорний ринок, що поробиш. Але є і хороші моменти. І зараз саме такий.

Я йду додому, під ногами тріщить сніг, а думки все бігають, примушують

замислитись, проаналізувати все, що відбувається. А подумати є про що. Згадалось, що замісна терапія в чистому вигляді — це, власне кажучи, засіб від абстиненції. Вона не дає кайфу, але забирає всі «погані» симптоми. А ми — когорта СІН, по-перше, щоденно протягом місяців, років перевищуємо дозу в декілька разів. Це не додає кайфу, але препарат накопичується в організмі, викликаючи нову залежність і абстинентний синдром. По-друге, ми призвичаїлись таки отримувати кайф, додаючи до основного препарату деякі аптечні ліки. Так, так, це про димедрольчик, запіклон і т.п...

Коли нема препарату і відчуваєш погано, починаєш просити допомоги у всіх богів, навіть якщо ти не віруючий. Наприклад, так: «Боже, я більше ніколи не буду вживати димедрол, допоможи мені знайти хоч таблеточку метадону! Хоч половинку! Просто щоб стало краще! А я ...»

Знайома картина? Таак! Так ось, цим морозним днем я йшла з роботи і почу-

валася так добре, як не почувалася вже давно, навіть тоді, коли всі препарати були в наявності. Сьогодні не вживала нічого — вчорашньої дози виявилось достатньо, щоб організм залишався в нормі.

— Дівчинко моя, та це ж тверезість! — сказала я собі. — А ти вже забула, що це? Бачиш, вона не така вже й страшна, як здається. Настрій гарний, стан нормальний, все добре.

Мені по-новому відкрилась реальність. Як мало людині насправді потрібно для щастя! Сьогодні я це чітко зрозуміла.

— Відчиняй двері, жінка додому прийшла! — телефоную чоловіку. — Заодно і чайник постав!

Ось він — мій дім. Хіба можна жалітися на життя, коли в тебе є дім, де тепло, де тебе чекають і люблять. Ти приходиш з роботи, граєшся з котом, цілуєш донечку, чоловіка... Падаєш на диван і лежиш скільки завгодно. І чому ми вчимося цінувати прості речі так пізно? Цінувати людей, які поряд, любити батьків та турбуватися про них...

Виявляється, тверезість — це так просто і так спокійно!

— Все, мій любий. Ми з тобою будемо жити по-новому. — сказала я, лежачи на дивані перед телевизором. — З цієї хвилини встановлюємо ліміт на препарат — одна таблетка в день! Через кілька днів зменшимо до половини, потім до четвертини, потім братимемо четвертину через день, потім через 2 дні і так далі — доки взагалі не відмовимось від препарату. І найголовніше: з сьогоднішнього дня жодних додаткових препаратів. Від них тільки депресуха починається. Як тобі мій план?

— Я не проти, але нічого не вийде.

— Як не вийде? Що ти таке кажеш? Треба вірити в свої сили. Ми вже кілька днів тримаємось на мінімальній дозі. Думаєш, цього мало?

— Та не в тому справа...

— А в чому?

— По-перше, ми тримаємось тільки тому, що в нас нема грошей на повний викуп препаратів.

— Я розумію. Тому і пропоную такі умови.

— То ми ж зірвемось, як тільки з'являться бодай якісь гроші!

— А ми не зірвемось. Будемо триматись і все вийде. А що по-друге?

— Що?

— Ну, ти сказав по-перше. А по-друге?

— А... Слухай, тут мені несподівано старий борг повернули — доволі приємна сума. Може, ми почнемо жити по-новому завтра? А сьогодні ще відсвяткуємо?

— Що саме?

— Як що? Віддачу боргу. Я йому давав гроші, коли долари по 16 були, а він повернув у валюті. А зараз долар по чому? Вдвічі більше! Рахуй, скільки ми заробили.

— Так це не заробіток, лопух ти селянський. Це «індексація». І інфляція.

— Та не один біс? Головне, гроші! То що, сьогодні гуляємо?

— Ти і мертвого вмовиш... добре. Але завтра — ні-ні!!! Нове життя, зрозумів?

— Та зрозумів, — понуро відповів чоловік. Він вже багато-багато років... Ех... Він знав, що не існує «завтра». Є тільки сьогодні. Тільки зараз.

А я знала, що все вийде. По-іншому просто не може бути.

Дуже гармонійно почувався, перебуваючи посеред цього бруду. Холодний ранок, друге число, маю п'ять днів до зарплати. П'ять днів Пекла на відходах.

Чому ніхто не попередив, що від прегабаліну так крутить ясна? Це було першим рухом до вчинку. Дія була згодом.

Дзвонити батькам? Не має сенсу – вони дали мені грошей два дні тому, їх я спустив на амфетамін. Знайти щось цінне у загальному коридорі? Не має сенсу – мікрохвильовку сусідки я виніс місяць тому, потім із здивованим виглядом співчував їй, щоправда сусід, який вчитель фізики, дивно якось дивився на мене. Але це дрібниці. Напевно.

Мені за фактом не треба багато: пара лірик, пара літрів пива, доріжка, – і можна ввібрати в себе вогкість погоди і не депресувати. Сирій бруд набуде філософських рис, а холод буде натхненням. А поки що я споглядаю темні панельні будиночки, голі дерева і килим із гнилих листків. Моє натхнення зараз – пляшка «Тетеріва» по знижці в АТБ. На більше грошей не вистачить. Погналі?

Три години дня, небо наче спеціально прибирає колір, їдке пиво, тягне блювати, але, через три ковтки стає приємно. Сира лавка, єдина де безкоштовний вайфай, і уявний потік, що мене нікуди не приводить. Слідом підступає жах – бо мені страшно зустрічати вечір на суху. Це третій вихідний із чотирьох. Завтрашній день я планував убити в ліжку, витравлюючи відходи фільмами та божевільям.

Думки перериває рух поряд. На лаву сідає старий у жовтому плащі, його голову прикрашає в'язаний берет, браво зрушений на бік на зразок десантного. З-під нього стирчать сиві баранчики волосся. Старий палить масивну трубку, і всім виглядом виявляє затишок. Зрозуміло, на цій лавці я гість, а ось старий господар. Може і вайфай його?

Він повертається, і стає ще веселіше, бо дідусь завзято схожий на персонажа з мультфільму «Вперед і вгору».

– Мерзнеш? – Голос у нього хвацький.

– Ні.

– На що чекаєш?

– Та просто сиджу.

– Погань всяку п'єш, – він киває на пляшку поруч зі мною, – Ти знаєш, – набиває трубку, – найкраще за такої погоди це чай каркаде з ромом.

Ахренеть, та старий виявляється естет. Чомусь мене одразу викидає в маячні асоціації.

– Чому каркаде?

– А ми його завозили до країни найпершими.

– На чому?

– На кораблях, – цим фактом старий доповнює свій образ, берет і трубка одразу стають доречними.

Старий продовжує:

– Ти почекай тут, зараз я вийду.

Він залишає мене, на кухні першого поверху спалахує світло, через фіранку видно, як дід метушиться з лійкою та банкою. Передчуття у мене дивне, але вірне – він виходить із під'їзду, спритно утримуючи в пальцях літрову банку з темною рідиною.

– На.

– На честь чого?

– Людям треба допомагати, ти блідий весь, зачуханий, – старий ірже, сміх у нього аж ніяк не старої людини. Літр домашнього вина – це нормальний підгін.

Тут він плескає мене по плечу, і я відчуваю, що рука в нього міцна, такою можна знести щелепу одним ударом.

– Ти це, тільки пий десь ... – він робить паузу, – Звідси подалі.

– Зрозумів батько, звальюю.



ГАРМОНІЯ

– Успіхів, – він набиває трубку, в очах немає доброти, тільки допитливість.

Допиваю пиво ковтком, беру вино і топлю шукати відкритий під'їзд, бо дощ починається. Через літр мають прийти ідеї, принаймні, я так думаю.

Піднімаюсь на дев'ятий поверх. Звідси дивовижний вигляд: занедбаний дитячий садок, церква свідків Єгови, школа, гаражі. Ще не позеленіли дерева, наче незапалені смолоскипи вони колихаються на вітрі. Об'ємний ковток із банки, червоний потік домашнього пійла породжує в животі приємні вібрації. Я бачу як на балконі самотньо сумує крісло, сідаю в нього, не випускаючи банку з рук – це мій Грааль, мій гарант спокою, через хвилин десять алкоголь притуплює абстиненцію, мозок починає працювати.

Отже, все, що мені потрібно, це жалюгідні три сотні, і тоді вечір буде врятований, що для цього потрібно? Правильно – вкрати що-небудь, проканалю з мікрохвильовою піччю, проканає і тут, будинок, де я перебуваю така ж гостинка як і моя халупа, значить, тут по-любому є спільні кухні. Справа за малим – потрапити на поверх через тамбур.

Цей будинок обдуває всі мислимі вітри, на майданчиках ряснота «машин», скрізь контроль, кров, і упаковки з-під налбуфіна, очевидно мешканцям дуже весело. Три прольоти вниз, і поки що єдина удача – це знайдена на майданчику пачка курева, а в ній десять сигарет і п'ятидесятка. Трясця твоєї матері! Добрий знак! Рухаємось далі!

Шостий поверх навстіж, дерев'яні половиці скриплять дуже сильно, але фінальні пара ковтків вина вбивають всю тривогу, кухня відразу ж біля дверей, і будь я проклятий – вона порожня, якщо не брати до уваги блискучу індукційну плиту. Вона нова, навіть без плям жиру, від неї пахне пластиком, отже, купили нещодавно. Ходжу кухнею, ця плита тут в одному екземплярі, але бонусом служать банки з соліннями та домашньою аджикою – їх я знайшов у стінній шафі. Що ж, плита розміром із планшет, шнур легко намотується навколо неї.

Складаю банки в пакет, беру три, більше не треба, я ж не кінчений, плиту під пахву, стрімко валю геть з поверху, ломбард «Благо» помітний навіть через брудне вікно вдалині коридору.

– Чоловіче!

Готую свою найчеснішу харю, по-смішку та швидко ноги. І так мешканці в цьому будинку виявилися прохаванішими за мене.

Туман і шарудіння, величезна хмара накриває мою голову, тисячі отруйних укусів жеруть мої очні яблука. Плитка падає на підлогу, а слідом мені в підборіддя вривається чиясь нога, далі вона летить у череп, потім у живіт, я міцно хапаю одвірок і вириваюся з-під лавини ударів. На вигнутому слайд-шоу бачу кремезного чоловіка, що біжить поряд зі мною, і бабу в рожевих капцях, вона й залила мені обличчя балоном. Скотина, падла, тварюка.

Втеча вниз сходами супроводжується матами і погрозами, баба верещить про поліцію, я біжу так швидко як не бігав ще ніколи, просто одна суцільна концентрація на русі.

Дорога, район, паркан, будинки, бруд, калюжа, паркан, будинки, паркан, провулок, ще паркан, ще провулок, вулиця, проїжджа частина, будинок, ще один провулок, ще одна калюжа, і тут я падаю.

За мною вже ніхто не біжить. Обличчя смажить так, ніби з нього зідрали шкіру, дихати боляче, в роті повно крові, і щось гостре ріже язик, він вибив мені зуби, твою дивізію, причому один із передніх зубів. Вже сиджу на землі, телефон на місці, гаманець і ключі.

Сиджу в багнюці, і весь у ній вимазаний, та так, що вологі серветки не допоможуть, різко підриваюся і топлю манівцями в сторону дому.

Починається дощ, але мене чомусь накриває хвиля ейфорії. Темрява – друг молоді. Ліхтарі майже не горять, мій бруд не бачать люди, моє бите обличчя надійно приховано в тумані, а думки веселі та прохолодні. Раптова ідея спадає на думку зі швидкістю звуку патрульної машини, що проїжджає повз. Я змінюю маршрут у бік батьківського дому. Дзвінок у двері, і ось він – побитий хуліганами синопка, ні за що, ні про що. Мати голосить за нелюдів, батько наливає склянку горілки, щоб зняти шок, і звичайно вони пестять і плекають мене. На прощання мати дає мені дві купюри по двісті гривень. Але це ще не все! Фотографую своє обпалене балоном обличчя, фотографую всі садна і брудний одяг, а потім відсилаю всі фотографії в

робочий чат, де приймаю співчуття від співробітників, і що найголовніше – схвалення на лікарняний від керуючої. Благослови Господи кмітливку наркоманську.

І ось, хрускаючи виданими маман купюрами, одягнений у чисте, і сьорбаючи сидр, я знову блукаю по рідних дворах, адже немає прекрасніше місця ніж закутки, де можна страждати фігінею. Півгодини тому я втягнув 70 мг амфетаміну, біль від побоїв пішов, а на зміну йому прийшло одноразове задоволення власним его.

Березень перетворився на місяць надії, його теплий вітер жене пил асфальтом, у планах у мене купити ще лірики, і вирушити до друга, а це шлях серед ліхтарів, спостереження за людьми, безглузді фантазії, і звичайно відсутність роботи на найближчі три дні. Місто приємне мені, цей шалений Маріуполь з його наркоманами, нічними скриньками і халупами панельного типу. Це місто міст, де я не побуваю ніколи. Це місто людей, від яких я тримаюся подалі, бо мені страшно бути справжнім, огидно жити нормальним життям, всі ці мої висновки мчать грязьовим струмком по звивинах хімічно отруєного мозку. Завтра я зненавиджу себе і буду гірко плакати, але це буде завтра!

А поки, час вигадати несамовиту історію про розбиту морду обличчя.

Отже, заступився я значить за старого, він сидів на лаві, трубку курив.

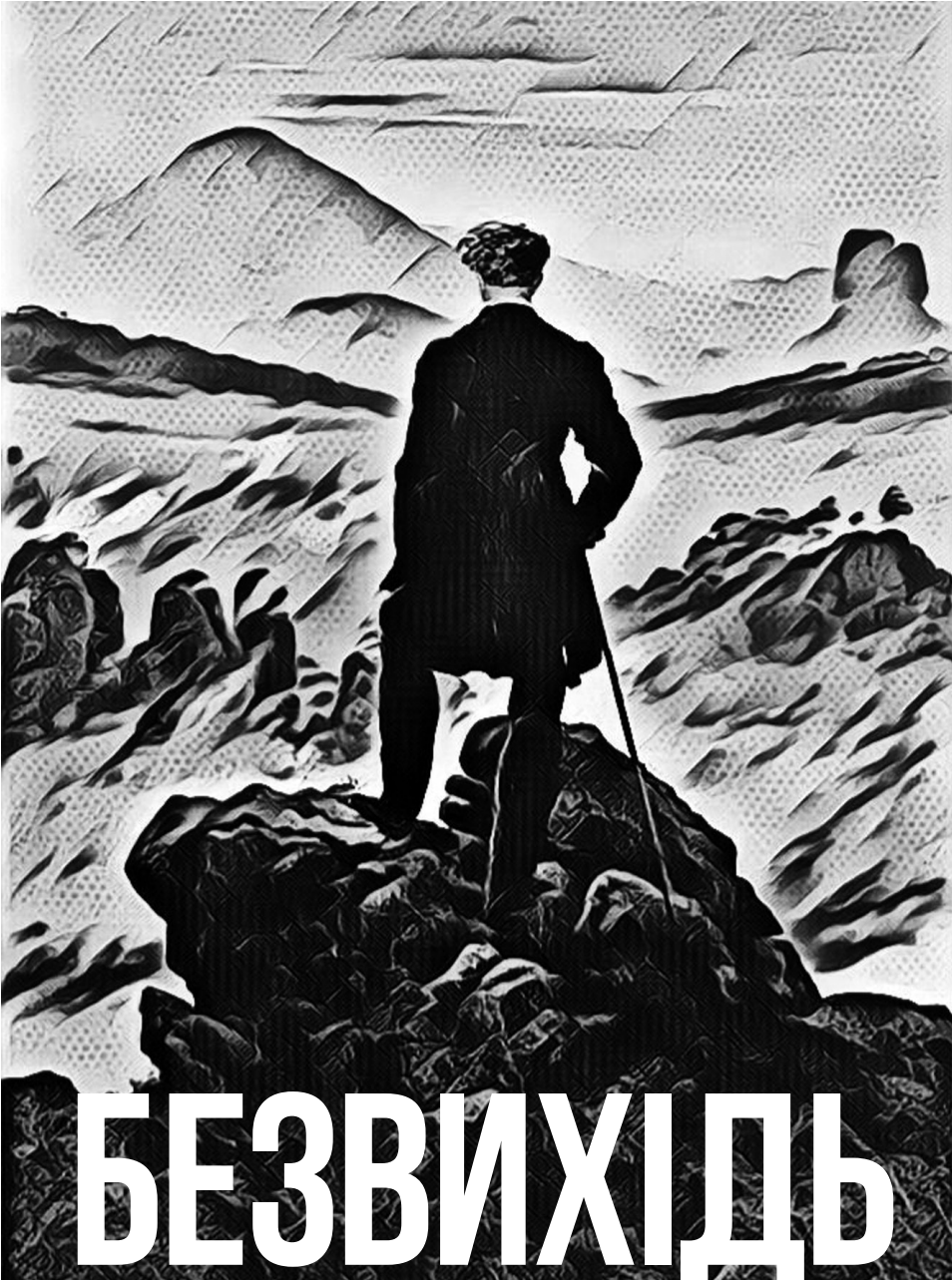
Vile Author
(Артем МАРАПЕНКО)

— Чому ти поїхав?
— Тому що мені було страшно не лише за себе.
— Значить, ти боягуз?
— На мою думку боягуз той, хто боїться боятися. Іноді я трушу.
— Чому ти не в окопі?
— Тому що я у Швейцарії
— Як ти виїхав?
— Я не військовозобов’язаний із 17 років. За медичними документами я труп.
— Як ти тоді живеш, займаєшся спортом, так виглядаєш, купаєшся взимку в морі, у тебе діти, ти двометровий блондин і таке інше?
— Неправильна постановка питання, правильніше запитати: «Чого тобі це варте?».
— Якби всі були такі, як ти, продумані, хто б тоді воював?
— Якби всі були такі як я – не було б воєн, усі помирали б від сміху в 213 років за власним бажанням або заявою в дурню.
— Чому в дурню?
— Тому що ви всі розумово повноцінні божевільні, а я Наркоман, який одужує.

«Трохи про нас і про них»
Отже: ми не маємо нічого і нічого не можна, але все можна вирішити. У них: все є, все можна, але х** щось вирішиш.
Приклад: Океанаріум.
Ви стоїте зі збудженими від передчуття пінгвінів та решти водяної по***ти дітьми. Перекладач – це ваш телефон, вайфай у них скрізь свій і вимагає від тебе всі дані, від розміру х** голови до глибини п***и душі.
— Квитки для українців є?
— Є!
— Дати три.
— Закінчилися.
— Значить, немає квитків?
— Є, – посміхається.
— Дайте три
— Закінчилися
— Значить нема?
— Є, – посміхається, – але зараз закінчилися.
Окей!
— Купити можна?
— Можна, можливо.
— Як?
— Онлайн чи на вокзалі.

Пробуємо онлайн. Півгодини заповнюємо анкету, я на кордоні з Румунією менше про себе писав, два рази злігає, на третій – пробуємо картою, у них зламаний пейпас. Діти тим часом помічають картонного пірата. «П***а пірату» – думаю я, і продовжую:
— О, у вас щось не працює?
— Так, вибачте. Працює, але зламалося.
— Блядь...
— Блядь?
— Не ви. Все у світі суцільне БЛЯДЬ...
— Окей, – посміхається.
— Я можу дати вам гроші, а ви мені купите квитки зі своєї карти?
Видно, як у неї щось із скрипом перезавантажується в голові. Закликає помічника. Той запитує:
— У вас проблеми?
— Так, мені здається цей океанаріум створений для того, щоб ви***ти мене в жопу через нерви.

— Що перепрошую?
— Дядечку, мені б рибку подивитися.
— Україна?
— Україна!!! Так! Одеса! У нас війна, покажіть акулу, може, я заспокоюся.
— Для вас є безкоштовні квитки.
— Давайте три.
— Вони скінчилися, – посміхається.
Діти починають зносити картонного пірата. Соня намагається заповнити анкету онлайн. Щось боляче б’є мене чолом у голову зсередини.
Я спокійно, наголошуючи на деяких словах кажу:



— Я ї**в у рот вас, ваші квитки, ваш океанаріум. Я ї**в у рот всіх ваших риб, навіть пінгвінів. Будь ласка, допоможіть нам.
— Нетурбуйтеся про пірата, у нас їх багато. І тут Соня (під тріск остаточно знищеного дітьми картонного пірата) кричить:
— КУПИЛА!!!!
За півгодини ми зайшли. За 15 хвилин усе подивилися. На виході я зустрів пінгвінів за склом. Їм було так погано, що я відразу зрозумів, у якому вони пеклі. Жаль, що я хотів ви***ти їх у рот, адже тут всі настільки ви***ні щастям, і так часто, що мою «є**ю» вони б навіть не помітили.
— Марку, що тобі найбільше сподобалося в океанаріумі?
— Пірат...

P.S.
— Квитки для українців є?
— Є.
— Дайте три.
— Вони скінчилися.
— Значить, немає квитків?
— Є. Просто скінчилися, – посміхається.
У цьому діалозі вся Європа та її ставлення до нас.

«Щастя – погана тема для письменників. Воно надто задоволене собою».
Роберт Вальзер

Вчора я потрапив у славне місто Харрісау. Це зовнішній кантон Аппенцель, а я у внутрішньому, зараз поясню: це повна хрень, вона вам і в пах не торохтіла, норм пояснення? Так воно і є.
Коротше, шурую я такий на напів-зігнутих, а тут щит з поясненнями:
У цьому місті в притулку для старіючих психів кречкув відомий шизофренік, поет і письменник Роберт Вальзер, але перед смертю він постійно ходив, в основному вночі, своїм шляхом, там і замерз якось на смерть в горах. І ось цим шляхом ви теж можете пройти. Схема, маршрут, пункти:



Психіатричний центр Розенвальд, Розенвальд – Рюті (шлях йде через руїни цвинтаря), Цвинтар Вальзер, Водограй, Психіатричний центр Вальзер – Брунен. Ну, і так далі, похід замкненим колом – 2,5 години.
Зупинився. Це дуже заманливо. Легкий дощ, Швейцарія, осінь і я, те ще є*анько, йду стежкою генія в невідомість...
Думаю такий: *«Та не. Спланую та піду точно. Зараз у мене немає двох годин, треба на зустріч»*...
З цими думками я сів у перший – ліпший автобус, який їхав у центр міста, тому що в них тут все їде прямо, не звертаючи, а мені всього дві зупинки, немає різниці на чому їхати, якщо що – пройду. Але тут автобус, ніби почувши в собі щось іноземне, різко вивернув в інший бік і погнав – погнав. Здатись швейцарцям ідіотом для мене страшніше ніж бути ним насправді, я мужньо мовчав до першої зупинки, де вийшов, перейшов на протилежний бік і став чекати цифрового близнюка свого збожеволілого електросусанина, щоб...
Я стояв у скляній будці посеред поля на горі. За будкою, трохи внизу, на схилі стояла величезна будівля у Швейцарському стилі «фахверк у лусці», з якої виходили люди і йшли до мене на зупинку. Підійшли. Присіли.
Жінка, яка постійно сміялася, чоловік зі штанами, заправленими в шкарпетки та курточкою заправленою в штани, при цьому у різних тапках, дауни близнюки та бабуся у лосинах.

Ми разом чекали автобус, жінка сміялася, а я розмірковував:
Моя дорога від пологового будинку, дурдома і до цвинтаря по ходу почнеться незважаючи на те, хочу я цього зараз чи ні, і чи ходили нею до мене.

підніжжя гори, купався в чистій річці, а пам’ятаю тільки камінь, що вкусив мене за дупу, бо було боляче.
Мені завжди щастя треба вже. Ось чому я щасливий.
Не був щасливим, не буду щасливим, а прямо зараз. Безвихідь. Я майже інвалід.
У когось ніг немає, у когось їх п’ять, а я не маю спогадів, я десять років читав у дурдомі, потім двадцять років спав під морфієм у в’язниці, і ось ще десять намагаюся сховатися від претензії на нормальність. Кайф!

Це така, знаєте – держава без ідолів президентства, виткана як бабусине покривало з клаптиків країн, нагадує доглянутий безлюдний храм незрозуміло якого століття та релігії, та й яка різниця, все одно Бог один, він тут...
Єдине місце у світі, де душа немов зелені луки рясно зневажена відходами вчинків цвіте і пахне всупереч усталеним поняттям про карму. Країна – впевнена посмішка нації пенсіонерів і дітей, що щасливо живе століття. Тут все дороге, бо просто, а просто тому, що не дешево.
Швейцарія прекрасна тому що за неї не треба вмирати, ця країна створена для тих, хто втомився існувати і хоче їсти щастя розміреними чайними ложечками.



Антиретровірусну терапію у Швейцарії дають так:
Ти приходиш до центральної лікарні за місцем проживання і кажеш (точніше показуєш у гугл-перекладачі) буквально:
— Здоровенькі були, я з України. Мене звуть Підступний Степашка. У мене ВІЛ. Закінчилась терапія.
Чекаєте на п’ятнадцять хвилин, вас приймає інфекціоніст. Запитує як може, призначає термін. На цьому терміні на вас вже чекають з перекладачем. Цього ж дня беруть усі аналізи, дізнаються про вашу схему і дають свою. Будьте готові, що наша терапія викликає у них панічний жах, тому що вони бачуть таке вперше.
Те, що дають у Швейцарії, найкраще у світі, виробляється тут же.

Далі вами займаються з нуля. Ви пройдете повне обстеження всього організму, МРТ, КТ, крові візьмуть на десять аналізів. Усі ваші хвороби виявлять та вилікують. Наприклад, у мене виявили високий тиск. Серце вивчали два місяці. Тиск минув. Від страху.
Спочатку ви прийдете за два тижні після першого призначення і у вас знову візьмуть усі аналізи. Потім за місяць. Потім раз на три місяці. Більш як на пів року терапію не дають.
І так... все це робиться безкоштовно. Повністю.
У принципі мій досвід такий: я просто прийшов і здався, далі мене кружляли.
У цьому плані Швейцарія рай. І так, тут немає замісних терапій, тут дають чистий героїн. Але це завжди. Тобто, якщо ти хочеш померти, то просто підпиши папери і тобі допоможуть. Ти будеш під наглядом, жити в спеціальному місці, швидше за все, місто Берн. Але... У постійному кайфі.

Стас ДОМБРОВСЬКИЙ
Збережено авторську стилістику, орфографію і пунктуацію.

Почнемо із загальновідомого факту: замісна терапія – це вид лікування наркотичної залежності з використанням опіюйдних речовин, які діють на людський мозок подібно до героїну та морфіну. У світі замісна терапія вважається одним із найефективніших методів лікування залежності.

Однак наскільки цей метод поширений та доступний у місцях позбавлення волі? Питання вкрай складне, тому що реалії за ґратами сильно відрізняються від того, як вони описані на паперах. Показники тут можуть залежати як від державної програми окремо взятої країни, так і від регіону цієї країни, міста і навіть від конкретної в'язниці. Тим не менш, це питання, яке варто порушувати, бо воно безпосередньо впливає на громадську охорону здоров'я в цілому.

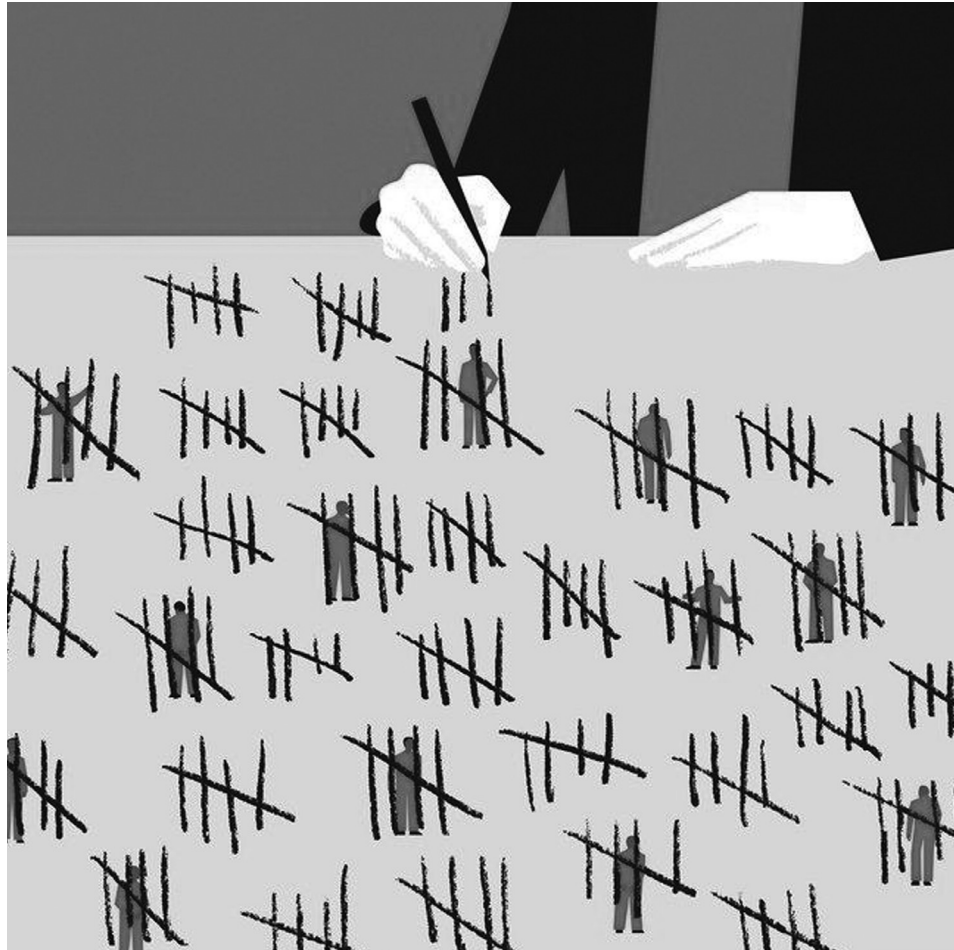
Контекст питання

Пенітенціарні установи – це місця надзвичайно високого ризику передачі ВІЛ, що пояснюється такими факторами: перенаселеність; погане харчування; обмежений доступ до медичної допомоги; вживання незаконних наркотиків, що посилюється небезпечними способами введення ін'єкційних наркотиків; незахищений секс; нанесення татуювань. Багато осіб у виправних установах ще до ув'язнення належали до маргіналізованих груп населення, наприклад, до споживачів ін'єкційних наркотиків, ризик зараження ВІЛ серед яких уже й так був підвищеним. У більшості випадків високі показники ВІЛ-інфекції у цих установах пов'язані з такими причинами, як спільне використання голів та шприців та незахищений секс. Показники спільного використання шприців у в'язницях переважають у всіх країнах аналогічні показники серед споживачів ін'єкційних наркотиків, що перебувають на свободі. Несприятлива ситуація у в'язницях ще більше посилюється високою захворюваністю на туберкульоз (часто з множинною медикаментозною стійкістю), ПСШ і гепатитом В і С.

Порівняно із загальним населенням Європи серед ув'язнених значно вища частка осіб, які вживали раніше наркотики, а багато осіб, які надходять до виправних установ, є важкими наркоспоживачами. У Європейському Союзі частка ув'язнених, які визнають хоча б одноразовий досвід вживання заборонених наркотиків, широко варіює від країни до країни: від 22 до 86%. Показники хоча б одноразового вживання кокаїну (і креку) становлять 5-57%, а героїну – 5-66%. Регулярне вживання наркотиків або наркозалежність до вступу до пенітенціарної установи реєструється серед 8-73% ув'язнених, причому частота хоча б одноразового вживання ін'єкційних наркотиків становить від 15% до 50%, хоча деякі дослідження дають як нижній поріг 1%, а верхній – 69%.

«Витяг» з історичної довідки

Перш ніж лікарі почали використовувати метадон в ЗПТ, у світі експериментували з морфієм. У Радянському Союзі залежним від опіатів людям в аптеках могли видавати звані «наркопайки». Це тривало до 1959 року, але від практики відмовилися, оскільки пацієнти дуже швидко звикали до опіатів короткої дії. Схожу проблему зафіксували у Штатах 1964-го. Тоді американський професор Вінсент Доул спробував замінити морфін метадоном, який можна було вживати перорально, без ін'єкцій, раз на добу. Перші результати досліджень показали, що стан понад 80% пацієнтів удалося стабілізувати: вони припинили вживати нелегальні наркотики. Так з 60-х метадонова терапія набула



ПОЗБАВЛЕНІ ЗДОРОВ'Я

статусу найвизнанішого методу лікування залежності, і цю репутацію посилити дані досліджень про поширення ВІЛ у 1980-х роках. З'ясувалося, що замісна терапія зменшує ризик поширення цієї інфекції.

На початку двохтисячних у США порівнювали, що ефективніше: лікувати героїнову залежність метадоном чи взагалі не лікувати. Людей, які брали участь у дослідженні, поділили на дві групи: одній давали метадон, іншій – ні. Кількість людей, які перестали вживати героїн, замінюючи його метадоном, утричі перевищувала показники серед тих, хто взагалі не лікувався.

У частині досліджень намагалися простежити зв'язок між злочинністю та вживанням наркотиків. У дослідженні, яке проводили на 16 поліцейських дільницях в Англії та Уельсі, 69% затриманих мали позитивний результат тесту на наявність якогось із заборонених наркотиків. Приблизно такі ж показники отримали в Австралії та США. Найпопулярніші злочини пов'язані з розкраданням майна: наркозалежні шукали гроші на чергову дозу. Оскільки замісна терапія – це заміна нелегального наркотика на законний, пацієнт «іде з вулиці» і припиняє злочинну поведінку.

Програми замісної метадонової терапії у в'язницях знижували рівень злочинності та рецидивізму, зокрема тому, що люди продовжували лікування після звільнення. За результатами нью-йоркського дослідження 2003 року з'ясувалося, що середня кількість правопорушень за півроку знизилася на 44% серед тих, хто брав участь у метадонових програмах у в'язницях, порівняно з 25% тих, хто пройшов детоксикацію лише протягом тижня.

Люди із залежністю можуть продовжувати вживати опіюїди роками, перериваючись на програми детоксикації чи ув'язнення. Довгостроковий результат, згідно з дослідженнями, давала саме замісна терапія.

А що на рідних теренах?

В 2018 році Державна Кримінально-Виконавча Служба Міністерства юстиції України за підтримки профільних відомств та експертів із громадських організацій ініціювала розширення доступності замісної терапії (ЗПТ) для ув'язнених в Україні.

29 січня 2021 року набрав чинності Наказ МОЗ №2630 «Про затвердження Порядку проведення замісної підтримувальної терапії хворих з опіюйдною залежністю», яким вносилися зміни до Наказу МОЗ №200.

Завдяки змінам до Наказу, де-юре був знятий бар'єр для впровадження ЗПТ в установах виконання покарань.

З того моменту ЗПТ може офіційно та повноцінно проводитися й у закладах охорони здоров'я Державної Кримінально-Виконавчої Служби, тобто у в'язничних лікарнях, медчастинах СІЗО тощо.

Якщо ж говорити про історію питання загалом, то в Україні програму замісної терапії запроваджують із 2004 року, а з 2017-го її повністю фінансує держава. За оцінкою Центру Громадського Здоров'я, в Україні живе понад 300 тисяч людей, які вживають ін'єкційні наркотики, і відповідно до міжнародних рекомендацій, програма замісної терапії має охоплювати не менше 35% хворих. Тим часом, в Україні вона покриває лише до 6% усіх споживачів опіюїдів.

В Україні методом замісної терапії наркозалежних лікують як за державною програмою, так і в ліцензованих медичних центрах на комерційній основі.

По той бік ґрат

У 2021 році наукове видання Harm Reduction Journal опублікувало статтю про результати дослідження роботи програм зниження шкоди у пенітенціарних системах країн Європейського Союзу. Згідно з висновками Harm Reduction Journal, замісна терапія офіційно присутня у всіх в'язницях на території ЄС. Однак її фактична реалізація повністю відрізняється від того, що «існує на папері»:

«Показники доступності програм зниження шкоди у в'язницях перебувають на значно нижчому рівні, ніж доступність аналогічних програм у суспільстві. Деякі послуги, ефективність яких підтверджується фактичними даними та які широко застосовуються у суспільстві, досі майже не впроваджуються. Слід зазначити, що здійсненню таких послуг все ще можуть перешкоджати різноманітні труднощі, характерні для реалій пенітенціарних установ. Серед таких труднощів можна виділити загальну заборону на незаконне вживання наркотиків у в'язницях, дефіцит необхідних ресурсів, технічних знань, відсутність відповідної інфраструктури та навченого персоналу, негативне ставлення до ідеології зниження шкоди у в'язницях, спрощене розуміння концепції покарання та пов'язані з цим моральні міркування. Моралістичне ставлення до здоров'я у в'язниці має бути замінено прагматичним та науково обґрунтованим підходом. Це єдиний спосіб вплинути на громадську охорону здоров'я».

Власне, саме вживання нелегальних опіюїдів є основною у світі причиною смертності, пов'язаної із вживанням заборонених наркотиків. Смерть настає через передозування, самогубства, травми, захворювання на кшталт СНІДу. Крім того, наркоспоживачі, які відсиділи термін і повертаються в суспільство, в умовах відсутності вищевказаних послуг, можуть ставати носіями придбаних у місцях позбавлення волі соціально небезпечних захворювань.

Як висновок

Оскільки користь програм зниження шкоди від наркоспоживання, для окремих осіб та охорони здоров'я широко документована, відповідні послуги мають бути доступні для людей, які вживають наркотики як у суспільстві, так і в місцях позбавлення волі.

Сьогодні ми можемо зробити висновок, що наявність та доступність послуг зі зниження шкоди в європейських в'язницях дуже різняться між країнами і навіть між в'язницями. Про порівняння з доступністю програм зниження шкоди, що здійснюються на волі, говорити не доводиться. Навіть щодо заходів зниження шкоди, які добре зарекомендували себе в суспільстві, можна відзначити значні затримки з їх впровадженням у в'язницях. Коли такі програми пропонуються всередині пенітенціарної системи, їх охоплення є низьким, а якість реалізації відстає.

Впровадження заходів щодо зниження шкоди у в'язницях здатне вплинути на громадський сектор охорони здоров'я. І як би це банально не прозвучало, але тільки приділення особливої уваги та прагматичний підхід до вирішення цього питання може зробити наш світ куди здоровішим.

Анатолій ДЕГТЯРЕНКО

Вулиці чеських міст наповнюються характерним запахом марихуани щовечора, коли місцеві жителі та туристи, не соромлячись, палять «траву» на очах у поліції. У свою чергу студенти та пенсіонери відкрито вирощують коноплі на балконах квартир та присадибних ділянках. Приблизно таку картину вже кілька років малюють закордонні ЗМІ, розповідаючи про марихуану в Чехії. Однак такий опис лише частково відповідає істині.

Чеська влада справді досить ліберально ставиться до легких наркотиків. Проте заяви про легалізацію марихуани, яка нібито сталася в країні ще 2010 року, сильно перебільшена.

Насправді, принцип «ваше тело – ваше дело» діє тільки щодо вживання легких наркотиків. А ось зберігання та виробництво подібних речовин навіть для особистих потреб заборонено. Про це чітко сказано у законі ч. 200/1990 Sb. Сьогодні в Чехії існує лише один легальний спосіб купити марихуану – в аптеці за рецептом лікаря.

Інша річ, що м'якість покарання за порушення цього закону багатьма сприймається як необов'язковість його виконання. Зберігання невеликих доз марихуани – до 10 грам – розглядається як адміністративний, а не кримінальний злочин, за який можна отримати максимум штраф до 15 тис. крон. Тим самим загрожує і вирощування до п'яти кущів конопель включно.

Якщо знайдений обсяг більше 10 грам – це вже кримінальний злочин, який передбачає реальний або умовний тюремний висновок. Так, за виробництво, зберігання, транспортування та розповсюдження наркотиків можна сісти у в'язницю на строк до п'яти років, а за обтяжливих обставин (особливо великі розміри, участь в організованій групі, поширення серед неповнолітніх тощо) – до десяти.

При цьому публічне куріння «травки» – достатня підстава для того, щоб поліція могла зупинити та обшукати порушника, а далі діяти на основі знайдених у нього речовин. Але правоохоронці нечасто користуються цим правом, і не прагнуть карати по всій суворості закону за зайвий косяк або кущ конопель.

Для розуміння: косяк марихуани розміром із звичайну сигарету важить близько 0,25 грама. Тобто 10 грамів це досить багато – приблизно 40 косяків.

Представники Відділу боротьби з наркотиками поліції ЧР розібрали питання, які їм найчастіше ставлять пересічні жителі про марихуану:

Що буде, якщо поліцейський знайде в мене один «косяк»?

Поліцейський може виписати штраф на місці або на підставі закону (§ 30 j) zák. ч. 200/1990 Sb.) ініціювати справу про адміністративне правопорушення, за яке загрожує штраф у розмірі – до 15 тис. крон. Цигарку з марихуаною буде конфісковано.

Розкурити та пустити «косяк» по колу – це поширення?

Покласти в кишеню сигарету з марихуаною або тримати її в руці – правопорушення. Курити «траву» не заборонено, а тримати при собі так. Якщо ж ця сигарета потім передається іншим людям, це кваліфікується як поширення наркотиків, що є кримінальним злочином незалежно від обсягу косяка.

Припустимо, поліція застала за курінням компанію молодих людей, з яких деякі виявилися неповнолітніми. Що загрожує старшим товаришам?

За законом, це можна кваліфікувати як поширення наркотиків серед неповнолітніх з максимальним покаранням до десяти



+420 ЧИ 4:20?

років в'язниці. Насправді, найімовірніше, суд обмежиться умовним строком або вибере альтернативне покарання, не пов'язане з позбавленням волі.

Я вирощую коноплі для особистих потреб. Що мені за це загрожує?

Залежить від низки умов. Насамперед від рівня вмісту в ній наркотичної речовини тетрагідроканнабінолу (ТНС). Якщо він нижче 1%, то йдеться про так звану технічну коноплю, яка не годиться для виробництва наркотиків. Закон дозволяє засіяти такими рослинами до 100 квадратних метрів (саме такі коноплі продають туристам у сувенірних магазинах та на різноманітних фестивалях. П'яного ефекту вони практично не дають).

Якщо ж концентрація ТНС вища за 1%, то доведеться перераховувати кущі. Якщо їх виявиться менше ніж п'яти – адміністративне правопорушення та штраф, більше п'яти – кримінальна стаття. Суд навряд чи візьме до уваги доказ про те, що «садівник» хотів забезпечити собі річний запас до наступного врожаю. «Всі ж так само вирощують і курять» – теж не аргумент.

У другому випадку порушники найчастіше відбуваються умовним терміном. Однак справа може закінчитися в'язницею, якщо буде доведено зв'язок підсудного із продажем наркотиків.

Чи можна вирощувати вдома коноплю для виробництва «медичної» марихуани?

Лише за наявності ліцензії Міністерства охорони здоров'я Чехії. Марихуана, яка використовується з лікувальною метою, виробляється з конопель із вмістом більше 1% тетрагідроканнабінолу. Вирощувати її вдома заборонено (до п'яти кущів – штраф, більше – кримінальна справа). Виробництво наркотиків сприймається як злочин у будь-якому випадку, незалежно від обсягу.

Чи можна вдома виробляти лікувальну мазь із технічної коноплі?

Так, таку мазь можна виготовляти вдома, але тільки для особистих потреб: не продавати і не розповсюджувати іншими способами.

Людина вирощує коноплі, виготовляє з них марихуану, але не торгує. Іноді вона пригощає своїх знайомих абсолютно безкоштовно. Чи загрожує їй за це покарання? І чи можна притягнути до відповідальності тих, хто знає про її дії, але не повідомляє поліції?

Вирощування наркотичної коноплі без ліцензії МОЗ – це, як ми вже з'ясували, у будь-якому разі злочин. Адміністративний чи кримінальний – залежить від обсягів. Дарування – це поширення наркотиків, навіть якщо йдеться про одну цигарку. Якщо ви маєте інформацію про такі випадки, і не повідомили про них поліцію – це неперешкодження вчиненню злочину, що карається позбавленням волі на строк до трьох років.

Сусід вирощує рослини і просить мене їх поливати, коли він хворіє чи їде. Я знаю, що це коноплі. Чи можуть мене покарати за таку допомогу з огляду на те, що конопля не моя?

Не має значення, що конопля сусідська. Ви берете повноцінну участь у її вирощуванні. До п'яти кущів – це особисті потреби, адміністративне правопорушення та штраф. Більше – кримінальна справа.

Що поліція робить із конфіскованою марихуаною? Чи використовується вона з лікувальною метою?

Закон не припускає такого використання. Почасти тому, що марихуана з чорного ринку містить шкідливі домішки – хімікати та плісняву. Конфісковані наркотики знищуються, а займається цим спеціалізована компанія.

А як бути з кактусами, адже вони містять мескалін – психотропну речовину? Тут діє правило п'яти рослин?

Кактусів обмеження не стосуються, якщо власник не видобуває з них мескалін. Варто зазначити, що цю речовину містять далеко не всі види кактусів (декоративні види, що вирощуються в Чехії, найчастіше її не містять).

Насамкінець поліція дає негласну пораду: не поведіться зухвало. Якщо на сам факт куріння правоохоронці можуть запліщити очі, то на порушення громадського порядку при цьому вже навряд.

До зухвалої, наприклад, можна віднести поведінку 18-річного росіянина в Празі, який кілька років тому намагався розкурити «косяк» прямо навпроти відділення поліції. Правоохоронцям, які вийшли в цей момент з будівлі, не залишалося нічого іншого, окрім як затримати зухвальця і доставити до Поліції у справах іноземців для перевірки. Як і наказує закон, молодій людині виписали штраф і відпустили.

До речі, цікавий факт: телефонний код Чехії +420 збігається з терміном «чотири-двадцять» (420 – вимовляється four-twenty), що використовується в північноамериканській субкультурі для позначення традиційного часу куріння марихуани. Означає час 16:20, коли любителі марихуани збираються разом, щоб покурити коноплі, поспілкуватися чи обговорити питання легалізації марихуани у своїй країні. І як бачите, легалізація в Чехії, це не те ж саме, що легалізація в Канаді.

Але треба зазначити, що сьогодні країна має намір повністю легалізувати вживання марихуани через розробку подібного законопроекту Німеччиною.

«Чеський коаліційний уряд розробляє законопроект щодо регулювання галузі, який, як очікується, буде представлений у березні 2023 року, а повна легалізація може набути чинності до січня 2024 року. Чиновники контактують з урядом Німеччини для координації дій», – пише Forbes.

Всі деталі ще не пропрацьовані, але вже відомо, що марихуану продаватимуть у аптеках та спеціалізованих магазинах. При цьому кожен муніципалітет країни отримає право вирішувати, дозволяти й забороняти такі пункти продажу у регіоні. Схожий принцип діє у США: за федеральним законодавством, канабіс є криміналізованим, однак, наприклад, у Каліфорнії, медична та рекреаційна марихуана дозволені.

Також будуть створені соціальні клуби канабісу – це свого роду громадські організації, де коноплі спільно вирощуються та розподіляються серед зареєстрованих членів. При цьому такі клуби зобов'язуються слідкувати за нормою вживання марихуани серед членів та пропагувати розумні межі. Така система кілька років успішно діє в Іспанії.

Тож не виключено, що в найближчому майбутньому, чотири-двадцять буде не тільки телефонним кодом у Чехії.

Василь КОНДРАТЕНКО

Конспірологічні теорії, здається, супроводжують людину буквально з початку часів. По суті, вони з'являються і розвиваються паралельно і чи не на зло офіційній науці. На будь-який аргумент вчених у теоретиків змови, здається, припасений контраргумент.

Що ж нам з цим робити? І чому конспірологія це далеко не так вже нешкідливо, як може здатися на перший погляд. Спробуємо розібратися.

Просто нова обгортка

Стверджувати, що конспірологія — продукт постінформаційного суспільства, невірно: достеменно відомо, що в теорії змови вірили і патріції в Стародавньому Римі, і середньовічні феодалі. Так що римські форуми за рівнем конспірологічного екстазу нітрохи не поступалися інтернет-форумам.



КОНСПІРОЛОГІЧНИЙ ЕКСТАЗ

Сьогодні майже в кожного жителя Землі, за винятком громадян деяких країн третього світу, є який-не-який смартфон і доступ у світову мережу, ціна котрої сильно впала.

І інтернет, як свого часу традиційні ЗМІ, має подвійний ефект: управління та дезорієнтації. Як писав відомий французький соціолог Жан Бодрійяр у книзі «У тіні мовчазної більшості, або Кінець соціального», мас-медіа одночасно «нарошують виробництво соціального» та «нейтралізують» його. У результаті формується великий шар населення, який просто не може правильно декодувати повідомлення і стає заручником всього видовищного та скандального, що створює благодатний ґрунт для поширення теорій змови.

Ейджисти скажуть, що вся річ у поколінні бумерів. Вони виростили поза цифровою реальністю та не підготовлені до самостійної фільтрації такого масиву інформації: у них просто не розвинена ця навичка.

Показово, що в тиктоці — напевно, наймолодший за контингентом соціальної мережі — поширився мем, коли стався глобальний збій в екосистемі Facebook: алегоричний персонаж, який зображає представника покоління 35+, сумує, що не може розкривати змови світового уряду і проводити розслідування змов на улюблених платформах.

Така думка щодо покоління 35+ сформувалася завдяки окремому виду мистецтва передачі «секретної інформації» — це пересилання голосових та текстових повідомлень до WhatsApp. Коли один знайомий колеги брата дружини нібито має певні відомості з перевірених джерел, найчастіше бумерам простіше повірити їм, ніж, наприклад, запевненням офіційних органів.

Чутки, як основа

Але якщо з поколінням 35+ все більш-менш зрозуміло з соціально-історичної точки зору, то ситуація з мілєніалами і навіть, здавалося б, найбільш просунутим поколінням (не до столу буде сказано) Z — не дуже. Адже й вони схильні якщо не до тотальної віри в конспірологію, то як мінімум до сумнівів у правдивості офіційних версій подій.

Важливо також розуміти, що, як правило, основу конспірології становлять банальні чутки та ефект зіпсованого телефону. Загалом ні для кого не секрет, що людям подобається пліткувати, бо це в тому числі дає відчуття володіння секретною інформацією, а отже, посилює почуття влади.

Джек Шафер, професор Університету Західного Іллінойсу, пише, що найчастіше плітки виникають природним чином і більшість часу циркулюють у суспільстві практично неусвідомлено, просто розфарбовуючи одноманітні будні та поживляючи офісні розмови.

Однак часом чутки, особливо ті, що поширюються у соціальних мережах, перестають бути невинними зав'язками для смол-току.

Основний, глобальний мотив, здається, лежить на поверхні. Людський мозок у всі епохи прагнув пояснити все, що відбувається, хоч якось упорядкувати хаос і надати сенсу.

Така, по суті, захисна реакція призводила до зародження релігій, розвитку наукових дисциплін, удосконалення медицини... І повного спотворення реальності...

Ось вам приклад

Ви, скоріше за все, хоч раз у житті чули про «Вікно Овертона». Ця концепція не є науковою, її не використовують науковці. «Вікно» придумав політичний аналітик для зручності власної роботи (і для політиків, що балотуються на виборах). Найближчий науковий аналог «Вікна» — теорія фреймів, але концепція Овертона дуже спрощує цю теорію.

Концепцію «Вікна Овертона» згодом спотворили, особливо у російськомовному просторі. Багато хто вважає, що це інструмент, за допомогою якого можна зробити соціально схваленою будь-яку, навіть найрадикальнішу ідею.

У січні 2014 року користувач Живого Журналу під ніком Zuhel опублікував пост, на який з того часу часто посилаються люди, які неправильно розуміють концепцію «Вікна Овертона».

У своїй статті користувач заявляв, що «американський соціолог Джозеф Овертон описав технологію зміни ставлення суспільства до принципів для цього суспільства питань».

Також він прогнозував, що «роботу з легалізації педофільії та інцесту буде завершено в Європі вже найближчими роками». Далі автор описував, як, на його думку, за допомогою безвідмовної технології Овертона можна нормалізувати канібалізм.

Подібний виклад ідеї швидко перейняли й інші конспірологи та ультраконсервативні медіа. Про «технологію руйнування суспільства на 5 кроків» писали на православних сайтах, а Нікіта Міхалков присвятив цілий випуск своєї програми переказу того, як можна нормалізувати канібалізм за допомогою «технології знищення та легалізації гріха».

До початкової концепції всі ці публікації не мають жодного стосунку. І річ не тільки в тому, що Овертон — політолог, а не соціолог (це різні спеціалізації). Що важливіше, один із творців концепції Джозеф Ліман прямо заявляв про неправильність такого сприйняття «Вікна Овертона».

Чому так?

На прикладі з «Вікном Овертона» можна зрозуміти одну річ, — крім будь-якого

соціального потрясіння величезну роль у появі теорії змови грає наявність зовнішнього ворога.

Так, під час епідемії іспанки у 1918 році у Великій Британії та Сполучених Штатах була поширена ідея, що вірус цього грипу був створений спеціально з метою знищення людей. Зокрема, прихильники цієї ідеї вірили, що ця «біологічна зброя» була розроблена німцями — їхнім головним ворогом у Першій світовій війні.

Так само антисемітизм супроводжувався теоріями, пов'язаними з єврейською змовою. Наприклад, у фашистській Німеччині широкого поширення набула ідея, згідно з якою поразка німців у Першій світовій війні — справа рук єврейського народу. Крім того, Гітлер вірив, що євреї тасмю намагалися встановити панування над світом і звинувачував їх у капіталізмі та комунізмі одночасно.

Особливо конспірологічні теорії процвітають там, де суспільні чи інші потрясіння та «ворог» є одночасно, адже наявність відповідного винуватця дозволяє знайти просте пояснення для такого складного явища, як криза. Буває, що цапом-відбувайлом призначається той, хто може сприяти врегулюванню кризи. Наприклад, у цілій низці теорій про пандемію COVID-19 фармацевтичні компанії звинувачуються в приховуванні інформ-ації про справжній склад або побічні ефекти вакцин від коронавірусу.

Загроза цивілізованому суспільству

Всі ці приклади дозволяють побачити взаємозв'язок між конспірологічними теоріями, поляризацією суспільства та його радикалізацією. При розколі суспільства представники протилежних таборів не тільки ще більше зміцнюються у своїй думці з приводу найгостріших проблем, а й чіткіше окреслюють коло осіб, чия думка відрізняється від їхньої власної.

Теорії змови висвітлюють певні групи осіб у жакливому світлі, приписуючи останнім злісні наміри, злочинні та руйнівні дії. Вони перетворюють їх на «ворогів», тим самим виправдовуючи застосування до них радикальних заходів.

Ці події наголошують на небезпеці конспірологічного мислення як для суспільства, так і для самих конспірологів. Посилюючи поляризацію суспільства, теорії змови можуть сприяти його радикалізації та підірвати демократичні інститути, створені саме для того, щоб допомагати громадянам та захищати їх.

Тому давайте нарешті вчитися працювати з інформацією, перевіряти її та не піддаватися на агресивні провокації, особливо під час гострої фази інформаційно-психологічної війни.

Юхим РУБІНШТЕЙН
(м. Умань)



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 улєтай!», 2022

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

Свідцтво

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