



## Надежда, помощь и выздоровление

Помощь людям, у которых могут быть  
проблемы с наркотиками или алкоголем

1-866-789-1511



Вы обеспокоены тем, что у человека, который вам небезразличен, проблемы с наркотиками или алкоголем? Или чувствуете, что ваше собственное потребление их вышло из-под контроля?

**Вы и ваши близкие могут избавиться от этих проблем; есть много способов помочь в этом.** В этом буклете изложены важные факты, касающиеся наркотической и алкогольной зависимости, и путей избавления от неё.

**В частности, приводится информация о том,**

- каких симптомов следует опасаться
- с чего начать
- какие действия по вмешательству следует осуществить
- как обрести надежду и найти поддержку

**Начните действовать сегодня же.** Первые шаги часто самые трудные; но когда речь идёт о пристрастии к наркотикам и алкоголю, ждать нельзя. Пристрастие к наркотикам и алкоголю – это серьёзная болезнь, такая же как сердечное заболевание, рак или диабет; она может поразить любого, кто потребляет алкоголь или другие наркотические вещества. Если её не лечить, она может прогрессировать и даже стать фатальной. **Не ждите, пока произойдёт что-то ужасное.. Обратитесь за помощью немедленно.**



## ВЫ НЕ ЕДИНСТВЕННЫЙ, КТО ОТ ЭТОГО СТРАДАЕТ

**Пристрастие к наркотикам или алкоголю может развиваться у каждого.** Им страдают 22 млн. американцев – мужчин и женщин; подростков и взрослых; бедных, богатых и людей среднего класса; жителей больших городов, пригородов и тех, кто проживает в сельской местности. В одном лишь штате Вашингтон каждому десятому взрослому требуется лечение от расстройств, вызванных алкоголем или наркотиками. Поскольку в наркотической и алкогольной зависимости большую роль играют генетические факторы, она имеет тенденцию передаваться по наследству. Однако семьи, подобные вашей, успешно боролись и борются с этим, помогая своим близким преодолевать пристрастие к наркотикам и алкоголю.

**Вы не одни.** У вас может быть ощущение, что никто вам помочь не сможет, что вы и ваши близкие должны страдать в одиночку. Однако есть люди, которые через это прошли; есть множество ресурсов, которые могут помочь вам понять, в чём состоят наркотическая и алкогольная зависимость и как с ними совладать.

**Семьи могут жить с надеждой на помощь и выздоровление.** Пристрастие к алкоголю и другим наркотическим веществам может фундаментально повлиять на отношения в семье. Вы и ваше родственники могут ощущать вину, расстройство, замешательство, гнев и беспомощность. Посещение собраний таких групп как Al-Anon и Alateen – групп поддержки для членов семей и друзей тех, кто страдает от пристрастия к наркотикам или алкоголю – может оказаться полезным.



Наиболее очевидный симптом пристрастия к наркотикам или алкоголю – их неконтролируемое употребление, несмотря на осознание вреда, который они приносят. Поведение людей, страдающих таким пристрастием, может резко меняться, что приводит друзей и родственников в замешательство и расстройство. Если вы заметили любые из опасных симптомов, указанных в клетках справа, разберитесь в ситуации как можно скорее.

“

*Моя сегодняшняя жизнь в миллиард раз лучше той, которую я вёл, когда страдал наркоманией; я считаю, что обязан своим излечением участием в программе «12 шагов» и совместной работе с другими людьми с теми же недугами. Важно осознать, что пристрастие к алкоголю и наркотикам – это болезнь и что не должно быть чувства вины за неё.*

— Beth Hart, певица и автор



”

## ВНЕШНИЕ

## СИМПТОМЫ, КОТОРЫХ СЛЕДУЕТ ОПАСАТЬСЯ

- кровоподтеки вокруг глаз
- неразборчивая или возбуждённая речь
- внезапное или резкое похудание
- царапины и синяки на коже
- пренебрежение внешним видом и личной гигиеной
- частое плохое самочувствие
- аварии и травмы
- необычных запах изо рта, пятна на одежде и странный запах от неё

## СИМПТОМЫ ПОВЕДЕНИЯ


## СИМПТОМЫ, КОТОРЫХ СЛЕДУЕТ ОПАСАТЬСЯ

- гиперактивность или необычная агрессивность
- скрытность, включая лживость и запираание дверей
- тайные запасы алкоголя, наркотиков или атрибутов для их потребления
- пропажа из дома алкогольных напитков или рецептурных препаратов
- невыполнение своих обязанностей, пропуск школы или работы
- избегание глазного контакта

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ

## СИМПТОМЫ, КОТОРЫХ СЛЕДУЕТ ОПАСАТЬСЯ

- внезапные изменения настроения и индивидуальных привычек
- эмоциональная неустойчивость
- депрессия
- отсутствие интереса к прежним любимым занятиям

 **Ознакомьтесь с фактами.** Первый шаг – получить необходимые сведения о наркотической и алкогольной зависимости.

Друзья и родственники могут оказать на людей, страдающих пристрастием к наркотикам или алкоголю, позитивное воздействие и стимулировать их к его преодолению. Люди, однако, часто ощущают себя неспособными оказать помощь, поскольку исходят из «мифов», подобных следующим:

### **Миф:**

**«Она может прекратить употреблять наркотики, если только по-настоящему захочет».**

### **Реальность:**

Человек может контролировать потребление алкоголя и наркотиков лишь на начальной стадии. Длительное их потребление, однако, вызывает изменения в мозге и функциях организма, в результате которых люди начинают страстно желать алкоголя или наркотиков и при их отсутствии чувствуют себя плохо. Остановиться на этой стадии за счёт одной лишь силы воли трудно.

### **Миф:**

**«Люди не обратятся за помощью, пока не дойдут до "самого дна"».**

### **Реальность:**

Для того, чтобы сделать первый шаг, вашим близким не требуется сперва потерять всё, что у них есть. Влияние со стороны родственников, работодателей, правовой системы, работников здравоохранения и церкви могут стимулировать человека, страдающего от злоупотребления наркотиками или алкоголем, обратиться за помощью на ранней стадии. И это может сохранить им жизнь.

### **Миф:**

**«Лечение ему не поможет».**

### **Реальность:**

Несмотря на степень пристрастия к наркотикам или алкоголю, лечение может быть эффективным, особенно когда человек испытывает сильное желание вылечиться и у него есть сильная поддержка. Более того, процент успешного лечения в таких случаях аналогичен проценту успешного лечения от других хронических заболеваний, таких как диабет, астма и гипертония.

**Употреблением вами наркотиков и алкоголя.** Если вы обеспокоены своим собственным потреблением наркотиков или алкоголя, то нет необходимости решать эту проблему в одиночку. Позвоните по круглосуточному телефону доверия 1-866-789-1511 для получения бесплатной конфиденциальной информации для страдающих от наркотической и алкогольной зависимости. Подумайте также об обращении к своему врачу, терапевту, учителю или родственнику, которые могут оказать поддержку. Или придите на собрание одной из анонимных групп поддержки, таких как Alcoholics Anonymous (AA), Narcotics Anonymous (NA) или Smart Recovery, чьи усилия направлены на оказание своим членам помощи в выздоровлении и возвращении к здоровой жизни.

## ОПРЕДЕЛЕНИЯ

**Пристрастие к наркотикам или алкоголю** – не поддающееся контролю, непреодолимое потребление алкоголя или наркотиков несмотря на осознание вреда, который это наносит. Может включать непреодолимую физическую тягу к наркотикам или алкоголю в перерывах между их потреблением. К этому может быть генетическая предрасположенность.

**Вмешательство** – совещание родственников и друзей под руководством специалиста по охране психического здоровья, итогом которого является требование об оказании помощи человеку, страдающему от алкогольной или наркотической зависимости. Другой формой вмешательства может быть личная беседа, в которой выражается беспокойство состоянием данного человека и ему настоятельно рекомендуется изменить свой образ жизни.

**Детоксикация** – очищение организма от алкоголя и других наркотических веществ под руководством врача. Это – первая стадия лечения.

**Лечение** – индивидуальные или групповые консультации с человеком, страдающим нарко- или алкогольной зависимостью, и его родственниками с целью изменения поведения, которое к этому привело. Может также включать приём лекарств для облегчения физических симптомов и склонности к наркотикам или алкоголю.

**Выздоровление** – непрерывный процесс внесения фундаментальных изменений в образ жизни, в процессе которых человек, страдающий алкогольной или наркотической зависимостью, перестаёт потреблять алкоголь или другие наркотические вещества и работает над возвращением к нормальному функционированию и здоровой жизни.

➔ *Дополнительная информация,*

**1-866-789-1511**



**Проверьте факты.** Если вы не уверены в том, страдает ли человек алкогольной или наркотической зависимостью, обратитесь к нашим конфиденциальным онлайн-анкетам для определения того, требуется ли помощь специалиста.

### **Перед проведением вмешательства.**

Сейчас много известно о том, как сделать вмешательство эффективным. Цель группового вмешательства – провести обследование человека с участием специалистов и начать курс лечения. Перед проведением вмешательства может быть полезно проконсультироваться со специалистом, поскольку под его руководством вмешательство может оказаться более эффективным.

### **Роль семьи.**

Чтобы быть эффективным, вмешательство должно проводиться с участием близких. Они часто «доходят до крайности» раньше человека, которому требуется помощь, и могут совместными силами оказать на него (или неё) воздействие, которое подтолкнёт его (её) к поиску помощи со стороны специалистов. Для успешного выздоровления близкого человека его родственникам и друзьям необходимо ознакомиться с фактами, касающимися нарко- и алкогольной зависимости, и изменить своё собственное поведение.

### **Выясните, где найти ресурсы – как местные, так и более отдалённые.**

Помощь в выздоровлении может прийти с нескольких сторон, иногда в комбинации; поэтому перед проведением вмешательства важно выяснить, какие есть источники помощи. Чтобы узнать, какие есть подходящие программы лечения от алкогольной и наркотической зависимости, позвоните по тел. 1-866-789-1511.

Лечение может проходить во многих формах; однако, чтобы быть эффективным, оно должно затронуть физические, психологические, эмоциональные и социальные аспекты проблемы и включать членов семьи. Договоритесь о встрече с представителями лечебного учреждения и посетите собрания местных групп поддержки, чтобы лучше понять, что происходит с близким вам человеком. Договоритесь о встрече с представителями лечебного учреждения и посетите собрания местных групп поддержки, чтобы лучше понять, что происходит с близким вам человеком.



## Проведите вмешательство как можно скорее.

В качестве друга, члена семьи, обеспокоенного работодателя или коллеги вы можете стимулировать человека, страдающего от наркотической или алкогольной зависимости, обратиться за необходимой помощью. Вмешательство не должно быть гневным или драматичным; ласковое, но твёрдое выражение беспокойства может оказаться самым эффективным. Вмешательство, однако, необходимо – немедленно или как можно скорее. Вмешательство никогда не поздно; однако чем раньше оно произойдёт, тем выше вероятность успешного лечения и выздоровления.

### В ПРОЦЕССЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВА

- Выберите для беседы с человеком момент, когда он не находится под воздействием наркотиков или алкоголя.
- Сохраняйте спокойствие.
- Избегайте категоричного тона в выражении своих соображений и беспокойств.
- При обращении к человеку избегайте ярлыков, таких как «алкоголик» и «наркоман».
- Приведите конкретные происшествия, вызванные злоупотреблением этим человеком алкоголем или наркотиками (например: «Тебя недавно задержали за вождение машины в состоянии интоксикации»).
- Говорите о том, что знаете из первых рук, а не с чужих слов.
- Для объяснения, как поведение этого человека на вас подействовало, говорите от первого лица («Я испугалась, когда ты вчера ночью вернулся домой "под воздействием"»).
- Будьте готовы к тому, что ваш собеседник будет всё отрицать, отвергать и возмущаться.
- О возможных изменениях (в поведении, образе жизни) говорите с надеждой и обещанием поддержки. Процесс выздоровления проходит гораздо эффективнее, когда в него вовлечены члены семьи и у них есть реалистичные и, в то же время, оптимистичные ожидания.

**Спросите себя:** «Почему я не могу быть первым в семье, кто ломает лёд?» Ищите поддержку. Надежда есть всегда, и жизнь всегда возможна – даже после тяжёлого опыта нарко- и алкогольной зависимости.



— Margaret E. Pierre, 78 лет, последние 20 лет – без алкоголя



Люди, страдающие от наркотической и алкогольной зависимости, могут вылечиться. Они могут восстановить своё физическое здоровье и самочувствие и наладить отношения с окружающими. Это происходит, когда человек прекращает употреблять наркотики или алкоголь и становится «на путь выздоровления».

Выздоровление не происходит в один момент. Это процесс, который требует труда для своего продолжения; но он может привести к фундаментальным жизненным изменениям и значительному личному росту. Для некоторых людей этот процесс аналогичен духовному пробуждению; выздоровление, однако, может происходить за счёт терапии и помощи со стороны нерелигиозных групп поддержки.

Если вы обеспокоены тем, что у вас или человека, который вам небезразличен, проблемы с наркотиками или алкоголем, то важно в это вмешаться немедленно.

**ВАМ ТРЕБУЕТСЯ ПОМОЩЬ? ПОЛУЧИТЕ ЕЁ!**

## **Партнёрство за Америку и штат Вашингтон, свободные от наркотиков**

Вы можете связаться с другими людьми в аналогичном положении и узнать об их опыте по преодолению проблем с алкоголем и наркотиками, а также с теми, кто своим вмешательством помог их решению.

- Получите необходимую информацию об алкогольной и наркотической зависимости, видах лечения и о том, куда обращаться за помощью.
- Заполните онлайн-анкеты для определения того, требуется ли вам или человеку, которого вы знаете, помощь специалиста.
- Узнайте о том, как члены семьи могут способствовать выздоровлению своих близких.
- Получите помощь в решении своих проблем и в том, как отказаться от наркотиков и алкоголя.
- Прочитайте реальные истории выздоровления реальных людей.
- Найдите ссылки на лучшие ресурсы интернета по этим вопросам.

**Лечение действует!**

За помощью и информацией о лечении,  
субсидируемом штатом, обращайтесь:

*Washington*  
**Recovery Help Line**  
24-Hr Help for Substance Abuse, Problem Gambling & Mental Health  
**866-789-1511**

Услуги печати предоставлены:



Washington State  
Department of Social  
& Health Services

**DBHR** Division of Behavioral  
Health and Recovery  
[www.dshs.wa.gov/dbhr](http://www.dshs.wa.gov/dbhr)



**The Partnership**  
for a Drug-Free  
America®  
and Washington

“

*Этот вебсайт поможет* людям разобраться в том, страдают ли они алкогольной или наркотической зависимостью. На мой взгляд, изложенные на нём личные истории по-настоящему полезны. Они были положи на мою собственную, до того момента, пока их участник не умер. Это заставило меня обратиться за помощью. Я осознала, что если хочу прожить достаточно долго, мне нужно прекратить употребление наркотиков.

— Jen Romano, в прошлом употребляла метамфетамин,  
ныне – на пути к выздоровлению



”