

Неизвестный нарколог

## Сome off, или руководство по перекумариванию



### Введение

Необходимость перестать, хоть на время, употреблять наркотики возникает раньше или позже у каждого потребителя. Многие перекумаривались по много раз, но большинство возвращаются к употреблению. Это факт. Так что не строй иллюзий, что стоит тебе только захотеть и ты легко соскочишь. От государства трудно ждать помощи: врачи также не знают, как сделать так, чтобы человек никогда больше не употреблял бы ничего стимулирующего, расслабляющего и т.д. В больнице предлагается медикаментозный детокс и минимальная психокоррекция. То же самое в частных клиниках, хотя условия и уход там лучше. Вместо помощи государство предпринимает репрессивные меры по отношению к потребителям, просто пытаясь устранить их из общественной жизни тем или иным способом: не брать на работу, сажать в тюрьму, сделать из потребителя пугало. До сих пор это удавалось.

Большинство Потребителей Инъекционных Наркотиков (ПИН) в нашей стране сейчас употребляют героин, и именно отказ от него вызывает наибольшие проблемы. При этом не нужно забывать, что употребление других наркотиков также может привести к определенным проблемам.

## Виды препаратов

Различные наркотики оказывают разное действие, и попытка слезть с них может привести к различным последствиям. Всем известны последствия длительного употребления алкоголя. Большинство по много раз безуспешно бросали курить. Некоторые наркотики не вызывают физического привыкания, но это не значит, что их употребление не может войти в привычку, или вызывать определенных, в частности психологических, проблем. В эту группу входят: каннабис, ЛСД, псилоцибин, мескалин. Психостимуляторы: такие, как фенамин, винт и Экстази, вызывают психическую зависимость, дискомфорт, раздражительность после прекращения употребления.

Наркотики, вызывающие физическую зависимость, это:  
опиаты: героин, морфин и метадон;  
транквилизаторы: феназепам, нитрозепама, реланиум, назепам, мезепам;  
барбитураты: барбамил, барбитурат натрия;  
алкоголь

Если ты употреблял героин, то обычно после отказа от наркотика появляются раздражительность, отсутствие сна, перепады настроения и паника - эти состояния будут менять одно другое. Все это дополнится физической ломкой.

Ломка от опиатов, хотя симптомы одни и те же для всех, переносится всеми по-разному: для большинства это может быть боль в мышцах и суставах, невозможность найти удобное положение. Некоторым особенно трудно переносить недостаток сна. Также при перекумаривании от опиатов наблюдаются: беспокойство, тошнота, понос, спазмы желудка, перепады температуры. Почти каждый может преодолеть все тяжести своей ломки, вне зависимости от того, сколько он употреблял. Большинство из вышеперечисленных негативных симптомов можно снять с помощью различных лекарственных препаратов.

## Лекарственные препараты

асть ниже перечисленных лекарств также входит в таблицу запрещенных препаратов со всеми вытекающими отсюда последствиями. Это значит, что хранение, транспортировка и приобретение этих препаратов подпадает под действие ст.228 и может послужить поводом к заведению уголовного дела.

Кроме этого эти лекарства продаются в различных дозировках. Так, например, трамал бывает в дозировках 50, 100 и 200 мг. В каждом конкретном случае, врач назначает дозировки исходя из особенностей организма определенного человека, переносимости лекарств, тяжести абстинентного синдрома и т.д.

Если ты перекумариваешься самостоятельно, имеет смысл покупать эти лекарства в минимальных дозировках. Если действие одной таблетки окажется недостаточным, всегда можно принять дополнительную дозу лекарства.

Лучше всего, если все колеса будут находится у другого человека, лучше с медицинским образованием, а еще лучше врач-нарколог, который будет следить за правильностью их употребления, дозировками и частотой приема.

Для купирования абстинентного синдрома (ломки), чаще всего используют:

снотворные : Радедорм, нитрозепа, рогипнол, берлидорм, (для всех этих препаратов максимальная дозировка на один прием - два колеса),

обезболивающие: Трамал, теопридал, диклофенак, наклофен, кетон, ибупрофен, седальгин - этими препаратами передознуться трудно, но дозировку необходимо все равно контролировать- лучше чаще, раз в два-три часа по 2 колеса или капсулы, чем 5-8 за раз ),

успокоительные, транквилизаторы: реланиум, фенозепам, нозепам, - при повышенной дозировки могут вызывать возбуждение, дозировка - 2 колеса на прием),

нейролептические препараты применять строго дозировано.

Большинство вышеперечисленных препаратов отпускаются в аптеках строго по рецептам и в обычной жизни недоступны или продаются в известных всем местах муток по достаточно высоким ценам. Некоторые из препаратов вызывают развитие лекарственной зависимости и поэтому пользоваться ими нужно очень аккуратно, лучше всего под присмотром врача.

Предупреждение! Не забывай внимательно прочитать о противопоказаниях и побочных эффектах в приложенных к этим лекарствам инструкциях.

# Перекумаривание

## 1. Самостоятельное

Недостаточно просто решить перестать употреблять, надо тщательно все спланировать. Определись, когда именно ты собираешься начать перекумариваться. Выдели под это достаточно времени, от двух недель и больше, когда у тебя не будет других важных дел.

Для многих гораздо легче перекумариваться, если есть возможность выпить чаю на кухне, посмотреть телевизор, послушать музыку, или посмотреть журналы и фильмы. Отнесись к переламыванию как к добровольному, временному заключению: не думай о том, сколько времени уже было плохо, а сконцентрируйся на мысли о том, как близок тот час, когда будет нормально. Один из самых тяжелых аспектов опиатной ломки- отсутствие сна, но не забывай, что если перестараться с транквилизаторами и сонниками, то привыкание к ним может также выйти из-под контроля. Привычка может развиваться за несколько недель и здесь особенно важно, чтобы рядом был кто-то, кто бы мог контролировать этот процесс и помогать если нужно.

Наконец, не очень озадачивайся мыслью о том, сколько времени тебе потребуется.. Тяжело вообразить себе всю оставшуюся жизнь без наркотиков, легче просто дотянуть до конца дня.

Сколько это протянется, зависит от многих факторов- что ты употреблял и сколько времени, особенностей твоего организма, обмена веществ и так далее. Как правило, сильные неприятные ощущения длятся от 3 до 7 дней, потом, обычно, становится легче.

Строго говоря, это не закончится никогда. Как ты будешь переживать острые физические и эмоциональные состояния, резкую, беспричинную смену настроений, в прямую зависит только от твоего отношения к самому себе. Однажды решив не употреблять, ты сталкиваешься с необходимостью время от времени напоминать себе о принятом решении. Выбор все равно всегда за тобой. Мы можем лишь дать несколько полезных советов, которые помогут тебе облегчить негативные переживания после прекращения употребления.

## 2. Несколько советов по самостоятельному перекумариванию

Контрастный душ (горячий- холодный- горячий и т.д. - но заканчивать всегда холодным) или теплые солевые ванны (соль для ванн продается сейчас везде).

Теплое или горячее молоко с сахаром или медом

Безрецептурные обезболивающие: СЕДАЛГИН, ТЕМПАЛГИН, ПЕНТАЛГИН, БАРАЛГИН И Т. П.

АСПИРИН И ПАРАЦЕТАМОЛ Помогают уменьшить озноб и потливость

Когда человек употребляет наркотики, он, в принципе, ест не много. После отказа от наркотиков, потребности организма изменяются. Может появиться большой аппетит, человек просто начинает есть все подряд. При этом, если он параллельно употребляет колеса, например сонники, его организм не в состоянии все это переварить, поэтому лучше исключить из пищи все жирное, соленое, острое. Питаться кисломолочными продуктами : КЕФИР, ЙОГУРТ, ТВОРОГ и т. п., Для улучшения пищеварения: ФЕСТАЛ\МЕЗИМАЛ\ЛАХОЛ\ХОЛАГОЛ

Противорвотное- ЦЕРУКАЛ, от поноса - ИМОДИУМ, СМЕКТА; для печени - ЛИВ 52, КАРСИЛ

Безрецептурные снотворные- ИМОВАН, ДОНОРМИЛ;

Не пренебрегай витаминами

Желательно не употреблять кислые (смородиновый, вишневый, апельсиновый) не разбавленные соки.

! Старайся не перекумариваться на сухую, то есть вообще без каких-либо лекарств или средств. Во-первых, это очень сильная нагрузка на сердце и вообще на организм, во-вторых, тебя день на третий может просто начать глючить.

### Домашние "кустарные" способы перекумаривания

Прежде всего, хорошо заручиться поддержкой близких тебе людей, родственников. Друзья, не употребляющие наркотики или (что даже лучше) переставшие употреблять. У таких людей есть соответствующий опыт перекумаривания и им легче понять, что тебе нужно и поддержать тебя по ходу ценными советами.

Поверь, такие люди есть и они даже объединяются в организации для оказания посильной помощи. Люди, согласившиеся тебе помогать перекумариться, могут помочь приготовить еду, соблюдать график приема лекарств, следить за тем, чтобы человек не заснул (приняв сонники) куря сигарету и не прожог бы себе дыру в груди и т.д.

!!! ИЗОЛИРУЙСЯ ОТ ТЕХ, С КЕМ УПОТРЕБЛЯЛ ИЛИ С КЕМ ВОЗМОЖЕН СРЫВ.

Можно уехать (запасись заранее необходимыми лекарствами, продуктами и пр.) на дачу, на юг, в Сибирь куда угодно, где ты будешь избавлен от звонков своих старых знакомых (старую записную книжку просто выброси и/или отключи телефон) от встреч с потребителями, вообще от той обстановки, в которой ты находился, когда употреблял. Лучше, как выясняется, уезжать на Юг - в теплом климате легче переносить негативные симптомы перекумаривания. Как говорилось выше, лучше домой вообще и не возвращаться, заранее найдя новое жилье. Снять комнату или квартиру сейчас стоит не таких уж больших денег, зато ты не будешь сталкиваться каждый день с теми, с кем в прошлом мутил -а значит меньше соблазнов.

Смена места жительства - это далеко не единственная вещь, которую тебе нужно поменять. Если ты учишься и употребляешь вместе с одноклассниками или однокурсниками - переведись в другой ВУЗ. Если такая же ситуация сложилась на работе - меняй работу.

Многим мелочам необходимо уделять достаточно внимания, поскольку иногда совершенно незаметные на первый взгляд вещи могут помешать, напомнить о прошлых ощущениях, вызвать в памяти негативные воспоминания. Очень важную роль в этом деле играют "якоря". "Якоря" в данном случае - это все то, что связано напрямую с твоим прежним образом жизни. Чтобы избежать негативных ощущений в будущем следует: поменять запах, не только свой (духи, дезодорант), - новый, незнакомый, ни с чем не связанный, но и запах в квартире. Постараться не носить старую одежду; сменить обстановку в квартире, вкусы в еде, постараться есть что-то новое, необычное, чаще выезжать на природу.

Вот, например, один из распространенных способов перекумаривания, который обычно практикуют люди, которым необходимо сделать это быстро, самостоятельно и без общения с врачами и родственниками.

"Терпинкод" - лекарство от кашля. Активный ингредиент - кодеин (метилморфин). Приимущества: В аптеке покупается без рецептов продающийся "Терпинкод". Два листа (20 колес) запиваются большим количеством воды. Применять в течении 3-4 дней (не больше) закупив заранее достаточное количество. Стоит это обычно недорого (1-1,3\$) за лист. Вместо "Терпинкода" иногда применяют "Коделак" - он слабее, так как в нем другой состав элементов. Эффект длится несколько часов. Употреблять утром или перед сном.

Недостатки: Нельзя применять при гепатите-с, - "Терпинкод" очень нагружает печень. Нельзя применять долго- в желудке нарушается кислотность, со временем может появиться изжога, запор. Чтобы этого избежать рекомендуется применять вместе с аскорбиновой кислотой в порошке. Кроме этого наступающий выход достаточно неприятный. Зрачок садится также, как и от героина и если случится экспертиза, она может дать положительный результат.

Опасность: Будь особенно внимателен, если после употребления "Терпинкода" ("Коделака") ты замутишь героин. Ставить нужно меньшую дозу или герыч, наложившись на кодеин, (активный элемент и того и другого лекарства) может приднуть навсегда.

То же касается и "Трамала", который пользуется популярностью среди людей, перекумаривающихся время от времени.

Помни! Нельзя увлекаться колесами! Есть маза пересест с одного на другое.

Таблетки можно употреблять и другим способом. Этот способ- "болтушка"- имеет несколько преимуществ: во-первых, лекарства меньше раздражают слизистую желудка, а во-вторых, действие наступает быстрее, через 10-15 минут. Если запить чем-то теплым - еще быстрее.

Примерный рецепт "болтушки" на один прием может выглядеть следующим образом: 2-3 колеса снотворных + 2-3 колеса или капсулы обезболивающих + 1-2 колеса транквилизатора + 30-40 капель сердечного + 1-2 колеса для печени. Все таблетки желательно растолочь, тщательно размешать и залить горячей водой из расчета на один глоток. Запивать лучше кефиром или йогуртом, не крепким сладким чаем, разбавленным соком или просто теплой водой.

После перекумаривания, у тебя появится достаточно свободного времени чтобы познакомиться поближе с собой. Этому занятию, как выясняется, приятно уделять время. Ты не только можешь узнать много интересного, но и занять себя достаточно надолго. В списке "Адреса" ты найдешь координаты магазинов: "Путь к себе", "Белые облака" и др. В этих магазинах очень много информации на стенде о проведении всевозможных семинаров, тренингов, и пр. Там можно найти увлечение на любой вкус. Если хочешь соскочить навсегда, будь готов к долгой работе, а сделать эту работу интересной вполне в твоих силах.

Если у тебя есть деньги и место, где можно перекумариться, то лучше вызвать врача нарколога на дом. Это и безопасней - занимаясь самолечением можно навредить себе еще больше, и проще - врачи, приезжающие на такие вызовы могут проконсультировать относительно многих вопросов детоксикации, помочь выбрать подходящие лекарства, составить график приема, проконсультировать родственников и т.д.

### **Вызов врача на дом**

По вызовам зачастую приезжают обычные врачи "скорой помощи" или вообще фельдшера. Такой человек может грамотно поставить капельницу, выписать рецепт на лекарство, дать пояснения по их применению, но психологической помощи от него ждать вряд ли придется. За психологической помощью лучше обращаться к профессионалам - к психологу, в специальные реабилитационные программы или в церковь. Применение специфических медицинских средств, таких как капельница, не приветствуется, если человек не знает точно, как это делать. Ставить себе капельницу можно если ты или человек рядом с тобой:

1. на 100% знаешь, как это делать;
2. сам делал это раньше
3. уверен, что у тебя нет противопоказаний к лекарствам, применяющимся в капельнице;

Если этого нет - ставить капельницу нельзя.

### **Капельница**

Многие, перекумариваясь, пользуются капельницами, хотя лучше, если это делает квалифицированная медсестра или врач. Имей в виду, что если ты принимаешь лекарства, капельница снижает эффективность их действия, кроме этого капельница может вызвать у некоторых обострение тяги - так называемую игломанию.

Многие используют капельницу, но это очень сложный и ответственный шаг, поэтому если ты не уверен, в том, как именно все делать, не надо экспериментировать на своем здоровье. Если у тебя аллергия, на какое-нибудь из используемых в капельнице лекарств, то капельницу ни в коем случае ставить нельзя.

Можно проконсультироваться у врача на счет сдачи анализов на переносимость этих лекарств. Не делай этого в одиночку. Пусть рядом обязательно будет кто-нибудь, на всякий случай.



## **Наиболее безопасно делать это следующим образом:**

Покупаешь в аптеке гемодез и/или глюкозу. Как уже говорилось выше, предварительно выясни- нет ли у тебя скрытого диабета- можно ли тебе ставить глюкозу, как ты переносишь гемодез, и вообще, попробуй заранее сдать анализы на переносимость препаратов, употребляемых для постановки капельницы, иначе - такой эксперимент может стать последней попыткой для тебя в этой жизни.

Система для переливания крови покупается также в аптеке.

В банку можно добавить сульфат магния ( 5 кубиков), аскорбиновую кислоту (2-3куб.), можно добавлять витамины В-1, В-6, В-12, но не смешивая их в одном растворе. (Например, сегодня В-1, завтра В-6, послезавтра В-12) Опять же заранее узнай, нет ли у тебя аллергии или другой непереносимости одного из этих препаратов.

Делать нужно достаточно толстой иглой (7 или 8) и в хорошую вену. (бывают системы с иглой 1-1,5 мм. - их лучше сменить на меньшую).

Необходимо контролировать отсутствие воздуха в системе.

Обязательно закрепить иглу пластырем.

Оптимальная скорость - 1 капля в секунду и желательно процесс не ускорять.

Достаточно количество - 400мл. раствора в сутки, например: 200 утром, 200 вечером.

Сходи в туалет до того, как ставить капельницу, или позаботься о подходящем судне для этого, на время под капельницей.

В среднем, одна капельница занимает 45 -60 минут.

Если у тебя нет возможности или желания перекумариваться самостоятельно, и есть достаточно денег, то нужно обратиться в лечебный центр или в наркологическую больницу. Это, конечно, не гарантирует, что после выхода из больницы, ты не начнешь снова, но когда нужно сделать паузу, а сделать ее негде - больница вполне подойдет.

## **Перекумаривание в больнице**

Услуги частных медицинских центров сейчас стоят достаточно дорого. Сервис там лучше, чем в аналогичных государственных больниц. Лечение обычно анонимно, при этом цифры излечившихся они завышают обычно раз в 10. Одна из причин того, что люди обращаются в больницы - в том, что им негде больше переломаться.

Сейчас частные лечебные учреждения должны получить официальные регистрации и будут заниматься лечением на законной основе. Но, как показывает практика, все эти заведения лишь способ выкачивания больших денег из людей, пришедших за помощью, так как эффективность любого лечения от наркотиков не превышает 7-10% (не употребляющих наркотики более года после лечения) от всех обратившихся за помощью. Эти цифры практически совпадают с цифрами мировой статистики. Проблема, по мнению многих, заключается в отсутствии действенных способов реабилитации, психокоррекции. Человек, избавившийся от физической зависимости, сталкивается с целым рядом психологических, социальных и других проблем, которые решать нужно уже без наркотиков и здесь уже ты предоставлен самому себе - как хочешь, так и выкручивайся. Некоторым удается. Некоторым нет. На самом деле, все эти больницы это тоже не всегда хороший вариант. Обычно находится барыга и доставка стаффа на этаж четко налажена, поэтому искушений там хватает. Действительно, трудно предположить, что 20-30 человек, объединенных одной целью не замутят что-нибудь.

Существуют также клиники, работающие на коммерческой основе, занимающиеся переламыванием героиновых наркоманов. Различные методики практически безболезненно помогут тебе пережить ломки и думать, что ты избавился от своей наркомании. Расценки колеблются от 70-150\$ в сутки, до сверхбыстрого и дорогостоящего за 6-8 часов 1000-2000\$ плюс 1000-4000\$ за реабилитационные программы от 21 до 365 дней. На самом деле, снять ломку это только первый и не самый трудный этап.

Самое сложное начинается дальше. Как известно героин умеет ждать и здесь надо быть готовым, что и через месяц, два, полгода ты можешь попасть в ситуацию, когда искушение будет очень велико и справиться с ним будет не менее сложно, чем это было в первые дни жизни без стаффа.

Иногда предлагаются дальнейшие реабилитационные программы, не менее, а может и более важная часть в процессе отказа от приема наркотиков, чем снятие ломок, а не прошедший социально-психологическую реабилитацию наркоман - желанный клиент любой клиники, пока он или родственники находят деньги на "лечение".

Любой, кто долго употреблял наркотики, скажет тебе, что переломаться гораздо легче, чем избегать наркотиков всю оставшуюся жизнь. Самое сложное начинается уже после того, как ты переломался и приходит время психологической и социальной реабилитации.

## Реабилитация

На самом деле, человек, отказавшийся от приема определенных препаратов, все равно останется наркоманом навсегда. Другое дело, что такой человек решает более самостоятельно, на чем ему торчать. Это может быть работа, учеба, какие-либо увлечения, религия (опиум для народа) и т.д. Свято место пусто не бывает, и образовавшуюся пустоту после исчезновения из жизни человека наркотиков, обязательно заполнит что-то другое, а что именно - решать тебе. Важно, в данном случае, не упираться, сжав зубы, что ты больше не будешь делать того-то и того-то, а понять для себя, что ты будешь делать вместо этого! Случается, что человек, тративший все деньги на стафф, после отказа от приема наркотических препаратов, начинает тратить все свои деньги на новое увлечение, например, на прыжки с парашютом, виндсерфинг или еще что-то и подсаживается на это не меньше, чем раньше на наркотики. Безусловно, эти новые увлечения, по-видимому, более безопасны для здоровья, чем героин, хотя и сопряжены иногда с риском для жизни.

Выбери, что тебе действительно очень интересно. Если тебе не интересно ничего, кроме героина - даже не рыпайся. У тебя маза только скинуть дозу (что, в общем, тоже неплохо..) Говорят так: мне героин нравится, а торчать - нет. На самом деле, по жизни нужно чем-то заниматься. Торчать прикольно поначалу, потом это тоже надоедает, и вот тут надо куда-то ломиться. Понятно, что все это требует сил, времени, денег, но это все равно стоит того, можно обнаружить вокруг множество интересного, нового, необычного, о существовании чего ты и не предполагал - было бы желание. Все это верно для героина и других препаратов, вызывающих физическую зависимость. Сейчас, когда появляется все больше людей, готовых платить за дорогое удовольствие, чаще и чаще возникает проблема отказа от приема таких наркотиков, как кокаин, экстази (MDMA) и других стимуляторов.

## Особенности отказа от стимуляторов

Человек, отказавшийся от приема стимуляторов, обычно ощущает: нервную раздражительность, беспокойство, плохой сон (или полное его отсутствие), депрессию. Для снятия этих негативных симптомов, можно посоветовать только сделать перерыв и отдохнуть.отдых.

Винт - один из самых популярных стимуляторов в нашей стране. Отказ от его употребления обычно вызывает те же проблемы, что и другие - отсутствие сна, нервное состояние и т.д. Винт и примеси влияют на печень, которая страдает не столько от самого первита, сколько от прочей гадости, содержащейся в неочищенном винте... Для восстановления нормального состояния обычно хватает 16-20 часов непрерывного сна. Ну и транквилизаторы перед сном. Следующие два-три дня не рекомендую много есть, особенно мясное и жирное - пей побольше соков, ешь фрукты, йогурты, салаты. А если нужно экспрессом восстановиться - то капельницу - литр-полтора глюкозы с кокарбоксилазой. Также полезно пить препараты, содержащие кальций (например, глюконат кальция)...

Во-вторых - витамины, можно даже в слегка повышенных дозах. Я предпочитаю натуральные (фрукты/овощи/говяжья печень/рыбий жир/etc), но курсом инъекций витаминов Е и В12 тоже не пренебрегаю. В-третьих - гепатопротекторы (Эссенциале форте, Карсил, Холосас, Liv-52). Ну и ещё - любимое средство (это уже не от печени) - курс ноотропила (наш аналог - пирацетам). Рекомендую однозначно - если нет противопоказаний к этому препарату. Насчёт этого - тоже к врачу.

**ЛЕТАЙТЕ ВЫСОКО!  
СМОТРИТЕ ДАЛЕКО!  
НЕ ОШИБАЙТЕСЬ В ДОЗИРОВКАХ!**

Консультирование по вопросам лечения:  
<http://alekseyzhurbin.jimdo.com/>