Геннадий Кульчитский
Ваш ребенок. Как уберечь от наркотиков



Геннадий Кульчитский
Ваш ребенок. Как уберечь от наркотиков

Обращение к читателям главного нарколога Российской федерации Евгения Алексеевича Брюна

Проблема профилактики наркологических заболеваний и снижения спроса на алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества очень сложна. Кто-то считает, что алкоголизм и накромания – это грех, другие – преступления, третьи объясняют педагогическими просчетами. Мы, врачи, говорим о болезни.

Каждый взрослый человек должен отдавать себе отчет в том, что любой подросток так или иначе сталкивается с наркотиками. Он знает кого-то, кто употребляет их, знает, какие наркотики популярны, всем родителям следует помнить, что когда подросток начинает употреблять наркотики, он выходит за пределы законного поля. Нет ни одного закона, который бы разрешал кому бы то ни было употреблять наркотики иначе, как в медицинских целях. Таким образом, любой человек, взявший наркотики в руки, сразу попадает под административную или, и того хуже, под уголовную ответственность. Однако подростковый возраст – это и возраст подросткового любопытства, подростковых экспериментов. Родителям нужно знать, что подросток выбирает не наркотики, а стиль жизни, стиль определенного поведения.

Поэтому родителям и наставникам детей необходимо интересоваться, что представляет собой та или иная субкультура, потому что многие молодежные субкультуры изначально ориентированы на употребление психоактивных веществ. Например, идеология безобидных растаманов предусматривает обязательное курение гашиша.

Всем родителям нужно понимать, что 10, 13, а то и 15 процентов старшеклассников имеют опыт употребления наркотиков.

Среди студенчества этот процент вырастает резко, после 18-ти лет, и составляет уже от 15-ти до 30-ти процентов численного состава студенчества, которые употребляют наркотики, точнее имеют опыт употребления наркотиков. Потому что если молодой человек заболевает наркоманией, то он уже не может учиться, работать, защищать родину. То есть, он становится инвалидом по существу.

И когда мы говорим о введении тестирования в учебных заведениях, мы ориентируемся на помощь той группе людей, которые только еще только начали пробовать наркотики и принимают их нерегулярно. С ними можно и нужно работать до того, как болезнь сформировалась.

Однажды к нам обратились из элитного культурного института, с небольшим количеством студентов. Там умер студент от передозировки наркотиков прямо во время занятий. Ректор нас приглашает и говорит: «Всех обследовать, начиная с меня». Каждый студент подписал нам информированное согласие, и мы на добровольной основе провели тестирование, выявили 15 процентов, пробовавших наркотики.

Только студенты. С каждым из них мы поработали. И через год мы снова всех студентов проверили, было 15 процентов, стало 2 процента.

Сейчас, приходя в учебные учреждения, мы обязательно проводим отдельные лекции для учителей, для родителей и для самих подростков. После этого на добровольной основе проводим тестирование. Обычно 80% учащихся соглашается. Кстати, хочу сразу сказать – никакой информации о тех, кто только пробует наркотики, мы никому не передаем. Ни школьной администрации. Ни органам внутренних дел. Но обязательно ставим в известность родителей.

Родители должны знать, какая беда нависла над их ребенком. Поверьте, лучше решать эту проблему заранее, чем потом многие годы смотреть, как чадо медленно погибает от

наркотиков.

Мы должны помнить, что наши дети обязательно сталкиваются с потребителями и продавцами наркотиков и мы – родители – должны знать об этом все, в том числе наркотический статус своих детей. Мы не должны прятать эту проблему, и если она появилась внутри семьи, то ее обязательно следует решать с привлечением специалистов.

Поэтому социотерапевтическая интервенция, или раннее выявление и вмешательство, – основное стратегическое направление по снижению спроса на наркотики и наркотизации молодежи.

Родителям стоит бояться не огласки, а упущенного времени. Ведь наркомания как болезнь формируется довольно быстро. И лечение ее долгое и трудное.

Ниже вы прочтете книгу, написанную отцом человека, который употребляет наркотики. Это плод его длительных размышлений, долгого и печального опыта по спасению собственного сына. Некоторые его утверждения могут представляться спорными, и все же, возможно, после прочтения у большинства родителей и учителей отпадут вопросы на тему, зачем нужно тестирование.

Главный нарколог
Минздравсоцразвития Российской федерации,
доктор медицинских наук,
директор Московского
научно-практического центра наркологии
Е. А. Брюн

Часть I В погоне за «неземным» удовольствием

Первый сигнал

Первый сигнал о беде, которая надолго вошла в наш дом, безусловно, имел место, но не был мной услышан, точнее, не был принят во внимание.

Звонил мастер производственного обучения:

– Вы отец Ростислава?

– Да.

– Вы в курсе, что он употребляет наркотики?

– Нет…. Откуда вы взяли, что он употребляет наркотики? Что вы такое говорите? Этого не может быть!

– Может. Они сегодня с Баевым после перерыва пришли явно или обкуренные, или обколотые, я их выгнал с занятий.

– Как это вы определили?

– Да уж определил. Теперь и вам придется научиться. Принимайте меры.

И он положил трубку. Это было как удар по голове.

Ростислав заканчивал 10 класс.

«Он, конечно, не отличник. Да, он грубит учителям. У него абсолютно нет контакта с классным руководителем, но у меня тоже нет с ней контакта. Она постоянно жалуется на детей, что они ее «не слушают», грубят, не выполняют ее указания, не признают в ней авторитет учителя. Недаром же дети дали ей кличку «Квочка». Если бы я у нее учился, она бы жаловалась и моим родителям. Да, я чувствую от Ростика порой запах табака, наверное, он пробовал уже и пиво, и, может быть, вино. Но наркотики – это уж слишком! Он не глупый, здравомыслящий парень.

...

Главный нарколог предупреждает:

Родители обязательно должны быть реалистами и понимать, что 10, 13, а то и 15 процентов старшеклассников имеют опыт употребления наркотиков

Ростик и наркотики – это никак не укладывалось в моей голове. В мыслях замелькало все, что я тогда знал о наркотиках и наркоманах. На наркотики, по моему тогдашнему разумению, люди «подсаживались» после серьезных хирургических операций, при чрезмерном или длительном употреблении в послеоперационный период наркотических средств типа морфина, применяемых для обезболивания. Ну, может быть, употребляли еще в криминальной среде? Однако я рос в послевоенные годы, в Сибири, где было полно лагерей. Освобождались зэки и оседали в городе. Освобождались некоторые старшие братья моих друзей, потом некоторые мои друзья детства, которых не минуло это лихо. Не встречал я среди них наркоманов.

Однажды, правда, мы с мальчишками на берегу реки, в кустах, в районе гавани, видели одноногого калеку-наркомана, который пытался иглой со шприцом попасть себе в вену и никак не мог этого сделать. Зрелище было омерзительным для тогдашнего 13-летнего мальчишки и из ряда вон выходящим по тем временам. Поэтому, наверное, оно и запомнилось мне на всю жизнь. Больше я ничего подобного в жизни не видел, хотя никогда не жил в идеальном, тепличном окружении.

Это уже потом, в девяностых годах, я десятки раз видел точно такую же картину в кино и телепередачах, уже в исполнении значительно помолодевших «героев». По этим кадрам, мне кажется, можно любому неумелому подростку, сделать себе инъекцию наркотика. Так подробно, во всех деталях, наши журналисты, кинооператоры и телеоператоры все объясняли и показывали.

Это сейчас я могу, разбудите меня среди ночи, назвать с десяток наркотических веществ, применяемых на практике наркоманами, да еще с жаргонными вариантами. А тогда, кроме одного официально употребляемого морфина, я не знал больше ни одного наркотика.

Несерьезный «серьезный» разговор

Вечером состоялся серьезный разговор с сыном.

Я не заметил в его поведении ничего особенного, никаких признаков наркотического опьянения.

А какие я тогда знал признаки наркотического опьянения и его последствий? Что бы меня тогда насторожило? Думаю, что опьянение, по аналогии с алкогольным: неадекватное поведение, нарушение координации, заплетающийся язык, замедленная реакция. Но ничего этого я не увидел в поведении сына во время разговора, как ни старался.

Что я тогда знал о длительности действия опия, марихуаны или психостимуляторов? Ровным счетом ничего!

Сейчас проведение тест-проверки с помощью современного домашнего экспресс-анализа – дело совсем не сложное. Наличие наркотиков в организме можно определить даже спустя несколько дней после употребления. Опиаты, например, определяются до 5 дней, каннабиноиды (препараты конопли) – до 2 недель. Но тогда о существовании каких-то тестов я не имел ни малейшего понятия, да и вряд ли были они вообще в то время даже у специалистов. Много позднее я не раз прибегал к помощи тестов. С их помощью я или убеждался в том, что ремиссия у Ростислава продолжается и опасения мои напрасны, или, наоборот, положительные результаты тестов сигнализировали мне, что нужно принимать меры – методом убеждения и принуждения побуждать его к лечению.

В том разговоре Ростислав меня уверял, что они выпили с приятелем по кружке пива. На этом разговор закончился, инцидент был как бы исчерпан. Каждый получил свое, и, главное, именно то, что хотел получить: сын выкрутился, получив «устное предупреждение», отец успокоился. А мастер? Мастер, в моем понимании, оказался

перестраховщиком, неквалифицированным педагогом, не умеющим разговаривать с родителями, к тому же затаившим злобу за что-то на нашего, в общем-то, неплохого «мальчика».

Я сейчас удивляюсь себе, тогдашнему. Как это меня этот сигнал не насторожил? Почему я, образованный человек, не попытался найти информацию о наркотиках, признаках их употребления, состоянии этой проблемы в городе, в школе? Почему я не попытался пристально понаблюдать за сыном? Мысль о наркотиках была просто отброшена.

Позднее я все же узнал, что мастер был прав и звонок был не напрасным, но к этому мне еще нужно было прийти…

Если бы я на том этапе забил тревогу и начал принимать меры, наша семья, возможно, избежала бы многих материальных и моральных потерь и последующие 15 лет жизни мы с женой могли бы прожить в радости и достаточно счастливо. Не говоря уже о Ростиславе…

...

Жизненное наблюдение

Естественно, в своей жизни мы часто становимся свидетелями большого числа неприятностей разной степени, которые происходят с другими людьми, не с нами. Журналисты очень помогают нам в этом, особенно любителям смотреть новости телевидения из раздела «ЧП».

Так вот, все это нас как бы убаюкивает, успокаивает, вселяет в нас веру в нашу недосягаемость для неприятностей, в нашу исключительность. В результате такой нашей «заколдованности» (все мы выросли на сказках) мы подсознательно считаем, что с нами ничего такого произойти никак не может. Это первое.

А второе – мы все и всегда стремимся к спокойствию. В моем случае этот звонок мастера нарушал мое спокойствие, спокойствие моей семьи, нес в себе угрозу, он предвещал беду. В таких случаях почти все мы ищем и находим для себя успокаивающие нас аргументы, как бы уговариваем себя, по-детски прячемся от беды, как тот страус прячем голову в песок, не предполагая, что мы уязвимы, да еще и как уязвимы! Мы охотно принимаем желаемое за действительное. А на самом деле наилучший способ подготовиться к будущему – реально осознать и принять настоящее таким, какое оно есть на самом деле.

Принимая ситуацию, обстоятельства такими, какие они есть на самом деле, мы тем самым в душе берем на себя ответственность за существующий момент, за будущее развитие событий. И это побуждает нас искать решение в ситуации, которую мы приняли безоговорочно, как факт.

Для формирования правильного решения очень важно правильно и, по возможности, спокойно понять сложившееся положение дел. А для того, чтобы его до конца понять, его нужно сначала, опять же в силу возможности, безоговорочно принять.

В голове не укладывается, как такое можно принять? Но каждый это должен преодолеть сам и в конечном итоге ответить, прежде всего себе, на непростой вопрос «Что делать?» в этой непростой ситуации.

Запоздалое прозрение

Ростислав окончил 10 классов, получил права, устроился на работу. Работа ему нравилась, и в начале все как будто бы шло нормально.

Однако через какое-то время у Ростика стали возникать некоторые проблемы с утренним подъемом, чего в начале трудовой деятельности не было. С его стороны все объяснялось просто: «Поздно лег, читал», «Допоздна слушал музыку». Тем же объяснял дневной сон после работы, опять же со ссылкой на то, что ночью не выспался. Постепенно сдвигался режим дня в сторону бодрствования в ночное время, разговоры на эту тему

встречались «в штыки»: «Я уже не школьник, хватит меня опекать, я работаю, я сам решаю, когда мне спать, когда не спать». Иногда причина ночного бодрствования менялась: «Болел живот, ныл зуб, мучил насморк».

И, действительно, у Ростислава участились насморки, признаки гриппа типа «подламывания» мышц. На предложения измерить температуру он безропотно брал градусник, шел в свою комнату, затем сообщал, что температура 37,0 или 37,2. Причем эти «простуды» как-то быстро проходили, я относил это на молодость и хороший иммунитет.

Ростислав любил водить машину, делал это профессионально и всегда с большим удовольствием соглашался куда-то съездить. Со временем и тут начались проблемы: он или отказывался ехать, сославшись на то, что выпил пива, или по возвращении из поездки я обнаруживал, что за рулем машины был кто-то из его школьных товарищей, имевших права. Мне это, естественно, не нравилось, приходилось скандалить, но мириться с фактом.

В пристрастиях к еде тоже появились особенности. Раньше Ростик не был сладкоежкой, теперь же в чай он клал 4–5 ложек сахару. Сколько бы не покупали халвы, она съедалась в один присест или в одну ночь.

По телефону начали звонить незнакомые парни с сумрачными голосами. Если Ростислава не было дома, то на вопрос: «Что передать?» обычно отвечали: «Скажите, что звонил Саша (Леша, Роман и т. п.), он знает». Если же трубку брал Ростислав, то почти ничего не говорил, только отвечал на вопросы, отвечал односложно, междометиями, явно «шифровался».

Старые друзья понемногу стали исчезать из его круга, а новые в нашем доме не появлялись, во всяком случае тогда, когда кто-то еще был дома.

Иногда, придя с работы, мы с женой чувствовали запах уксуса, но у Ростислава и на это находилось объяснение, а мы наивно верили.

Он и раньше-то не был ласков, а теперь стал грубить бабушке, матери, мне. Его настроение менялось по принципу маятника.

Баня и сауна Ростислава больше не интересовали, появилось нежелание принимать душ. Сметана с большим количеством сахара, сладкий десерт из перетертого творога стали любимой едой Ростислава. Все это было подозрительно. Это продолжалось достаточно долго, наша подозрительность все усиливалась, вспоминался звонок мастера производственного обучения.

Несколько раз поздно вечером или ночью Ростислав приходил домой явно в состоянии легкого опьянения, но запаха алкоголя не чувствовалось. Утром хмуро отвечал, что выпил пива: «А что нельзя? А ты никогда не выпиваешь?» Обычно такие разговоры заканчивались на высоких тонах и безрезультатно. Между нами и раньше-то не было хорошего душевного контакта, а теперь он совсем был потерян…

...

Главный нарколог предупреждает:

Главный симптом, который требует серьёзного отношения родителей, – это слом привычного стереотипа поведения. У ребенка меняются привычки, вкус, появляются жалобы на здоровье.

Однажды ночью я проснулся, проходя мимо его комнаты, услышал храп и заглянул в комнату. Ростик сидел на кровати, в странной очень неудобной позе и крепко спал, рядом с ним на простыне лежал пустой шприц с остатками темно-коричневой жидкости, смешанной с кровью. Все стало предельно ясно. Приехали!

Не нужно, наверное, объяснять мое состояние в этот момент, не хочу вспоминать, что я передумал в ту бессонную ночь… Помню одну основную, очень обидную и горькую мысль: «Какой стыд! Какой позор! Как это пережить? Мой сын – наркоман!» Никому не пожелаю такого открытия!

Утром началось дознание, отпираться было бесполезно, в шприце была «чернушка» («ханка»). У меня появились неопровержимые доказательства наркотической зависимости Ростислава.

Ростислав признался, что в самом начале курил только «траву», что тогда, в истории с мастером производственного обучения, они «баловались «травкой». Если бы я тогда поверил этому мастеру! Но, увы, дверь в прошлое была уже закрыта!

А «травка», правда, звучит мило? Семнадцатилетний «мальчик» побаловались «травкой», а баловство это вылилось в многолетнюю наркотическую зависимость, разрушение личности, лишение этой личности счастливого будущего, превращение здорового парня с отличными генами в вялого, усталого, беззубого мужчину с нарушенным, возможно навсегда, сном и частыми депрессиями. Когда произошло это признание, я уже знал, что «трава» (план, шмаль, анаша, хэш) – это марихуана, конопля и ее производные. Итак, все началось с «травы», конопли, марихуаны.

Ростислав признался, что сначала «баловался травкой», потом без нее уже было плохо, а потом и очень плохо. Но «травку» не всегда удавалось достать. Наступило лето, и кто-то его надоумил. Ростислав с бывшим одноклассником по кличке «Бай» ездили на маковые поля, подрезали головки мака, собирали сок (опиумное сырье), примитивно его обрабатывали и кололись «по вене». Кто-то их убедил, что чистый, свежий сок («молочко») не дает привыкания, физической зависимости, это их успокаивало. Скоро они поняли, что это совсем не так, постепенно узнали, что такое абстиненция («кумар»), и освоили изготовление «чернушки» (производная опиума) из маковой соломки, которую широко используют наркоманы. По словам Ростислава, кололся он не каждый день, а 2–3 раза в неделю, когда мог найти «соломку» и когда были деньги.

Я так и не добился от Ростислава, кто этот «кто-то», который первый раз предложил покурить «травку». Кто этот «кто-то», который научил собирать маковый сок, варить и обрабатывать соломку. Знаю только, что первый раз во время «варки» ребят «кто-то» консультировал заочно по телефону.

Вы, мой читатель, должны знать, что всегда найдется этот «кто-то», кто формирует спрос на наркотики, кто заинтересован в увеличении на них спроса, потому что это бизнес. Кто-то этим живет или благодаря этому получает ежедневную дозу наркотика.

В начале 90-х годов в бывшем Союзе среди потребляемых наркотиков самым распространенным наркотиком были кустарные препараты опия. Именно в этот период времени я однажды видел, как на импровизированном рынке, не в центре города, конечно, не в «людном» районе, но на троллейбусной остановке одна старушка продавала маковую «солому» стаканами. Я поинтересовался, что это такое, старушка мне ответила: «Это не для вас, вы не знаете». Рядом стоящий парень мне пояснил, что это такое. Тогда эта проблема еще меня не коснулась, и я спокойно пошел своей дорогой.

В общем, из объяснений Ростислава я понял, что стадия первого знакомства с наркотиками им уже пройдена. С учетом сегодняшнего опыта мне теперь понятно, на какой стадии наркотизации он тогда находился. Это была уже зависимость.

Психологическая зависимость и патологическое влечение к наркотику подкрадываются незаметно, с каждым приемом постепенно увеличивая свою силу и влияние. Человек начинает смутно осознавать, что он уже не может обходиться без наркотика, а в один «прекрасный» момент он наконец понимает, что попал, как зверь в капкан. Кроме того, сама по себе добровольно приобретенная зависимость для молодого человека стыдна и унизительна, он долго не признается в этом сначала даже себе, и, конечно, окружающим.

К этому времени у молодого человека уже сформировались элементы психологии наркомана. Он верит «барыгам» и наркоманам со стажем, у него появляется внушение, незыблемая вера в химические препараты, обезболивающие, снотворные, вообще в лекарственные препараты. Формируется рефлекс на прием наркотиков, на среду наркоманов.

...

Комментарий специалиста

Опиоиды

К ним относятся морфин, кодеин, опиатоподобные соединения: метадон, героин, фентанил. Наиболее распространенные наркотические вещества после каннабиодов. Для пациентов этой группы характерно асоциальное поведение и асоциальные черты до начала заболевания. Употребление с вредными последствиями и синдром зависимости

Именно в начале девяностых годов прошлого столетия бывший Советский Союз и накрыла эта беда. Позднее мне попали в руки статистические данные по болезненности, с диагнозом наркомания, национального Научного центра наркологии Федерального агентства по здравоохранению и социальному развитию Российской Федерации по Екатеринбургу за этот период. Эти данные можно, с большой долей уверенности, распространить на любой промышленный город бывшего СССР.

Из приведенных данных можно сделать вывод, что из школьников тех лет, с большой долей вероятности, 5–10% стали наркоманами, из них половину составили девочки.

И сейчас ситуация не изменилась в лучшую сторону. Я лично не понимаю, как могут спокойно жить, спокойно спать, наслаждаться жизнью родители сегодняшних школьников, если в их дом стучится такая беда. Или они не представляют, что это за беда для родителей и их детей? Или они надеются, что они и их дети «заколдованные»?

В Советском Союзе у журналистов был на вооружении такой излюбленный прием – помещать какой-то материал с очень нужными, но реально не очень выполнимыми предложениями под рубрикой «Если бы я был министром».

Воспользовавшись этим приемом, я некоторые свои предложения решил помещать в этой книге под рубрикой «Если бы я был президентом».

...

Если бы я был президентом

Я бы инициировал пересмотр всех программ профилактики наркомании в стране и перед их утверждением обеспечил бы их всенародное обсуждение, чтобы все неравнодушные к этой проблеме люди могли оценить их и принять участие в их формировании.

Я бы обязал правительство:

а) Ввести в каждой школе должность врача-нарколога.

б) Разработать учебники и в программу обучения школьников 4-х, 7-х, 10-х классов ввести предмет: «Основы наркологии». Кроме теоретической части, в программу ввести и практическую часть, куда включить посещение палат интенсивной терапии наркоманов и алкоголиков в наркологических отделениях, а также палаты сосудистой хирургии. В учебном процессе использовать видеоматериалы наркологов, отснятые при работе с наркоманами и алкоголиками, после соответствующей профессиональной обработки.

в) Обеспечить всеобуч родителей каждого учащегося, которому 10 и более лет, по специальной программе наркологии и сдать зачет по этому предмету.

Возможно, эти меры временные, но сегодня нет проблемы важнее, чем эта, для сохранения генофонда нации и безопасности страны.

Как уберечь детей от наркотической зависимости?

Очень многих родителей охватывает естественное беспокойство, когда их дети, взрослея, обретая все большую самостоятельность, выходят из зоны их пристального внимания и подходят к опасному рубежу возможного знакомства с наркотиками. И

естественно, что родители, одни раньше, другие позднее, задают себе вопрос: как уберечь своего ребенка от этой смертельной заразы, а свой дом и семью от страшной беды?

И те, кто всерьез задумываются, в конце концов находят ответы на этот непростой вопрос.

Для того чтобы найти ответ на этот вопрос, надо в каждом конкретном случае разобраться в отношениях с детьми. Кроме того, нужно представлять, хотя бы в общих чертах, причины, которые побуждают подростков и молодых людей к приему наркотиков, а также факторы, способствующие началу наркотизации. В каждом конкретном случае только с учетом знания причин и факторов можно найти пути их устранения и способы уменьшения их влияния.

Причины наркотизации

У думающих родителей, естественно, возникает вопрос: «Почему молодые люди начинают экспериментировать со своей психикой с помощью химических веществ и лекарственных препаратов?» Причины у всех разные, хотя общие закономерности, очевидно, существуют, и их можно выявить.

Одиночество. Скука. Неудачи. Неуверенность. Замкнутость

От 14 до 21 года самый опасный возраст для вероятного знакомства с наркотиками. Этот период в развитии личности психологи характеризуют созданием интеллекта, отрицанием старых ценностей, поискам своего пути развития, стремлением к независимости, самостоятельности. С самостоятельностью приходит и чувство одиночества, которое в этом возрасте переносится очень остро. Это нужно понимать, об этом нужно помнить, вот тут и может понадобиться наличие душевного контакта в семье, когда подростку, молодому человеку есть с кем поделиться не только успехами, но и разочарованиями, потерями и неудачами. Когда можно раскрыться, получить дельный доброжелательный совет, доверить тайну без боязни быть непонятым, без боязни получить осуждение, даже заслуженное, и найти совместно решение проблемы. Когда можно получить поддержку, просто пообщаться, побыть рядом, когда это интересно.

В этот период жизни вашего ребенка важно быть очень внимательным к нему, контактировать с ним, знать обо всех его неудачах и переживаниях, быть готовым своевременно прийти к нему на помощь. Если у него что-то не складывается в жизни, если он терпит неудачу в чем-то серьезном или его преследуют мелкие неудачи, резко возрастает вероятность его бегства в алкогольное опьянение, в наркотики. Именно в этом возрасте, от 14 до 21 года, в подавляющем большинстве случаев молодые люди становятся наркоманами или приобретают задатки алкоголика, если к ним относятся как к помехе, не дающей спокойно жить родителям.

...

Главный нарколог предупреждает:

Разговаривать с детьми – это искусство, этому родителям надо учиться. Ведь если у родителей нет привычки разговаривать с детьми с самого детства, а может быть ещё и внутриутробно, то никакого разговора может не получиться.

Если молодому человеку не с кем поделиться своими неудачами и печалями, не с кем посоветоваться, не у кого получить моральную поддержку, он начинает сам себя врачевать с помощью химических соединений от душевного дискомфорта: от скуки, от депрессии, от бессонницы, от одиночества, неуверенности, замкнутости и прочих душевных комплексов. При этом до конца не осознавая или сознательно отбрасывая мысль о том, что алкоголь, наркотик – это обман, подмена, иллюзия, они не дают подлинной свободы, они дают кратковременное, быстро исчезающее ощущение. На большее наркотик не способен. Но и это не бесплатно, плата за эту кратковременную помощь – пристрастие, полная зависимость. Пристрастие начинается тогда, когда нужную вещь ищут не в том месте, где нужно ее

искать.

Это парадокс. Человек, стремясь расслабиться, освободиться от сильных переживаний, даже ненадолго, быть свободным какое-то время, во время действия наркотического вещества, в конце концов попадает в жесточайшую постоянную зависимость от химических веществ, «барыг», поиска денег на дозу, работников правоохранительных органов.

Стадное чувство

Именно в этом возрасте подростки «сбиваются в стаи», именно в этом возрасте формируются компании по интересам. Хорошо, если это здоровые интересы. Исследователи утверждают, что в уличных компаниях молодые люди до 90% свободного времени проводят за негативными занятиями, заняты неблаговидными делами. Вот тут и появляются алкогольные напитки и наркотики.

Очень сильно в этом возрасте стадное чувство подростка: быть «как все», «не хуже всех». В групповых мероприятиях чаще всего происходит первое знакомство с наркотиком, которое зачастую заканчивается наркотической зависимостью.

К тому времени, когда ребенку могут предложить попробовать наркотики, он должен избавиться от стадного чувства, если оно у него было. К этому времени он должен знать и понимать, что быть «как все» не есть хорошо, что хорошо быть оригинальным и отличаться от всех. Ваш ребенок должен обладать мужеством в компании себе подобных отказаться от предложения попробовать наркотики, может даже потому, чтобы не быть «как все». Кроме того, ребенок к этому времени должен обрести какие-то достоинства, знать и дорожить своими достоинствами, это будет серьезное опорой для такого решения.

В каждой дружеской компании у каждого есть роль. Роли эти могут быть как добровольно принятые, так и навязанные окружением. Так вот, нужно учить подростка очищаться от всей этой ролевой шелухи, освобождать себя от исполняемых ролей, стать самим собой, в своих мыслях быть перед самим собой предельно честным, тогда и проявится ощущение независимости.

Находясь в «образе», исполняя роли, ребенок постоянно находится в состоянии желания одобрения, сам того не замечая, живет в состоянии боязни несоответствия роли, боязни непонимания, неодобрения. В своей жизни мы всегда ждем одобрения со стороны, этому нас учат родители с самого раннего детства, с пеленок. Наши мысли, поведение попадают в зависимость от ответной реакции окружения. Учите ребенка руководствоваться в своих поступках внутренней точкой отсчета – своим «Я», тогда он будет невосприимчив к тому, что о нем скажут во дворе, что подумают приятели.

Научите ребенка не бояться быть белой вороной.

В своих поступках и выборе решений ребенок должен научиться избавляться от влияния объектов восприятия, объектов вне своего «Я»: ситуаций, обстоятельств, людей. Только тогда он обретет внутреннюю свободу, независимость мышления, обретет точку опоры в себе для своих собственных решений, избавится от желания получить одобрение какого-либо внешнего объекта, желания быть «как все».

Такое поведение должно стать внутренней потребностью и приносить удовлетворение и чувство внутренней свободы. Пусть он научится никогда не смотреть на себя глазами других, не думать, что о нем скажут другие, если то, что он делает, – реализация осознанного решения. Только руководство своим разумом при формировании решения, своими принципами, своим самосознанием дает ощущение истинной, внутренней свободы и независимости, приносит внутреннее удовлетворение.

Так вот, жизненный опыт показывает, что окружение как-то чувствует эту внутреннюю свободу, твердость характера, естественность поведения, так называемую цельность натуры. И как следствие, люди, имеющие точку опоры в себе, неизменно вызывают уважение окружающих, в том числе и в уличной компании. Такое уважение в компании себе подобных для подростка является сильной опорой в решении сказать «нет», когда ему будет предложен наркотик, без потери авторитета у окружения.

...

Пример из жизни

Я рос в сибирском городе, на окраине центральной улицы. Наш район состоял из десятка двухэтажных бревенчатых бараков, в каждом из которых было около двух десятков квартир. Все мальчишки, начиная с 12–13 летнего возраста, были предоставлены улице и объединялись в одну компанию. С этого же, примерно, возраста все без исключения начинали курить самые дешевые папиросы «Байкал» или сигареты «Памир». Так вот, из всей нашей компании, а в ней было человек 20 «пацанов» в возрасте от 13 до 16 лет, не курил только один человек, мой одногодок и одноклассник Ленька Клепинин. Как так получилось, что он никогда не курил и не пробовал курить, не знаю. Все до одного в компании курили, а он никогда не курил. Да, он был «белой вороной», но над ним не смеялись, никто его не «задирал». Он не был самым сильным в компании, но обладал твердым самостоятельным характером. Он не был лидером в компании, но пользовался в компании определенным и неизменным уважением. Он просто был самим собой и, наверное, за это его уважали.

Безграничное любопытство

Мотивацией первого употребления наркотиков очень часто является проявление любопытства.

Помню, в детстве, когда я увидел первые татуировки на чужом теле, мне было очень интересно, а получится что-нибудь подобное у меня или нет. И я попробовал, взял тушь, иголку и наколол на руке жирную точку. Получилось как у всех.

Дети очень интересуются своим телом, его возможностями, реакцией на что-то, это, видимо, заложено в человеческой сущности. Каждый человек определяет для себя зоны, в которых он может безопасно для себя удовлетворять свое любопытство. Главная задача родителей – своевременно помочь ребенку определить опасные зоны удовлетворения любопытства.

Безусловно, все психоактивные вещества, включая алкоголь и наркотики, должны быть в сознании подростка очерчены как опасные зоны любопытства, так же, как, например, высоковольтные линии электропередач. Почему наше любопытство сдерживается на границе линии электропередачи? Очевидно, благодаря инстинкту самосохранения, минимальной информации типа «Не влезай, – убьет!» и твердой уверенности, что это именно так.

Такое же предупреждение должно быть готово в голове подростка относительно любых химических веществ, психотропных или лекарственных препаратов и, конечно, «веселых энергетических таблеток» и якобы безобидной «травки» к моменту, когда ему однажды предложат их попробовать.

Данные опросов показывают, что до 90% подростков неоднократно слышали о чрезвычайно приятных ощущениях от приема наркотиков, но не все 90% попробовали наркотик, большая часть не пробовала. Почему? Потому, что у большей части подростков мотивации удовлетворения любопытства и получения удовольствия заблокированы четким представлением о вреде наркотиков.

Спокойное, конструктивное обращение к разуму подростка на основе доверия к родителю как носителю знаний на определенном этапе должно обеспечить блокирование любопытства к наркотикам.

Стремление очень просто получать удовольствие

(Чтобы у нас это было, а нам за это ничего не было)

Желание получить удовольствие с помощью наркотика продиктовано еще и неумением соизмерять свои потребности с возможностями, незнанием платы за удовольствие. Подросток должен понимать, что за все в этом мире нужно платить.

Такое понимание формирует у детей контроль над своими желаниями, дает реалистическое представление о цене удовольствия. «Бесплатный сыр бывает только в мышеловке», а за «неземные» удовольствия придется, как правило, платить «неземными»

муками. Это ребенок должен усвоить очень четко и навсегда. Это поможет ему правильно ориентироваться в системе ценностей, породит определенную настороженность к рассказам «бывалых» о прелестях наркотического и алкогольного опьянения, позволит посмотреть на проблему в комплексе – удовольствие плюс цена.

За все удовольствия в этом мире нужно платить и цена, как правило, соответствует полученному удовольствию. Все, употребляющие спиртные напитки, знают на собственном опыте, что: «Чем лучше вечером, тем хуже утром».

Большим соблазном очень просто получить удовольствие и без видимых, на первых порах, последствий для организма у молодых людей является курение марихуаны. Общеизвестно, что марихуана относится к слабым наркотикам. Против этого не возразишь. Но смотря с чем сравнивать. С другими наркотиками, с другими ядами? Да, есть более сильные наркотики и яды, в десятки раз сильнее. Некоторые молодые люди всерьез утверждают, что марихуана не содержит яда, хотя это научно доказанный факт. Это уже профанация. Название этого яда – каннабинол, а точнее, тетрагидроканнабинол.

Человек, даже периодически «подкуривающий» этот «слабенький» наркотик, вскоре начинает замечать, что он теряет память, а его домашние замечают это еще раньше. Это уже плата за удовольствие. А потом появляются и психические расстройства. А затем платой за получение удовольствия от курения марихуаны может быть страх, параноидальные состояния, попытки самоубийства.

Молодой человек, начав изредка подкуривать «травку», через месяц-два не может отказаться от ее систематического употребления, хотя утверждает обратное. Это тоже плата за удовольствие.

Кроме того, специалисты обоснованно считают, что основной опасностью употребления марихуаны является то, что именно марихуана формирует предрасположенность к употреблению более сильных наркотиков.

Молодые люди иногда приводят такой аргумент в оправдание своих действий: «Вон азиаты с детства всю жизнь курят «анашу» и не становятся наркоманами, не употребляют тяжелые наркотики». Нужно знать общеизвестную среди специалистов истину, что представители западной цивилизации, в силу особенностей их психического устройства, исключительно редко останавливаются на этом наркотике.

Молодые люди часто ссылаются на то, что многие выдающиеся деятели прошлого принимали слабые наркотики и, тем не менее, создавали нетленные произведения искусства, сделали великие открытия в науке.

...

Главный нарколог предупреждает:

Яркий пример – лидер «Пинк Флойд» Роджер Уотерс. Он два года, употребляя коноплю, писал прямо-таки гениальную музыку. Он до сих пор жив, но потерял способность к творчеству.

Я бы ответил им так: «вы забываете, какую мизерную часть в процентном отношении к общей численности великих людей они составляли. Вы не знаете об их моральных и физических мучениях, не знаете, как они закончили жизнь и сколько прожили, чем они заплатили за свое пагубное пристрастие к наркотикам».

Новизна ощущений

Прием наркотиков вызван еще потребностью моделировать удовлетворение какой-либо потребности. Великий английский философ Вильям Джеймс считал, что поиск новизны является насущной человеческой потребностью.

Многие наркоманы начинали свой путь с поиска новизны ощущений, а заканчивали бесконечными «психушками», смертью от «передозы».

Другой великий философ, Бердяев, считал, что подлинным источником новизны

является подлинная свобода, а подлинной свободой может быть только духовная свобода. Кто учит наших детей тому, что такое подлинная духовная свобода? Кто их учит, где и как ее искать? А учить нужно!

Начинающий наркоман – это человек, ищущий удовольствия, и по крайней мере поначалу он надеется испытать нечто новое, нечто выходящее за рамки повседневной действительности, не думая о том, что поиски эти обязательно заканчиваются пристрастием, жесткой зависимостью со всеми вытекающими последствиями.

Потребность в новизне ощущений нужно обязательно направить в позитивное русло. Нужно найти способ решения этой задачи совместно с ребенком.

Факторы, способствующие началу наркотизации

Нижеизложенные факторы не относятся к побуждающим причинам, они лишь способствуют первому приему наркотиков, за которым с неотвратимостью в 90% последуют второй и третий приемы.

Недостаточная, односторонняя, искаженная информация

В основе любого действия лежит желание, а желает нормальный человек себе всегда только хорошее. Но беда в том, что в момент решения за этим хорошим человек по каким-то причинам не видит плохого, чаще всего из-за наивности, незнания, недостатка информации.

Святая обязанность родителей своевременно, с гарантией до того момента, когда ребенку могут предложить попробовать наркотик, обеспечить свое чадо полной и всесторонней информацией о самых распространенных наркотических веществах. Ребенок своевременно должен узнать, что наркотики содержат яд, как и как долго они действуют на организм, в чем выражается их действие и, конечно, самые отдаленные пагубные последствия для организма человека, принимающего наркотики. Он должен твердо усвоить, как быстро тот или иной наркотик формирует зависимость и что это такое. От полноты этой информации во много зависит, ответит ваш ребенок положительно или отрицательно на предложение попробовать наркотик. Не забывайте: «Предупрежден – значит вооружен».

Отсутствие информации о наркотиках – фактор, который по мере информированности общества постепенно уходит на второй план. На первый план выступают: односторонняя, недостаточная или искаженная информация. В такой информации заинтересованы, прежде всего, «барыги» и действующие наркоманы для расширения клиентуры и благоприятного окружения.

Ребенок должен это знать!

Неоправданный риск

Молодому человеку предложили попробовать наркотик. Что он может знать о нем? Что он может узнать о нем от предложившего? Название на сленге? «План», «травка», «крэк». И все! На вопрос о качестве ему ответят: «Чистый, хороший, отлично «прет», сам пробовал». Кто может точно сказать какие яды, в какой концентрации содержит доза, какие могут быть отдаленные последствия? Никто и никогда!

Тот, кто изготовил наркотик, думал только о своем заработке, о наживе, и уж никак не о здоровье молодого человека, которому будет предложен этот препарат. Он был уверен, что всегда останется неизвестным, а значит, безнаказанным за любые, даже смертельные последствия, даже если он, разбавляя наркотик, перепутает тальк с крысиным ядом.

Молодой человек, принимая решение взять и использовать наркотик, всегда рискует. Такое решение всегда принимается в условиях отсутствия или недостатка информации и всегда это рискованное решение. Каждый должен четко себе это представлять и представлять цену риска.

Риск всегда должен быть оправдан. Риск ради получения удовольствия не может быть оправдан никогда, ни при каких обстоятельствах! Чем, каким удовольствием можно оправдать риск потерять личную свободу, попасть в зависимость от наличия или отсутствия препарата, от наличия денег на дозу, от «барыг», торгующих наркотиками, от далеко не всегда безупречных и бескорыстных представителей правоохранительных органов, потерять свободу? А может быть, и жизнь. Какое удовольствие можно положить на другую чашу

весов?

«Кто не рискует, тот не пьет шампанское?» Такое «гусарство» в конечном итоге в наше время отнимает ежегодно не одну тысячу жизней у подрастающего поколения. Важен не сам риск, а цена риска.

У наркомана попавшего в физическую и психическую наркотическую зависимость, на другой чаше весов уже животный страх перед абстиненцией, ломкой.

Неосознанные решения

Самым распространенным фактором, способствующим первому приему и последующему пристрастию к наркотикам, является отсутствие устойчивой привычки подумать, прежде чем принимать любое решение.

...

Пример из жизни

Однажды, будучи уже студентом политехнического института, на каникулах в родном городе я встретил друга детства, Витьку Смердова, который недавно «освободился». Он-то и предложил нам с друзьями детства попробовать покурить «план». Я напросился пойти с ним к продавцу.

В темной, прокуренной и замусоренной кухне какой-то «хмырь», (по-другому не назовешь) отвесил нам на самодельных весах, изготовленных из спичечных коробков и ниток, комочек какой-то смолы янтарного цвета. В комнате общежития Стройтреста Витька приготовил закрутки с табаком и этой смолой, и мы закурили.

Не буду в деталях описывать последствия, скажу только одно, что именно меня отвратило от дальнейших проб наркотика. Если в двух словах, то это была неуправляемость моего сознания. Я потерял себя, это был уже другой, незнакомый мне человек, который сидел в моем теле, и что-то непонятное заставляло мое тело, меня дико хохотать без всяких видимых причин и моего желания. А потом, через некоторое время на нас «напал жор», неуправляемый звериный аппетит, мы жадно хватали и забрасывали в «пасть» пищу.

Мне повезло, что мой первый опыт пришелся уже не на подростковый возраст, что я с первого раза почувствовал потерю своей самостоятельности и независимости. Мне это показалось противоестественным и противным. Главной причиной нежелания продолжать опыты приема наркотиков у меня оказался страх потери контроля над собой.

Такой страх почти совсем отсутствует у многих подростков. Если подростку никто не объяснял или он не усвоил, почему и как человек должен себя контролировать, ему просто нечего терять, он не знает, что такое контроль над собой и страх его потерять. Нужно учить этому ребенка.

Почему я тогда не усомнился в том, что продукт горения этого комочка можно вдыхать без риска для здоровья, ведь «хмырь» со своими «весами» мне не понравился однозначно, не внушала доверия и убогая обстановка квартиры, грязь и мусор? И я все-таки принял решение попробовать. Какой можно сделать вывод? Это было бездумное, неосознанное решение.

Учите детей с самого раннего возраста принимать обдуманные, осознанные, обоснованные решения, пусть это войдет в привычку и укоренится в их сознании. Принимая решение поступить так или иначе, ребенок должен всегда объяснить вам, почему именно такое решение он принял. Считайте это контрольным тестом на осознанность решений. Тренируйте детей с помощью этого теста с самого раннего детства.

Влияние «улицы»

Бесполезно бороться с «улицей», с «плохой» компанией, с «плохими» друзьями. ваши критерии оценки никогда полностью не совпадут с критериями вашего ребенка. Плохая дружба в родительской оценке в глазах ребенка может быть хорошей, потому что расхождение в критериях просто неизбежно. Если в семье есть взаимопонимание с детьми,

есть совпадение взглядов в моральном плане, идентичность в оценке человеческих качеств, то и расхождения в критериях оценки друзей и компании резко уменьшаются.

В любом случае к окончанию дошкольного возраста ребенок должен быть подготовлен к встрече с «улицей», с дворовой компанией и школой.

Гиперопека вредна при формировании личности так же, как и вседозволенность. Не нужно за детей решать их вопросы, «давить», лишать инициативы. Все это порождает безынициативность, приучает и в компании на улице слепо подчиняться и выполнять чужую волю, быть «шестерками», легко манипулируемыми и попадающими под влияние компании. Вопросы, которые детям по силам решать в их возрасте, они должны решать сами. При этом нужно обязательно учить детей самостоятельно принимать осознанные решения и передавать им постепенно ответственность за самого себя.

Требования к ребенку в семье должны быть понятны ему, обоснованны и конкретны. Не нужно детям устраивать разносы, держать в излишней строгости, это способствует полному «уходу на улицу», в компанию, где все ясно и понятно, как правила игры. Там не придираются, не распекают, не воспитывают. Там не требуют непонятно чего. Про улицу ребенок не скажет: «Что бы я ни сделал, все плохо».

Избыток свободного времени

С раннего детства нужно формировать увлечения ребенка, чтобы к подростковому возрасту он многое умел и любил делать, чтобы у него были позитивные любимые занятия. Дети, как впрочем, и взрослые, любят делать то, что умеют делать хорошо, и хорошо делают, то, что любят делать.

Дети за день должны «выпускать пар». Спорт в этом деле незаменимый помощник.

...

Пример из жизни

Однажды, когда я первый год, будучи молодым специалистом, работал на заводе, меня по линии комсомола привлекли к работе с трудновоспитуемыми подростками в качестве воспитателя в летнем лагере. Ребята действительно были трудными. Все как один были на учете в милиции, имели по несколько «приводов».

На первой же линейке сразу после приезда директор лагеря, он же майор милиции, отобрал у ребят несколько кастетов, десятки пачек папирос, несколько бутылок вина. Слава Богу, наркотики тогда для детей были недосягаемы и клеем дети не дышали.

Цель лагеря была – убрать этих детей на лето с улицы, чем-то их занять, увлечь, дать какие-то навыки. Подход к отдыху этих детей был избран правильный: был футбол, был настольный теннис, был тренер по боксу и несколько пар перчаток, был тренер по плаванию, были палатки, походы, костер. На 30 человек было 3 воспитателя-мужчины и 5 тренеров по разным видам спорта.

Почти всех детей удалось чем-то увлечь, но двоих совершенно ничего не интересовало. Они-то и сбежали из лагеря через 3 дня после заезда в лагерь, где-то попались на краже и угодили в колонию для несовершеннолетних преступников.

В конце лета наших воспитанников было не узнать. Ребята были заняты целыми днями, все чем-то увлекались, пар выпускался до такой степени, что в конце дня ребята валились с ног, мы тоже. О сигаретах и вине даже не вспоминали.

Наркотическая предрасположенность

Этот фактор никак нельзя сбрасывать со счета, его обязательно нужно выявить, а выявив, обязательно учитывать. Как выявить – это другой вопрос. Об этой предрасположенности должен знать и ваш ребенок. Если вы даже не выявили эту предрасположенность, то лучше ее предполагать, чем не учитывать вовсе.

Здесь я приведу в оригинале выдержку из книги «Искусство быть собой» известного психолога, автора нескольких очень популярных на постсоветском пространстве книг

Владимира Леви. выдержка подкупает своей документальностью, психологической точностью описания начинающейся тяги к наркотику и предрасположенности к нему.

«Третий курс. После возвращения с целины (1957 год) – гнойный аппендицит. Срочная операция. Делали под местной, и вдруг непереносимость к новокаину. Там, на операционном столе, чуть не «переправился»… Ввели быстренько промедол – болеутоляющее, еще и наркотиком тогда не считавшееся. Доделали благополучно. Послеоперационный период – боли, некоторый дискомфорт, все как положено. Терпеть можно, состояние ясное, настроение наилучшее. Но…

Что-то во мне сразу запомнило тот спасительный, симпатичный укол. И как-то тихонько попросило: «Еще». Первые два дня кололи еще на ночь по показаниям. А потом: «Хватит, болеть уже не должно».

А у меня… Нет, не болело. Но что-то… где-то… тянуло, нехорошо что-то напрягалось, что ли… Хотелось, хотелось еще этого промедола… Или чего-нибудь чтобы… Чтобы чуть-чуть легче там где-то… ну и в животе заодно… Еще просил – не давали, и слава Богу!»

И еще цитата оттуда же о наркотически предрасположенных:

«Теперь я их узнаю и предузнаю еще маленькими, еще ничего попробовать не успевшими, кроме соски или собственного пальчика… По выражению глаз, по мимике, по реакциям на неожиданности, по чему-то еще… Кожа у них обычно тоньше, чем у других. Не обязательно наружная, нет. Но внутренняя – защитный покров души – тоньше или вообще отсутствует. И никто об этом не догадывается, они сами менее всех. Или слишком поздно…»

Основные профилактические меры в семье

Душевный контакт

Что такое душевный контакт со своим ребенком, как я его понимаю? Это когда ты живешь его успехами, приобретениями, разочарованиями, потерями и неудачами. Это когда ты нужен ему для совета, когда тебе доверяют большие и маленькие тайны. Когда ты интересен своему ребенку и ему небезразлично и даже интересно твое мнение по простым и сложным вопросам его жизни. Это когда он неподдельно радуется возможности с тобой пообщаться, побыть рядом. Это когда вас объединяет еще что-то, кроме общей крыши над головой и содержимого общей кастрюли.

Наличие душевного контакта – это главное условие, обеспечивающее взаимопонимание, нашу похожесть с детьми в моральном плане, идентичность в оценке вечных человеческих духовных ценностей, залог того, что в этом ребенок сильно от нас не будет отличаться. Во всем остальном наши дети будут и должны от нас отличаться.

Особенно много внимания нужно уделять детям в подростковом возрасте, налаживая и поддерживая с ними постоянный душевный контакт. Если у вас не будет постоянного душевного контакта с детьми в этом возрасте, то после вашего сорокалетия можно ставить крест на ваших личных успехах, спокойной жизни. вас, с большой долей вероятности, ожидают душевные муки, причем ровно столько, сколько времени и душевных сил вы недодали ребенку. Но если вы проживете в течение своей первой половины жизни 15–20 лет в тесном душевном контакте со своим ребенком, дадите ему максимум внимания и душевного тепла, только в этом случае можно надеяться, что свою вторую половину жизни вы проживете счастливо. При этом нужно заметить, что и ваш ребенок будет иметь больший шанс прожить свою жизнь тоже счастливо.

...

Главный нарколог предупреждает:

Человек не может воспитываться в одном только счастье. На каждое «да», сказанное ребенку, должно приходиться обязательное «нет». Полноценный человек с самого рождения переживает полную гамму чувств: радости и горя, тоски и веселья. Только так он может адаптироваться к жизни.

Погоня за материальным достатком, бизнес, карьера – все это делается, конечно же, и ради семьи, однако в конечном итоге из-за чрезмерного увлечения этими составляющими личного успеха обделяются вниманием именно дети. Детей в семье должно быть столько, сколько у родителей есть времени и душевных сил для постоянного душевного контакта и тесного общения с ними.

Некоторые психологи, рассматривая вопросы психологического развития человека и его психологические связи, делят жизнь на 7-летние циклы. Так вот, после 7 летнего возраста до 14 лет связь ребенка, особенно мальчика, с матерью постепенно ослабевает, усиливается связь с отцом, у ребенка появляется партнер, союзник, защитник и ориентир в изучении и освоении нового для него мира вне семьи. На этом этапе ребенок чувствует большую потребность в душевном контакте с родителями, с отцом, так как отец нужен ему для вхождения во внешний мир, и этот контакт сохраняется естественным путем, если родители своими действиями не способствуют его разрушению.

Дело в том, что в процессе воспитания мы часто демонстрируем абсолютно, на мой взгляд, неправильный подход, идем от противного. Мы почему-то ищем в ребенке недостатки, иногда собственные, то, что мы считаем недостатком в себе и не хотели бы видеть это в своих детях. Мы пытаемся уничтожить или исправить это плохое в своих детях вместо того, чтобы взращивать в ребенке хорошее. Это настраивает ребенка против нас, порождает сопротивление и непонимание. И мы теряем душевный контакт со своим ребенком, если даже он был.

Например, мы замечаем, что ребенок растет жадным и неблагодарным. Мы начинаем ловить его на жадности, неблагодарности, тыкать носом, как щенка, в эти его недостатки, вместо того чтобы подумать, а как привить ему чувство благодарности, как воспитать в нем доброту, эти хорошие и нужные ему в жизни позитивные качества.

Убедите ребенка, что подарок приносит радость и тому, кто дарит, а не только тому, кто получает подарок. Можно научить ребенка быть добрым, нужно только научить дарить подарки, и когда ваш ребенок начнет получать от этого удовольствие, ему захочется все больше и больше делать подарков, он станете постепенно добреть.

С другой стороны, научите благодарить и быть благодарным, всегда с благодарностью получать то, что ему дарят, даже любую мелочь. Если вы сами будете относиться с благодарностью к тому, что у вас есть в жизни, дети тоже будут воспринимать все это с благодарностью. Всегда есть то, за что можно благодарить жизнь, научите детей испытывать чувство благодарности за то, что у них есть.

Убедите ребенка, что если он хочет получать радость, нужно дарить радость другим; если он хочет любви, для этого нужно любить других; если он хочет внимания и заботы, пусть научится дарить внимание и заботу. Так устроена жизнь.

Или другой пример. вы заметили, что ребенок груб, часто демонстрирует недоброжелательность к окружающим, товарищам, домашним. Не нужно его ловить на грубости и отвечать ему тем же, попробуйте вместе с ним разобраться, отчего это происходит. Он наверняка предполагает враждебность окружающих.

Нужно ему объяснить, что его поведение изначально должно исходить из доброжелательности к нему людей, что это важно, и прежде всего для него самого. Если он будет предполагать недоброжелательное к себе отношение окружающих, его напряжение неизменно отразится в словах, тоне, выражении лица, и он обязательно в ответ получит враждебность окружения – то, что себе представлял. Круг замкнулся! Убедите его, что не нужно пытаться обманывать себя и окружающих. Только душевные порывы неподдельны, неподдельно то, что делается от души, и окружающие тоже это чувствуют душой. Попробуйте вместе с ним разорвать это круг.

Или вот еще. Задумайтесь, для чего мы воспитываем детей. На этот вопрос многие ответят: «Чтобы они были лучше». Тогда задайте себе еще один вопрос: «Лучше кого?» Если лучше других, то это, как правило, детей бесит, выводит из себя, вызывает протест.

И вот уже нет контакта с ребенком! Ну не желает Сережа быть лучше Вовочки. Может

быть, лучше родителей, может быть, лучше себя самого? А родители и так хорошие, не говоря уже о себе любимом. И опять мы получаем протест и непонимание и теряем контакт.

Примеры можно продолжать, называя все новые и новые причины потери душевного контакта. Задумайтесь над этим, постарайтесь найти контакт с вашими детьми, постарайтесь выяснить и устранить причины, по которым вы теряете с ними контакт. Этот контакт должен быть постоянным.

Эти примеры относятся к детскому возрасту, но налаживать душевный контакт никогда не поздно, хотя чем дальше от детского возраста, тем сложнее. Но если понимать его необходимость, думать и искать пути, его можно всегда найти.

Учите на чужих ошибках

Поиск новизны ощущений, получение необычных удовольствий и ощущений с помощью химических препаратов и соединений – все это не ново. Чем эти поиски заканчиваются, многие могли бы знать по опыту других. Но не все умеют учиться на чужом опыте, чужих ошибках. А жаль!

...

Примеры из жизни

1. Младшая сестра одного наркомана, умная думающая девочка, однажды мне сказала о брате: «Мне кажется его предназначение в жизни – быть страшным предостережением мне и другим младшим нашей фамилии».

Это пример, когда человек учится на чужих ошибках.

2. Наркоманы «в системе», когда уже «нет вен», на протяжении одного – двух лет теряют ноги от гангрены после регулярных уколов в пах.

В отделении сосудистой хирургии мединститута я был в палате, я видел безногих молодых еще людей, наркоманов, таких сами хирурги называют пренебрежительно «мясом».

Эти молодые люди, еще не будучи наркоманами, не учились на чужих ошибках!

3. Я видел одного молодого алкоголика, в возрасте до 25 лет, который кого-то маленького, невидимого для окружающих ловил в углу комнаты приемного покоя психобольницы.

Этот молодой человек тоже не хотел учиться на чужих ошибках!

4. Я был в наркологическом отделении психобольницы, в палате так называемой «интенсивной терапии», в обшарпаной общей палате на 12 человек. В этой палате я видел, как двенадцать крепких, еще не старых мужиков, привязанных за руки и за ноги лоскутами какого-то тряпья к железным кроватям, на серых, застиранных простынях в беспамятстве стонали, орали, бредили и корчились в неестественных позах и, видимо, в неземных муках. Они тоже не учились на чужих ошибках!

За все в этой жизни нужно платить, весь вопрос в цене. Очень часто за попытки попробовать «неземные» наслаждения приходится и расплачиваться неземными муками. Я уверен, что все эти наркоманы и алкоголики в свое время предпочитали учиться на своих ошибках. Может быть, некоторые из них и не попали бы в ту палату, если бы своевременно им эту палату показали. Ведь эта палата уже существовала в то время, когда они еще не встали на путь порока.

Может быть, большинство безногих наркоманов не потеряли бы свои ноги, если бы им своевременно показали «мясо». Нужно, обязательно нужно учиться и учить на чужих ошибках! Нужно показывать вступающим в жизнь молодым людям эти палаты, этих безногих наркоманов – это впечатляющая терапия, если она своевременна, к тому же очень недорогая. Наркомания – очень дорогая болезнь, она не по карману очень многим, поэтому и погибают в первую очередь молодые из малоимущих семей.

Один наркоман со стажем сказал: «В самом начале это настолько хорошо, что лучше не пробовать, никто не может с этим справиться потом». Для большинства наркоманов

наркомания – болезнь на всю жизнь, и бывших наркоманов не бывает, то есть практически полного излечения как такового, без опасности рецидива, не бывает вообще, по определению. Недавно я услышал от одного весьма уважаемого нарколога такую фразу: «Наркоман – это пожизненный диагноз». Это нужно знать каждому! А если вероятность излечения приближается к 0%, то стоит ли пробовать? Нет, пробовать не стоит в любом случае, слишком велика цена! Но ведь пробуют же, и чужой опыт не учит!

Почему же большинство упорно не хочет учиться на чужих ошибках?

Мне представляется, что все мы, в разной степени, имеем врожденное чувство нашей исключительности, беспочвенного подсознательного оптимизма, которое вселяет в нас уверенность в том, что с нами ничего плохого произойти не может по определению. Вот с кем-то может произойти, а с нами нет! Это чувство придает нам порой абсолютно ничем не обоснованную бесшабашность, бездумность в поступках и решениях, которые у некоторых со временем становятся чертой характера. Это неосознанное чувство немало способствует первому приему наркотиков и, как результат, попаданию через определенное время в состояние зависимости от них.

Научите радоваться обычным радостям

Для того чтобы что-то принесло радость, нужно, прежде всего, обратить на это внимание. Попробуйте просто, как бы без цели погулять с ребенком, ну, например, в парке, где ничто практически не может отвлечь от природы. Понаблюдайте за ним. Если он не обращает внимания на окружающую природу, не радуется мелочам, не видит красоты растений, деревьев, насекомых, цветов, неба, попробуйте ненавязчиво обратить его внимание на эти красоты, превратите эти наблюдения в игру. Объясните ему, что это все можно и не замечать всю свою жизнь, но будет ли его жизнь от этого интереснее и богаче, красочнее, наконец.

Устройте архитектурную прогулку по старой части вашего города, поднимите его глаза на здания, на архитектуру, ведь их красота существует и для вас и для вашего ребенка тоже.

Три-четыре прогулки изменят в этом плане вашего ребенка до неузнаваемости. Он у вас научится получать удовольствие от наблюдения за окружающим его миром, радоваться обычным и доступным радостям. Он не должен обкрадывать себя, обеднять свою жизнь. Нужно, чтобы на жизнь он смотрел, как на дар как на чудо. То, что ваш ребенок рожден, рожден здоровым со здоровыми генами и полным набором хромосом, это ведь тоже маленькое чудо? Он это должен знать и радоваться этому чуду.

Ребенок должен усвоить, что наше призвание – быть счастливым без химических веществ и препаратов, что радость можно почувствовать в любой момент, сегодня и сейчас, и не нужно для этого травить свой мозг ядами. Он должен понимать, как важно снова и снова испытывать радость, наслаждаться обычными радостями, их много, нужно только научить его их видеть.

Научите говорить «нет» на предложение попробовать наркотик

Своевременно вооружите своего ребенка не стыдными, правдивыми, осознанными аргументами:

1. Я хочу быть здоровым.
2. Я не хочу быть наркоманом.
3. Мне не нужны отравленные мозги.
4. Я не хочу мучиться от ломки.
5. Я не хочу случайно умереть от передозы.
6. Мне не нужны неприятности дома.
7. Мне не нужны неприятности с милицией.
8. Мне не нужна «дурь».
9. Я занимаюсь спортом, мне нужны сила и здоровье.
10. Я не знаю, что это такое, и не хочу даже пробовать.
11. Мне хорошо и без этого.
12. Я не хочу попадать в зависимость ни от кого и ни от чего.

13. Я не знаю, кто это сделал, что там намешано.
14. Почему ты думаешь, что там нет крысиного яда?
15. Это сделал кто-то для меня, от большой любви ко мне?

Первая попытка лечения

Итак, наступило прозрение. Нужно было принимать срочные меры. В первую очередь в такие минуты вспоминаешь приятелей, знакомых, кому можно довериться в таких случаях. Нашелся и у меня один знакомый, врач психоневрологической больницы, который посоветовал, как поступить и куда обратиться.

Первое знакомство с наркологическим отделением нашего города произвело на меня настолько удручающее впечатление, что я не скоро отошел от шока, выйдя из покоев этой больницы. Мне показалось, что я попал в позапрошлый век и я подумал: «Только не здесь!» Я не избалованный жизнью интеллигент и видел в своей жизни всякое. Но обстановка в этом лечебном учреждении поражала. Кроме старых железных кроватей, застиранных простыней, огромных палат с паркетом столетней давности, вытертым до дыр, поражал набор пациентов. Кого там только не было! Психически больные, тихопомешанные, что-то бормочущие себе под нос или канючащие сигареточку. Мрачные алкоголики со следами недавних пьяных баталий, ободранными щеками и носами, фингалами во все глаза. Полусонные или спящие на ходу наркоманы, в основном молодые ребята полублатного типа. Смешанные палаты по 10–15 человек в палате. Кто спал, кто бредил с открытыми глазами, кто шел в туалет, держась за стеночку, чтобы не упасть.

О каком лечении здесь можно было говорить?

Я позвонил коллеге и старому приятелю. К моему «счастью», у него оказался знакомый, который мог «организовать звонок» в городской наркологический центр.

* * *

Надо отдать должное, что Ростик чувствовал свою вину и вел себя в это время как побитая собака, сидел дома, как и было ему приказано, под присмотром домашних, был слегка напуган и на все согласен. Единственное, что он у меня выторговал, – я купил ему несколько пачек обезболивающего лекарства, это был трамал.

В связи с тем, что любой немного соображающий наркоман в результате длительных экспериментов с наркотиками и лекарственными препаратами со временем становится «сам себе фармаколог», то вполне естественно, что при появлении желания уменьшить дозу или при ситуации, когда он «прижат к стене», он обращается, прежде всего, к своему опыту. В результате он пытается постепенно уменьшить дозу, заменить привычный наркотик на более слабый, или на другие психоактивные вещества.

Это потом, намного позднее, я узнал, что многие лекарства тоже содержит опиаты, но об этом я тогда даже не догадывался, и свободно его купил в аптеке без всякого рецепта. Намного позднее его запретят свободно продавать в аптеках, но к этому времени уже тысячи подростков «присядут» на него и получит опиатную зависимость.

...

Главный нарколог предупреждает:

Все лекарственные препараты в России должны быть под рецептурным отпуском, как это происходит во многих странах. Лекарства должны выдаваться на срок лечения под контролем врачей.

Ростислав указал мне аптеку, где всегда есть этот препарат. Позднее я не один раз

бывал в этой круглосуточной аптеке, пользовался ее услугами, чтобы при необходимости купить без рецепта какие-то лекарства в период лечения Ростислава. Я называл эту аптеку «молодежная», так как около нее всегда встречал, по преимуществу, молодых людей в возрасте от 14 до 20, которые там «толкались» и покупали какие-то лекарства. Позднее я узнал еще несколько таких «молодежных» аптек. Не знаю, как в других городах, а в нашем городе тогда существовало несколько «волшебных» аптек, где можно было купить без рецепта почти любые запрещенные лекарства: обезболивающее, снотворное, лекарственные препараты, действующие на эмоциональное состояние человека и формирующие привыкание.

Можно удивляться степени влияния некоторых бизнесменов от фармакологии на государственные органы, можно восхищаться их возможностями выводить из зоны влияния закона и подзаконных актов эти «заколдованные» аптеки, но с этим тоже нужно что-то делать! Старшее поколение привыкло к тому, что государство, хотя бы путем запрета, оберегало нас, простых граждан, от вредных препаратов, в том числе лекарственных. Но оказалось, что на практике сейчас это далеко не так.

И еще меня поразили некоторые факты, которые я узнал позднее с помощью Ростислава. Оказывается, что безобидное снотворное лекарство, которое свободно до некоторого времени продавалось без рецепта в аптеках и которое все еще можно купить в некоторых «волшебных» аптеках без рецепта, при соответствующей кустарной обработке и внутривенном введении способно «вставлять» наркомана в течение 6–8 часов. Оказывается, что всем знакомый, копеечной стоимости сердечный препарат при несложной обработке становится сильным наркотиком, способным при передозировке привести «экспериментатора по психическому воздействию» к «полному отрубу» и даже к смертельному исходу. Это знает чуть ли не каждый начинающий наркоман.

* * *

Как я сейчас понимаю, тогда Ростислав с помощью таблеток в течение 4–5 дней избавился от «ломки», и, когда мы приехали к врачу, чувствовал себя уже почти нормально.

Нас принял заведующий отделением. Дядька был суров и сильно занят, быстро и коротко расспросил Ростислава, а мне сказал: «Вопрос ясен, ваш сын – наркоман». Это прозвучало как приговор, без вариантов, нюансов и сомнений. Я понял и с покорностью принял этот вердикт, но почувствовал, что такая категоричная безапелляционность Ростиславу очень не понравилась, но он не возразил.

...

Жизненное наблюдение

Так уж получалось, что в момент поступления Ростислава на лечение, во всяком случае, при первых знакомствах и разговорах с врачом, я всегда присутствовал и был, вольно или невольно, свидетелем этого первого разговора. Во всяком случае, с добрым десятком наркологов и психологов я успел познакомиться.

Я хотел бы высказать им одно пожелание: «Если вы спешите, то лучше перенесите разговор на более поздний период, мы подождем, когда вы будете иметь время». Ждать, конечно, неприятно, но это не скажется на эффективности лечения. А вот разговор в спешке с наркоманом, психически, мягко говоря, нездоровым человеком, но никогда это не признающим, явно не даст ожидаемой сторонами пользы и не сработает на авторитет врача».

В начале разговора, как правило, врач сразу брал «быка за рога», то есть сразу приступал к теме: «Стаж, доза, вены, наркотик?» Вместо того, чтобы для начала попытаться понять, что за человек сидит перед ним, что есть этот очередной пациент, каково его психическое устройство, каково его состояние психики на сегодня, насколько разрушена

личность, что у него там осталось от его «Я». Ведь столько первостепенных и необходимых вопросов стоит перед врачом в эту первую встречу! Как велико у пациента желание лечится? Что этого наркомана привело на этот стульчик в кабинете доктора? Что им движет – осознанная необходимость, понимание тупиковости продолжения психоделических экспериментов или желание сбить дозу и привести себя в такое состояние, чтобы снова, хоть ненадолго, чувствовать хоть какую-то эйфорию от приема наркотика? Сколько у него осталось душевных сил для возвращения в нормальную жизнь? Ведь для того чтобы упасть, не нужно сил, а для того чтобы подняться, необходимо много душевных сил, много усилий и времени.

Причем разговор почти всегда проходил с высоты положения врача, судьи с прокурорскими замашками, здорового, образованного человека. А перед ним, возможно, сидел человек, больной дошедший до края, жаждущий помощи, понимания и сострадания, а не дальнейших унижений. А может быть, наоборот, лживое насквозь существо, за которого говорит не его «Я», а наркотик, сидящий в его сознании, искалечивший его сознание? Понимает ли он свое положение до конца, в нем наконец-то проснулось чувство вины перед родными и близкими?

Каждый наркоман смертельно боится начала и даже первых сигналов абстинентного синдрома (ломки). Очень редко я видел у врача желание войти в положение, понять пациента, хоть на время встать с ним на одну ступеньку, на которой стоят как бы два человека, обладающие душой, полученной от одного Творца, двух людей, одному из которых нужна помощь, а второй может и призван оказать ему эту помощь. А вообще-то, на мой взгляд, больница – это то место, где к человеку нужно относиться по-человечески, не хорошо и не плохо.

Заведующий вызвал врача и поручил ему ознакомить нас с условиями и порядком лечения. Из разговора с ним я понял, что центр занимается лечением наркоманов в условиях стационара, срок лечения зависит от состояния больного и продолжается 7–10 дней.

Контингент больных состоял из наркоманов с разным стажем. Режим содержания в лечебнице был не очень строгий, хотя в палаты посторонним вход был воспрещен, но больные могли выходить из корпуса во внутренний дворик, который не охранялся и не просматривался. Врач предложила Ростиславу зайти в палату и переговорить с больными, а мне сообщила, что примерно половина больных – постоянные «клиенты», ложатся в больницу под давлением семьи, чтоб немного подправить здоровье, сбить «дозу», и так до следующего раза, а остальные – новенькие.

* * *

А тогда мы с Ростиславом вышли из корпуса во двор переговорить и здесь увидели молодую женщину, лет до 30, которая стояла на крыльце и курила. Она была, что называется, «убитая». Ростислава затрясло, и тут его прорвало, и он высказался:

– Наркоман! Какой я наркоман, я, что, в «системе»? Я, что, колюсь по нескольку раз в день, как эти «жмуры», с которыми я разговаривал в палате? У меня, что, доза 10 кубов? Да я за 4 дня уже «спрыгнул» на лекарствах и отлично себя чувствую. Ты, что, меня хочешь положить с этими «хрониками»? Ты знаешь, что они мне сказали? Сказали, чтоб я не боялся, если что, пусть отец оставит деньги, тут носят ребята, что надо, почти каждый день. Ты посмотри вот на эту женщину, на крыльце, она же «в пополам», она под «кайфом»! Ты хочешь, чтобы я здесь совсем «вляпался», уже до конца?

Что я мог возразить, откуда я знал, что та женщина, конечно же, была не под «кайфом». Ее сонное, угнетенное состояние объяснялось действием лекарственных препаратов, которые применяются для лечения наркоманов в первые дни лечения, да и Ростик этого еще не мог знать. Мы это узнали уже позднее, в другом центре, в следующий заход на лечение

Ростислава. То, что можно было пронести «наркоту» в центр, это тоже было видно невооруженным глазом, а то, что в палате лежали хроники, это не скрывала и врач. В общем, мы отказались от лечения, в надежде, что кризис у Ростислава прошел, и через несколько дней он будет совсем здоров. Никто нас не отговаривал, не пробовал заставить усомниться в этом решении. Мы вернулись в гостиницу. В гостинице Ростислав со слезами на глазах поклялся мне, что с наркотиками покончено, что если хоть еще раз он уколется, он придет ко мне и сам попросится на лечение и будет на все согласен, а сейчас он все понял и он здоров. И я ему поверил, и, наверное, зря!

Я часто вспоминаю тот день, тот дворик, ту женщину и тот разговор. Кто знает, может быть, все у нас было бы и по-другому, согласись мы тогда на лечение. Но стоит ли жалеть об этом, если, образно выражаясь, «мы не знаем, что там за дверью, которую мы не открыли…»

Я успокаиваю себя тем, что мы не можем знать, что хорошо, а что плохо в текущем моменте для нашего будущего, а поэтому не нужно жалеть того, что не случилось.

С другой стороны, хорошо, что люди не обладают даром предвидения. Если бы люди могли видеть свое будущее, представьте, насколько было бы в жизни больше скорби, несчастных людей, загубленных жизней. Сколько бы людей лишились надежды! Я не знаю, как бы я смог жить эти долгие годы без надежды на выздоровление сына.

И опять передо мной и, конечно, Ростиславом встал вопрос: «Что делать?»

Я понимал, что оставаться в нашем городе ему бессмысленно. Наркоманские связи, круг знакомых, обилие маковой соломки, доступной по цене, освоенная технология получения «чернушки», наличие мест, где ее можно достать или приготовить, – все это могло в любой момент спровоцировать срыв.

...

Если бы я был президентом

Я бы обязал правительство:

а) Разработать и внедрить целевую систему обязательного медицинского страхования, обеспечивающую финансирование лечения наркомании и алкоголизма молодых людей, а таким образом заинтересованность лечебных учреждений, руководства клиник в лечении каждого больного подростка-наркомана.

б) Разработать лечебные программы, обязательные для всех лечебных учреждений, охватывающие не только снятие абстинентного синдрома, но и первую научно-обоснованную стадию ремиссии.

в) выделить из состава государственных психоневрологических больниц отделения для лечения наркомании и алкоголизма, преобразовав их в отдельные клиники закрытого типа или государственные реабилитационные центры, в каждом областном центре создать Наркологический центр.

г) В каждой поликлинике ввести институт участкового нарколога для выполнения задачи амбулаторной психологической реабилитации больных, избавившихся от физической зависимости и закончивших стационарное лечение в лечебных учреждениях и центрах. Обеспечить передачу сведений участковым наркологам по месту жительства обо всех больных, прошедших стационарное и амбулаторное лечение.

д) Запретить продажу в аптеках частной и коллективной собственности любые лекарственные препараты, действующие на эмоциональное состояние человека, формирующие привыкание, а также лекарственные препараты, являющиеся сырьем для приготовления таковых. Организовать для их продажи в каждом городе ограниченную сеть специализированных государственных аптек, обеспечив действенный контроль их функционирования. Запретить функционирование частных круглосуточных аптек.

Московские «университеты»

Старший брат Ростислава, Андрей закончивший, в свое время МГУ, остался жить и работать в Москве, имел там свое небольшое дело, чем и зарабатывал на жизнь. Я ему позвонил, объяснил ситуацию с Ростиславом. Он тоже посчитал, что Ростику нужно сменить обстановку, и согласился помочь нам в этом деле. Спустя несколько дней я провожал Ростика в Москву. Он стоял в вагоне у открытого окна, бледный, худой, с серым лицом. Прощаясь, он был серьезен, все же предстояла встреча с неизвестностью. На прощание я ему сказал: «Всегда помни, что у тебя есть дом и ты можешь надеяться на нашу с мамой помощь, но думай сам и держись».

Сейчас я иногда сомневаюсь в правильности и этого своего шага, я имею в виду отправку Ростика в Москву. Сейчас я спрашиваю себя: «А не было ли то мое решение подспудным желанием убрать подальше этот позор от себя, отстраниться, типа «с глаз долой – из сердца вон?» И отвечаю себе: «Скорее всего, нет». По своей тогдашней нарконеобразованности, я думал, что болезнь уже побеждена, что молодой организм справился с болезнью, что не так уж и далеко зашло у Ростика дело с наркотиками. А перемена места, обстановки и окружения, безусловно, будет способствовать исключению рецидива в дальнейшем.

Как же я был тогда наивен, неподготовлен, был далек от темы, мало знал силу наркотиков и не предполагал, что это за болезнь!

А еще не думал я, что страшная беда накрыла весь бывший Союз. Что это не только Ростислав «вляпался», что не только я оказался неподготовленным, это мы всей страной, всем бывшим Советским Союзом «вляпались», и все постсоветские страны оказались не готовыми к такой угрозе. И Москва не была исключением. А может, даже и наоборот.

Андрей снял Ростиславу квартиру, отдал ему свою легковую машину, и он стал личным водителем Андрея. Андрей отлично знал Москву, все переулки и объезды постоянных и традиционных пробок в «часы пик», свои знания он, на удивление быстро, передал Ростику, и, когда я через 3 месяца приехал в Москву, Ростик уже ездил по Москве очень уверенно.

Его холостяцкая квартира была порядком запущена, но мы с ним быстро привели ее в порядок. Ростик поправился, серый цвет лица исчез. Личная жизнь у него тоже налаживалась, у него была уже девушка.

В общем, я уехал домой со спокойной душой. Душевное спокойствие не покидало меня еще какое-то время…

Все началось опять с марихуаны. Ростик познакомился с одной парой продвинутых москвичей, неформалов, последователей хиппи. Они не просто потребляли этот наркотик, они еще и привносили в это занятие идеологию, протест и прочее. К продукту потребления у них тоже был серьезный подход. Во время созревания конопли они ездили на Алтай или в Киргизию на конопляные поля, там «кайфовали», добывали сырье впрок, готовили «план». В трудные периоды они не брезговали и синтетическим гашишем.

...

Комментарий специалиста

Размельченные цветы и листья конопли (анаша, марихуана) используют для изготовления гашиша – смолы, которая содержит концентрат вещества. В зависимости от дозы возникают стимулирующий, седативный и галлюциногенный эффекты. Считается, что от 10 до 60 процентов подростков пробовали каннабиоиды, однако ежедневно употребляют их не более 2% студентов.

И опять у Ростислава начались проблемы с утренним подъемом. Андрей жаловался, что только к обеду он имеет теперь автомашину и вынужден свой день планировать так, чтобы выезды осуществлять только после обеда, что так дальше продолжаться не может. Ростислав же, в свою очередь, видимо, пытался совмещать работу и наркотики. Они ссорились, мои

телефонные уговоры не помогали, и я выехал в Москву.

Ужасала обстановка съемной квартиры Ростислава: пыль, грязная посуда, прожженные сигаретами домашняя одежда, простыни, одеяла. Явные следы «зависания», когда человек неожиданно для себя засыпает с сигаретой в руках.

На откровенный разговор Ростислав не шел, все обвинения отклонял, возмущался, когда я предлагал обратиться к врачу, говорил, что он «в порядке», что у нас с Андреем развивается наркофобия. Вот, примерно, его слова: «Да, я иногда «подкуриваю», чтобы как-то заполнить пустоту, но это не наркомания, вы с Андреем не видели наркоманов и напредставляли себе черт знает что!»

В результате мы решили, что Андрей снимает Ростислава с машины, и переводит его на двухсменную работу в прокатный пункт, до тех пор, пока не будет уверености, что с наркотиками покончено. Я пробыл в Москве 3 дня, в эти дни Ростик, видимо, держался, и я не заметил никаких видимых признаков употребления наркотиков. Я ехал из Москвы в большой тревоге за наше будущее.

Так прошло еще несколько месяцев. Однажды позвонил Андрей, сообщил, что положил Ростика в больницу, у него гепатит.

...

Комментарий специалиста

Гепатит С – вирусный гепатит, вирус которого передается в основном парентерально (через кровь). Может привести к циррозу печени. Гепатит С часто называют «ласковым убийцей».

Я настоял на том, чтобы Ростик прошел тестирование на ВИЧ-инфекцию. Опасения мои основывались на том, что я тогда уже знал, что наркоманы являются одной из самых вероятных групп риска относительно ВИЧ-инфекции.

...

Комментарий специалиста

ВИЧ – вирус иммунодефицита человека, который приводит к развитию СПИД (синдрому приобретенного иммунодефицита человека) – смертельно опасной болезни, разрушающей иммунитет. Передается через кровь, при половых контактах, возможна передача от матери к ребенку.

К нашему великому счастью, анализы дали отрицательный результат.

Через какое-то время после выписки из больницы все началось сначала. Андрей опять жаловался, что Ростислав опаздывает на работу, прогуливает, постоянно требует деньги: то он затопил соседей снизу, то сломался замок, то отказал телевизор, то холодильник, то нужно сдать платные анализы на гепатит и так без конца. Изобретательность Ростислава поражала. Он, в свою очередь, жаловался на то, что Андрей «жмется», совсем не дает денег, а ему нечего кушать, холодильник пустой, он совсем похудел, сидит голодный.

...

Жизненное наблюдение

Зачем наркоманы лгут? Прежде всего, для того, чтобы добиться для себя того, что они могут получить, солгав.

Ложь становится характерной чертой любого наркомана. Сначала ложь применяется ими для сокрытия свого пагубного пристрастия, которое мало того что не одобряется обществом, но является еще и уголовно наказуемым деянием. Ложь способствует

добыванию денег на наркотики. Наркоман обманывает родителей, товарищей, учителей, работников милиции, врачей – всех, кроме наркоманов своего круга, кому он всецело доверяет. В результате ложь для наркомана становится жизненной необходимостью. Наркоман прекращает лгать тогда, когда он напуган своим состоянием, когда он не видит выхода из создавшейся ситуации, когда ему действительно необходима врачебная помощь.

Несмотря на то что у меня через день был день рождения, я решил снова срочно выехать в Москву. Встретили меня оба брата, в разговоре, во взглядах чувствовалось взаимное напряжение.

В жизни каждого наркомана наступает такой момент, когда он понимает и должен признать, что ситуация, которую он не считал неразрешимой, стала для него тупиковой, когда уже нет возможности делать вид, что здоров и с тобой ничего не происходит, когда появляется ощущение беспомощности. Кроме того, ему еще нужно дойти до такой степени понимания безысходности, чтобы быть готовым принять на себя позор той лжи, в которой он погряз, признать еще и постыдность ситуации, в которую он попал.

Постыдность, кроме лжи, заключается еще и в том, что в погоне за ощущением наслаждения человек попал в ситуацию, которую не может сам разрешить, и поставил родных в тяжелейшее моральное и материальное положение.

Только в состоянии безысходности наркоман соглашается на лечение и помощь врачей. До этого момента всех людей, включая близких родственников, он считает если не врагами, то противниками, кроме других наркоманов. Врачам он не доверяет и не верит в их компетентность в силу того, что они не испытали на себе ощущения, связанные с приемом наркотиков, и неземной, как он считает, боли при «ломке». Врач на себе не испытал, как испытал он, действие великого множества разнообразных лекарственных препаратов. И вообще наркоману не понятно, как врач может его понять и что-то знать о его состоянии и о том, соответственно, как ему помочь. К помощи врачей наркоман прибегает только тогда, когда наконец-то понимает, что лечение необходимо и обращение к наркологу неизбежно.

Когда мы остались одни, Ростик мне рассказал, что он «в системе», сидит на героине. Именно в середине 90-х годов героин стал преобладающим наркотиком на постсоветском пространстве. Употреблял Ростик его сначала эпизодически, а потом незаметно, где-то в течение месяца, перешел на систематический прием. Таким образом у Ростислава произошел переход от слабого наркотика на более жесткий – героин.

...

Начав употреблять какой-то наркотик, молодой человек, попавший в зависимость, редко останавливается надолго на этом препарате. Чаще всего он движется, экспериментируя, от слабого наркотика к более жесткому, сильному, от курения и вдыхания – к инъекции. В случае затруднений с приобретением предпочтительного для него на сегодня препарата он вынужден принимать другой наркотик. Таким образом, уже на ранних стадиях наркомании проявляется признак полинаркомании.

Ростислав поведал мне, что он измучился, что никакого «кайфа» давно уже нет, что он колется только для того, чтобы поддержать здоровье, чтобы отдалить приближающуюся ломку, избежать ее. Сказал, что у него болит зуб, печень, живот, только после укола какое-то время он чувствует себя более-менее нормально: «Смотри, как меня трясет и «корежит». Дай мне немного денег на сегодня и на утро, а завтра я согласен на все, на любое лечение».

...

Внимание, родители!

Данные опросов показывают, что до 90% подростков неоднократно слышали о

чрезвычайно приятных ощущениях от приема наркотиков, но не все попробовали наркотик. У большей части подростков мотивации удовлетворения любопытства и получения удовольствия заблокированы четким представлением о вреде наркотиков.

Я сел за телефон, через час я уже знал, что завтра утром мы идем на консультацию к наркологу. Только тогда я дал ему денег и попросил не задерживаться, потому что я буду волноваться и что у меня сегодня день рождения.

Я сходил в ближайший продуктовый магазин, купил шампанского, бутылку коньяку, что-то закусить, накрыл стол и стал ждать. Андрей приехал, как и обещал, в 20 часов, а Ростислава все не было. Была открыта бутылка шампанского, был выпит коньяк, а его все еще не было. Не было и телефонного звонка.

Этот свой день рождения я никогда не забуду. Что я только не передумал, как я себя только не корил? Но недаром психологи утверждают, что то, чего мы боимся, на 99 % существует в нашем воображении. Появился Ростислав в половине двенадцатого с твердой уверенностью утром ехать на лечение. На этот раз я четко понял, что он действительно имеет желание лечиться, и, более того, что он осознал жизненную потребность в лечении.

Ибо только тогда можно помочь человеку, когда он готов принять эту помощь, когда у него есть твердое решение, не сиюминутное чувство, продиктованное настроением, а именно осознанная потребность.

Готовность принять помощь – основное условие эффективности помощи.

Героин очень сильный яд и страшный наркотик. Если алкоголь убивает, как правило, взрослых людей, то героин – это молодежный наркотик, он разрушает еще не сформировавшиеся личности. Где-то я прочел высказывание У. Берроуза, что торговец героином не продает героин клиенту, а продает клиента своему товару.

Утром мы были у нарколога, он рекомендовал нам обратиться в один недавно открывшийся наркологический центр. Центр был расположен в Подмосковье в 15 минутах ходьбы от ж. д. платформы – в приспособленном для этой цели здании и рассчитан на 30–40 больных наркоманией и алкоголизмом.

Лечение заключалось в снятии физической зависимости с помощью лекарственных препаратов по определенной схеме, массажа, русской бани. Кроме того, были предусмотрены индивидуальные собеседования с психологом и групповые занятия по системе йоги. Лечение заканчивалось кодированием. Проживание на первоначальном этапе (4–5 дней) предусматривалось в одноместной палате, после первого этапа – в 4-местных палатах. Длительность лечения 12–14 дней. В холле стоял телевизор, стол для игры в настольный теннис. Усадьба была огорожена высоким забором, предусматривалось круглосуточное дежурство врача и медсестры. Все мне показалось обоснованным, кроме стоимости лечения, она впечатляла.

И вот тут я впервые понял, что Ростик «выбрал» для себя очень дорогую болезнь. В дальнейшем я в этом убеждался снова и снова, но тогда это было со мной впервые. Почему «выбрал»? Потому, что это заболевание не было вирусным, не имело наследственных корней, не было связано с несчастным случаем или другими жизненными обстоятельствами, складывающимися не по вине больного, оно было именно «выбрано». Парадоксально, человек по своей воле заболел, да еще как, какой дорогой и, для подавляющего большинства, неизлечимой болезнью! Если цена наркотика была просто высокой, то стоимость лечения шокировала. Я не готов был на лечение в центре выложить такую сумму, пришлось «напрягать» и Андрея.

Ростислав утром вынужден был принять «дозу», так как без наркотика он боялся преодолеть путь до лечебницы. Через пару часов мы с Ростиславом были в центре реабилитации.

Условия лечения были такие. Вся стоимость лечения оплачивалась заранее. Если лечение прерывалось по вине больного – деньги не возвращались. Но я очень надеялся на полное излечение, так как знал, что на этот раз Ростиславом движет не только желание, но и

понимание необходимости лечения.

Я рассчитался, оставил Ростислава в реабилитационном центре и уехал в Москву.

Обратно до Москвы я ехал с девушкой, которая закончила лечение именно в том реабилитационном центре. Мы познакомились, она оказалась студенткой МГИМО, девушка была из благополучной семьи, кажется, дочь дипломатов, родители работали за границей. Вот ее короткая история знакомства с наркотиками.

На какой-то молодежной вечеринке ей предложили попробовать героин, который все присутствующие курили. По ее словам, если бы ей предложили уколоться, она ни в коем случае не согласилась бы, она не хотела быть наркоманкой, она немного знала, что это такое. Но она считала, что вдыхание героина безвредно и не приводит к наркомании, почему бы не попробовать покурить, ведь курила же она до этого момента табак, ведь курят же ее приятели героин, и очевидно не первый раз. Прием героина продолжался затем в той же компании раз в неделю, его курили или вдыхали через нос. Этого оказалось вполне достаточно, чтобы через два месяца получить физическую и психическую зависимость. К ее счастью, она не успела перейти на внутривенное употребление, родители приехали раньше и забили тревогу. Очень хочется верить, что для этой симпатичной девушки с большими красивыми глазами на этом знакомство с наркотиками закончилось.

На следующий день я напрасно приехал, Ростислав крепко спал. Дежурный врач объяснил мне, что будить его не следует, что 2–3 дня он будет, по возможности, спать под действием сильных лекарственных препаратов, для того чтобы критическое состояние ломки он пережил во сне. На следующий день мне «повезло», я увидел бодрствующего сына.

Я живо вспомнил тот внутренний дворик в самом первом центре наркологии и женщину, которую мы встретили на крыльце. Если описывать состояние Ростислава его же словами, то он был «в пополам» и полностью «убитый»: полузакрытые глаза, еле ворочающийся язык, «деревянные губы», он засыпал несколько раз во время попытки поесть. Не дай вам Бог, мой читатель, увидеть свое дитя в таком состоянии.

Только на 4-й или 5-й день Ростик стал приходить в себя, немного покушал, и мы сходили в баню. Банька была русская, с небольшой парилкой и хорошим сухим паром.

Через день мы уже немного поиграли в настольный теннис, там познакомились с «земляком» из Алма-Аты. Дело в том, что какое-то время, после окончания института, я жил в Казахстане, бывал в Алма-Ате, а Ростик, вообще, родился в Казахстане.

Мы разговорились, звали нашего нового знакомого Серкебай, все называли его на русский манер «Сергеем». Он закончил 3 курса политехнического, находился в академическом отпуске по причине лечения от наркотической зависимости. Его родители были медиками, дед боевой генерал, участник Великой Отечественной войны. Сам «Сергей» уже успел побывать в Бишкеке, в МНЦ на излечении у Назаралиева, который лечит наркоманов по запатентованному им методу Стресс-энергетической психотерапии.

Я попросил «Сергея» подробнее рассказать мне о его впечатлениях и очень заинтересовался его рассказом, так как в Москве в то время было представительство МНЦ Назаралиева и я по телефону даже разговаривал с маркетологами центра на предмет лечения Ростика. Если бы не отдаленность Бишкека, я бы, наверное, выбрал для лечения Ростислава именно этот центр.

Так вот, «Сергей» не выдержал напряжения на подготовительном этапе и, не дождавшись завершающей стадии лечения, сбежал. И вот теперь он тоже был здесь, в Подмосковном центре.

Ростик стал посещать занятия йоги. Для проведения занятий приезжал йог из Москвы, парень лет тридцати, все было на полном серьезе, он переодевался в соответствующую одежду, учил медитации пациентов и медитировал вместе с ними. Эти занятия Ростику очень нравились, и он даже высказывался, что хорошо бы после лечения заняться йогой.

Я поговорил с психологом. Серьезная женщина, лет сорока, производила впечатление умного человека и хорошего специалиста, она мне сказала буквально следующее: «Кроме опиатной зависимости, у Ростислава еще и таблеточная зависимость, и вообще в наркотики

он залез довольно глубоко: все знает, почти все пробовал и обнаруживает в этом деле фармакологические знания. По характеру и психическому складу я бы отнесла его к группе повышенного риска. Кроме того, я бы не назвала его волевым человеком. Однако у него есть одна черта, которая может ему помочь удержаться на этом свете, так сказать, балансировать на лезвии бритвы, – при всем при том, как ни странно, он осторожный человек, не трусливый, а именно осторожный и крайне недоверчивый. Тем не менее, если вы его бросите, отвернетесь от него, отмахнетесь от его проблем, он погибнет, и очень быстро». Эти слова я запомнил на всю жизнь. Эта оценка оказалась очень точной и даже по-своему пророческой. Я думаю, что Ростиславу так долго удалось балансировать «на лезвии бритвы» только благодаря именно этому его качеству и еще потому, что я все это время был рядом с ним.

Пребывание Ростислава в лечебном центре заканчивалось, на следующий день мы должны были ехать в Москву на заключительный этап лечения – кодирование. Но кодированию Ростислава не суждено было состояться.

Когда я приехал на следующий день, в лечебном центре была необычная обстановка: в холле было пустынно, больные разбрелись по своим комнатам, врачи и сестры бегали чем-то озабоченные, все говорили почему-то вполголоса. Ростислав объяснил обстановку: «От «передозы» умер «Сергей». Тот самый, наш «земляк», Серкебай, из Алма-Аты.

Кто-то из «доброжелателей», неизвестно кто, принес ему дозу героина. Ждали милицию, всех, кто заканчивал лечение, попросили выехать.

...

Главный нарколог предупреждает:

Человека необходимо научить оставаться трезвым. Легко бросить наркотики, трудно без них остаться.

Несмотря на суматоху в Центре, мне все же удалось поговорить с лечащим врачом Ростислава. Он меня предупредил, что позывы к употреблению наркотиков могут быть сразу после выхода из клиники, а абстинентный синдром может проявляться и через 3 месяца и через полгода, правда, уже в более легкой форме. Но наркоманы, ранее пережившие «ломку», очень боятся этих моментов, и это может быть тоже причиной возобновления приема наркотиков. Хотя я знал все лекарственные препараты, которые принимал Ростик во время лечения, я все же попросил доктора напомнить мне их названия и дать схему применения. В такой ситуации он не смог мне отказать, и я все это записал. И не зря.

Ремиссия на этот раз у Ростислава продолжалась 4–5 месяцев. Не помогло даже то, что Андрей снова отдал ему автомашину, и он снова был занят любимой работой. Не помогло и то, что Ростислав познакомился с симпатичной молодой женщиной, перебрался к ней жить, поговаривал о женитьбе. Как потом выяснилось, Лену он тоже успешно обманывал. Однажды под ванной она обнаружила кучу пустых ампул, на этом эпизоде и закончилась его «семейная» жизнь.

В конце лета Ростислав приехал из Москвы, уже ничего не скрывая, и попросил у меня помощи в лечении. Он рассказал, что вначале после лечения в наркологическом центре месяца два было все нормально, но потом периодически стали возвращаться «ломки», стали мучить сильные и долгие депрессии, бессонница. Свой срыв и возвращение к героину он объяснял тем, что не смог справиться с действием волнообразных периодических «ломок» и депрессиями. После первого укола «светлые промежутки» между приемами у Ростислава стали резко сокращаться, и он опять «попал в «систему».

Вообще-то, как я впоследствии прочитал в специальной литературе, это никакие не «ломки», а «псевдоабстинентный синдром», или «психический абстинентный синдром». Он может проявляться волнообразно до 6 месяцев после снятия физической зависимости и сопровождаться раздражительностью, ощущениями тревоги, депрессиями и неприятными

ощущениями в мышцах. Именно в этих проявлениях, как утверждают специалисты, выражается патологическое влечение к наркотикам в постабстинентный период.

На даче у меня, в 20 км от города, была русская банька, она-то и натолкнула меня на идею повторения лечения абстинентного синдрома по схеме подмосковного центра, вот тут мне и пригодились мои записи. В течение 2 дней я нашел все лекарства в необходимых количествах. Часть их я купил в «молодежных аптеках», а часть через знакомую работающую на аптечном складе.

Мы с Ростиславом выехали на дачу. Утром, когда он спал, я уезжал на работу, а в обед или после работы начиналась лекарственная терапия. Вен у него уже не было, где-то на ногах или на пальцах ног он находил с трудом маленькую вену, чтоб сделать укол, а в основном кололи «по мышце». В пах он тогда еще не кололся. Каждый вечер я топил баню и парил его, чтобы через кожу, с потом, выгнать токсины и ускорить очищение организма, делал ему после бани массаж, принимал он и абсорбенты. На 5–6 день мы уже ходили на местное озеро удить карасиков. Так мы прожили 10 дней. Ростислав пришел в себя, отдохнул, появился аппетит, абстинентный синдром был успешно снят.

Ростик был очень доволен и благодарен мне:

– Ты меня опять выручил, ты даже не представляешь, как ты мне помог, как я ожил, я снова возродился, приеду в Москву – пойду заниматься йогой.

И на этот раз мы снова вырвали для него у «наркоты» меньше полгода нормальной жизни…

Где-то через полгода Андрей меня снова вызвал в Москву. На этот раз я ехал с твердым намерением забрать Ростислава из Москвы. «Московские университеты» не давали положительного результата. Мы встретились, Ростик опять жаловался, что Андрей не дает денег, что он задолжал приличную сумму наркоторговцам, что ему угрожают, и если он сегодня не отдаст деньги, его могут просто искалечить.

На «встречу» мы поехали втроем. Ростислав категорически отказался идти к «барыгам» с кем-то из нас, аргументируя это тем, что ему даже не откроют дверь, если кто-то будет рядом. Мы с Андреем остались в машине, а он пошел куда-то дворами.

Вернулся Ростик через 30–40 минут, мы еще издали его увидели, шел он неуверенной характерной походкой «на полусогнутых». Все нам стало ясно. Ростик, еле ворочая одеревеневшим языком, объяснил нам, что рассчитался с долгом и в честь этого его «угостили», героин был чистый, без наполнителей, и поэтому он не рассчитал дозу, иначе мы бы ничего не заметили. Это была последняя капля, было понятно, что в Москве его оставлять нет никакого смысла, да он и не возражал.

На следующий день мы с Ростиславом выехали из Москвы. Так бесславно закончились «московские университеты» Ростислава, в результате которых он превратился в опытного наркомана со стажем, но пока остался жив.

...

Внимание, родители!

Наверное, на этом этапе своей жизни я наделал много ошибок. Но не осуждайте меня за это, мой читатель. Во-первых, я пишу эти строки не для того, чтобы доставить кому-то удовольствие, а для того, чтобы предостеречь вас от подобных ошибок в вашей жизни.

Во-вторых, я принимал свои решения в условиях неопределенности, точно так, как бы принимали решения вы в подобной ситуации.

Ни вам, ни мне неизвестны все ситуативные обстоятельства до конца, когда дело касается другого человека, причем человека психозависимого, который в его положении вынужден лгать и выдавать черное за белое. Цели родителей наркомана, лечащего врача и самого наркомана совпадают только в тот короткий промежуток его жизни, когда ему необходима неотложная помощь и он наконец-то понял это.

И, самое главное любой результат я воспринимаю, как результат, который должен был бы быть, как данность. Бесполезно винить в этом кого-либо, тем более себя. Нужно решать вопрос, что делать дальше?

По замкнутому кругу

Полинаркоман

А дальше было наркологическое отделение Психоневрологической больницы, именно то отделение, с которого я когда-то начинал знакомство с лечебными заведениями, работающими с наркоманами. Круг замкнулся!

Не было уже ни желания, ни душевных сил, ни средств, чтобы искать что-то более респектабельное, более солидное, более современное. А в эффективность полного излечения я все равно уже не верил.

Жизнь пошла как бы по кругу. Лечение – ремиссия – наркотики – лечение. По этому кругу мы с Ростиславом прошли не один раз.

А в этих кругах были: опять марихуана, уже знакомая «ханка – чернушка» и еще многое, очень многое другое. Опять появлялись характерные признаки: ненормально расширенные или суженные зрачки, неуверенная походка, странные высказывания, резкая смена настроений, частичная потеря памяти, опаленные ложки с согнутыми ручками. А с ними: сломанный нос, выбитые зубы, операция на ноге в отделении сосудистой хирургии мединститута, две неудачные попытки суицида и, конечно, милицейские поборы.

За эти долгие, длинные годы я привык ко всему, научился жить с этой болью в душе без особого уныния и стрессовых состояний, а Ростислав в совершенстве овладел фармакологией наркомании и превратился в силу или по стечению обстоятельств в полинаркомана.

...

Жизненное наблюдение

Как формируются полинаркоманы? Если молодой человек уже попробовал один наркотик, но потерял способность ощущать эйфорию, даже путем многократного увеличения «дозы», он пробует другой, чаще сознательно, ожидая от нового препарата тех же или похожих ощущений. И не находит их. Полинаркоман, в моем понимании, это наркоман, который за неимением опиума и его производных глотает и впрыскивает себе в вену или, если «вен нет», в пах, (в «шахту»), «по мышце» все, что можно купить и достать из психоактивных препаратов сегодня и сейчас, чаще всего какое-нибудь снотворное или психостимулятор. Мне кажется, что Ростислав и некоторые ему подобные наркоманы со стажем, при определенной осторожности, умеют балансировать «на грани», глубоко не влезая «в систему», не взвинчивая дозы, не доводя себя до состояния необходимости стационарного лечения. Стремление полинаркоманов принимать наркотики и не менять ничего в сложившейся жизненной ситуации, по-моему, продиктовано все же желанием получать хоть какую-то эйфорию, но чаще реально для того, чтобы нормально себя чувствовать.

По данным национального Научного центра наркологии Федерального агентства по здравоохранению и социальному развитию Российской федерации внутривенно употребляют: героин – 30% респондентов, амфетамины – 23% респондентов, другие опиаты кроме героина – 19%, любые другие наркотики внутривенно – 38%.

...

Комментарий специалиста

В больших дозах лекарства – бензодиазепины, барбитураты – вызывают наркотический эффект.

В специальной литературе я прочел, что, как считают химики, на данный момент в мире известно более тысячи химических формул, разнообразных психостимуляторов только амфетаминового ряда. Однако законодатели не успевают за химиками, и в результате такого разрыва появляются подпольные лаборатории, успешно паразитирующие на этом факте. Возникает масса вопросов: «А сколько легально применяется у нас в стране психостимуляторов амфетаминового ряда? Кто-нибудь это отслеживает в нашей стране из специалистов ведомства, которое призвано на деньги налогоплательщиков охранять здоровье народа? Кто-нибудь продумывает, организовывает систему этого своевременного отслеживания и ограничения? Кто-нибудь контролирует этот вопрос?»

Думаю, что «весь пар уходит в свисток». А в это время рядовые наркоманы, дети законопослушных налогоплательщиков, покупают в аптеках совершенно легально безобидные лекарства и успешно готовят из них наркотические соединения типа «фена» или «джефа». И что в такой ситуации делать, уповать на разум наших детей? Слабая надежда! Ну нет у них пока разума, если он у них и появится, то может быть уже поздно. За державу опять не то что обидно – стыдно! И тут поражение, и от кого? Я смотрю на Ростислава и его сотоварищей-наркоманов, доморощенных фармакологов, они ведь не «самородки», они – недоучки. И наши штатные химики, медики и законодатели не успевают за их прогрессом? Никогда не поверю, что не можем! Не хотим! Крайняя степень безразличия к молодежи, к будущему страны, будущему своего народа – единственное объяснение этому феномену и парадоксу!

Не нужно забывать об эпидемии «кокаина-крэка» в США, сколько денег она отняла у этой богатейшей страны?! У нас таких денег нет! А значит, нам нужно искать более простые, недорогие и надежные пути. Таким путем, безусловно, является профилактика наркомании.

По данным национального Научного центра наркологии Федерального агентства по здравоохранению и социальному развитию Российской федерации, около 2% процента учащихся Москвы начинают знакомство с наркотиками с кокаина или крэка.

Около 10% московских школьников при анонимном опросе сообщили, что «один или более его друзей употребляют кокаин или крэк». И уж почти все подростки знают, что такое экстази.

...

Комментарий специалиста

Экстази – это американское сленговое название химического соединения, сокращенно МДМА. Экстази – разноцветные таблетки, распространяемые обычно на дискотеках и танцплощадках и сопровождаемые мифом, навязанным продавцами-распространителями. Суть мифа в том, что экстази якобы невероятно усиливает восприятие музыки и способности к танцам.

Да простят меня ученые за, может быть, дилетантское, с точки зрения ученого, высказывание. Я твердо уверен, что существует равновесие в природе, повсюду и везде, хотим мы этого или нет. Никому еще не удалось нарушить безнаказанно равновесие в природе, тем более с помощью химических препаратов. И в организме здорового человека существует равновесие, регулируемое самим организмом. Попытка химическим путем нарушить это равновесие обязательно приводит к разбалансированности организма.

Есть закон сохранения энергии, который никому еще не удалось обмануть. Чем больше мы отдаем, тем больше мы теряем. В человеке тоже есть определенные ресурсы энергии, активности. И если мы химическим вмешательством в свой организм стимулируем выброс энергии, то недостаток ее в организме рано или поздно скажется, через 20 минут или через

6–8 часов. И чем больше мы выделили, отдали сил, энергии, тем больше почувствуем ее недостаток впоследствии.

То же самое мы наблюдаем и в эмоциональном плане, чем больше искусственного веселья мы выдали, тем большая депрессия нас ожидает. Возможности и ресурсы клеток мозга ограничены. Чем более мы чувствительны сейчас, тем более бесчувственны мы будем в ближайшее время.

Пороги чувствительности человеческого организма ограничены самой природой, и их искусственное превышение не проходит безнаказанно для организма.

Не нужно искусственно раскачивать маятник настроения. Недаром некоторые исследователи отмечают, что характер психических расстройств в период абстинентного синдрома прямо противоположен характеру действия наркотика, отказом от которого обусловлен этот синдром. Наркотик насилует, грабит запретную зону маятника эмоций, неприкосновенный запас активности.

Если обратиться к науке, то и там мы найдем подтверждение этой мысли. Один из законов нервной деятельности, который открыл и обосновал А.И. Введенский, сформулирован так: «Результатом перевозбуждения нервного волокна является его торможение». А еще, как утверждает еще один ученый И. П. Анохина: «Постоянный прием наркотиков ведет к истощению запасов нейромедиаторов, формированию «порочного круга», чем в значительной мере обусловлено проявление синдрома психической зависимости».

И не нужно забывать, что всему в природе есть цена, за все в этом мире нужно платить.

Однажды, когда по всем уже известным мне признакам в очередной раз у Ростислава участились случаи приема наркотиков, и я принуждал его лечь в больницу, он высказал мне идею замещения опиатов метадоном:

– Знаешь, в городе появился метадон. Ты ведь знаешь, что его применяют в качестве заменителя героина при заместительной терапии? Вроде бы такая программа готовится и у нас, в качестве эксперимента. При наличии денег его сейчас можно покупать. Дай мне долларов 100, я «затарюсь» и не надо будет ложиться ни в какую больницу, дней через 5–6 я «спрыгну», и опять все будет в порядке.

Но на этот раз я уже был готов к такому разговору. Я категорически отказался, потому что я уже знал, что такое метадон и что такое «метадоновая программа».

Во-первых, метадон приравнен к сильнодействующим наркотикам и его хранение карается законом, во-вторых, программа – это не просто механическое замещение. Программа потому и называется программой, что она должна включать в себя целый комплекс мероприятий социальной и психологической реабилитации и предполагает индивидуальный подход к подбору кандидатов и психологический подход к каждому пациенту в период реабилитации. На мой взгляд, это как раз и является главной составляющей метадоновой программы.

Мне казалось, что такая метадоновая заместительная программа проводилась, в качестве эксперимента, еще в Советском Союзе, кажется в Донецке, и провалилась. Я где-то про это читал. Или ее готовили, но не решились пробовать? Причины отказа от программы мне неизвестны, но думаю, что их было несколько. Некоторые «коварные» свойства метадона, о которых пойдет речь ниже.

Наркоманы со стажем – весьма фармакологически подкованные и информированные пациенты и прекрасно знают свойства не только наркотиков, но и многих лекарственных препаратов и их действие на организм. Кроме того, длительные психологические опыты над собой превращают наркоманов в неплохих психологов, знающих до тонкостей психологические особенности наркоманов и проблемы наркомании вообще.

Важен еще и тот факт, что наркоманы, заслуживают они этого или нет, хотят, чтобы к ним относились уважительно, как к личности, а не как к прокаженному, отвергнутому и ненужному для общества человеку. И уж совсем не терпят наркоманы, когда их приравнивают к алкоголикам или считают психически больными людьми. И мало

наркологов могут похвастаться тем, что они учитывают это в своей практической деятельности, и проявить уважение, без которого лечение такого сложного заболевания вообще невозможно.

И последнее, самое главное – это трудности, связанные с невозможностью удержать под действенным контролем оборот синтетического заменителя. Это деятели советской системы с ее партийной и государственной дисциплиной, системой КГБ и вездесущей партией не были уверены, что смогут удержать под контролем ситуацию? А что говорить про нынешнюю государственную систему? Я живо себе представил, сколько можно «наломать дров» при внедрении этой программы при нынешнем уровне организации государственного устройства постсоветских государств, уровне государственной дисциплины, состоянии коррупции в стране.

Не зря западные специалисты утверждают, что метадоновая программа дает положительный эффект только в высокоразвитых, высокоорганизованных странах, с высоким уровнем жизни и благосостояния. Нужно еще разобраться, что понимается под словом «эффект». Эффект для общества или для конкретного наркомана? Самофалов Г.Г., председатель ВОО «Антикоррупционный форум», народный депутат Украины в своей статье в 2004 г. писал: «Мнение большинства специалистов однозначно: метадоновая программа не только не решает вопроса лечения наркоманов, но и фактически легализирует употребление опасного наркотика и его распространение».

Сколько может хлынуть метадона на криминальный рынок, сколько еще тысяч молодых людей приобщатся к этому синтетическому наркотику, сколько жизней унесет эта программа в конечном итоге? Кто знает ответ на этот вопрос? Защитники метадона ссылаются на то, что его применяют внутрь, что метадон не дает эффекта иглы. Да, это так. Но метадон подобно героину тоже вызывает эйфорию, хотя и не дает такого «кайфа», как инъекция героина, по крайней мере так утверждают медицинские источники. Но я твердо знаю, что наркоманы с этим не смирятся, они уже давно перевели методон в разряд наркотиков, принимаемых внутривенно.

...

Внимание, родители!

Сколько может хлынуть метадона на криминальный рынок, сколько еще тысяч молодых людей приобщатся к этому синтетическому наркотику, сколько жизней унесет эта программа в конечном итоге? Кто знает ответ на этот вопрос?

Метадоновая программа фактически легализирует употребление опасного наркотика и его распространение.

В Финляндии, стране с действительно высоким уровнем жизни, с 1997 года развиваются реабилитационные программы, опирающиеся на заместительную терапию метадоном.

Вот цитата из доклада финского нарколога Антти Холопайнена на Международной научно-практической конференции по наркологии в Москве в 2008 году: «В Финляндии также организованы для самых опустившихся и уже заболевших СПИДом наркоманов услуги по типу дневного стационара и лечение по заместительной программе метадоном и бупренорфином».

Вот еще одно мнение, мнение Клименко А.Н., члена Всеукраинского родительского комитета борьбы с наркоманией о заместительных программах: «Многие страны, как от очередной чумы, открестились от метадона… Очередные заграничные благодетели сегодня так активно ищут свежие вены на Украине, что у меня складывается впечатление о настоящем затоваривании на их складах… Как объяснили мне наркоманы: «Метадон «прет» хуже, но дольше. А если его смешать с «герой» (героин) или «винтом» (первитин) – это вообще «улет». Пусть лечат!»

Некоторые специалисты считают более оправданным и менее опасным, по сравнению с метадоном, применение в заместительной терапии другого препарата.

Однажды, проводя ревизию в аптечке сына, я обнаружил какое-то незнакомое лекарство в таблетках. Ростислав не очень охотно, но поделился со мной информацией о «новинке»: «Это новое успокаивающее лекарство, депрессант. Во Франции его выписывают по рецептам, и оно не относится к наркотическим веществам, при наличии рецепта небольшое количество его можно иметь при себе». На вопрос: «Где взял?» – я получил ответ: «Ребята привезли из-за границы, угостили». На этот раз я не успокоился и вскоре об этой «новинке» в аптечке Ростислава нашел нужную информацию.

Вообще-то наркоманы предпочитают принимать это лекарство не «под язык», как предполагает заместительная программа, а внутривенно, тем самым получая эффект эйфории. Они быстро научились превращать таблетки во внутривенный наркотик. При этом доза уменьшается в 8 раз.

Из материалов Международной научно-практической конференции по наркологии 2008 года в Москве я усвоил еще пару фактов:

1. Схема приобщения молодежи и подростков в точности та же, что и к героину, через марихуану.

2. К 2003 году препарат стал в Хельсинки самым распространенным внутривенно применяемым наркотиком и почти полностью вытеснил с криминального рынка героин.

Как и следовало ожидать, он легко проник на постсоветское пространство двумя путями. Первый путь – контрабанда из стран Евросоюза, второй путь – утечка из медицинских организаций, занятых лечением наркомании путем внедрения заместительных программ.

Здесь я хочу привести рассказ, записанный со слов одного моего знакомого, товарища по несчастью, и других участников этого события. Рассказ как раз касается затронутой в этой главе темы и методов работы некоторых подразделений правоохранительных органов.

Не давите сизых голубей

Городецкий ехал на работу своим обычным путем, дорога была давно знакома, состояние дорожного полотна вполне приличным и не вызывало опасений. Он держал скорость в пределах допустимого, внимание его было сосредоточено на крупных предметах. Вдруг в метрах тридцати от машины прямо по курсу он увидел на дороге голубя. Давая возможность голубю взлететь, он притормозил, но голубь вел себя как-то странно и не торопился взлетать. Предоставляя голубю последний шанс, Городецкий еще раз тормознул, но тут же понял, что столкновение неизбежно. Голубь даже не попытался взлететь. Еще мгновение, послышался тупой удар о защиту картера, и в зеркале заднего вида он увидел голубя, уже нелепо трепыхавшегося на асфальте.

Городецкий почувствовал досаду и подумал: «Почему голубь не попытался взлететь? Больной? Раненый? Не похоже. Он производил впечатление вполне здоровой птицы, однако удивительно, что в его поведении на дороге не было тревоги, как будто он совершал что-то задуманное кем-то».

Досада не покидала Городецкого. Он не был набожным, не был суеверным, но он отлично знал, что кровь на машине – плохая примета, а встреча с птицей предвещала какую-то весть. Событие вызвало негативные эмоции, нормальное рабочее настроение было испорчено.

Приехав на работу, Городецкий никому не рассказал о происшествии на дороге, поздоровался с сотрудниками и прошел на свое место. Углубившись в бумаги, он тут же забыл о случившемся.

Закончился рабочий день, Городецкий поставил машину в гараж, не спеша дошел до дома. Андрея дома не было.

Городецкий переоделся, разогрел ужин, утренний случай с голубем снова всплыл в памяти. «Вот и верь после этого приметам, – день прошел без происшествий, да и неделя закончилась нормально. Можно бы и отметить», – подумал он. Он поставил на стол бутылку

виноградного десертного, собственного изготовления, достал рюмку. «Ну что, сделаем себе маленький семейный праздник?», – вслух спросил он себя, и не спеша начал откупоривать бутылку.

Зазвонил мобильный телефон, на экране высветился номер Андрея.

– Слушаю.

Голос был незнакомый:

– Это отец Андрея Городецкого?

– Да.

– Я ставлю вас в известность, что он задержан с наркотиком и находится в Николаевском районном отделении милиции. Если хотите что-то уточнить, можете подъехать, мы будем еще на работе минут 30–40.

– Я подъеду, подождите меня.

– Рабочий день окончен, ждать мы не будем, у вас 40 минут.

«Ну, вот и новость от голубя и кровь… Вот и маленький семейный праздник! Расслабился…» – с досадой и горечью подумал Городецкий. Он быстро оделся, вышел из дома, поймал такси.

Он успел. В отделе по борьбе с незаконным оборотом наркотиков за столом сидел молодой парень с невыразительным лицом и в такой же невыразительной одежде в серо-черных тонах.

«В другом месте его можно было бы принять и за наркомана», – поздоровавшись и представившись, подумал Городецкий. «А впрочем, оперативник – тот же разведчик», – мелькнуло у него в голове. Парень представился Игорем.

– С чем его взяли? – спросил Городецкий.

– Три таблетки. Знаете, что это такое?

– Знаю.

«Заместительная программа в действии», – подумал Городецкий, но оставил свою мысль не озвученной.

– Можно мне с ним поговорить? – вместо этого спросил он.

– Нет. Я этот вопрос не решаю, начальника отдела нет, да и вряд ли он решит этот вопрос. Если хотите, сегодня можете передать сыну сигареты, что-то покушать, ну и там воды, минералки… только в пластике.

– Хорошо, это я передам. Завтра суббота, вы работаете?

– Да, до обеда будут все.

– Когда вы должны передать дело в следственный отдел? Сколько у меня времени, чтобы порешать этот вопрос?

– В понедельник до обеда.

Парень встал, давая понять, что разговор окончен, выразительно показал глазами сначала на телефон, потом на дверь. Они вышли. Парень прикрыл дверь и зашагал в конец коридора. Городецкий пошел следом.

В конце коридора парень остановился, быстро глянул на лестничную клетку и возобновил диалог.

– Взяли их троих. Мы занимались ими неделю.

В среду взяли одного, он дал показания на второго, его взяли вчера, а сегодня по его показанию взяли вашего сына. Была контрольная закупка, известна цена, есть меченые купюры. Смывки рук и экспертиза ткани карманов брюк показали следы наркотика. вам ясно, чем это пахнет? Это уже не хранение и употребление. Это уже распространение. Так, что я не знаю, как вы собираетесь этот вопрос решать. С вами лично никто разговаривать на эту тему вообще не будет. Больше я вам ничего сказать не могу, – парень попрощался и направился обратно к кабинету.

Городецкий постоял немного в раздумье и растерянности и спустился по лестнице на первый этаж.

Он предупредил сержанта, дежурившего у входа, что пошел за продуктами, и вышел на

улицу.

Свежая весенняя зелень деревьев, цветущая алыча, нарциссы в садике напротив – еще час назад все это показалось бы ему прелестными признаками приближающегося лета, а сейчас представлялось никчемным, неуместным и ненужным. В маленьком скверике напротив, у какой-то абстрактной скульптуры, спокойно гуляли голуби. Раньше Городецкий даже не обратил бы на них внимания. А сейчас он почувствовал прилив тревоги, кольнуло сердце.

В раздумье, «на автомате» Городецкий купил минералку, какую-то еду и вернулся в отделение. Сержант проверил содержимое пакета, открыл дверь в «обезьянник» и, оставив ее открытой, пошел открывать дальнюю камеру. Городецкий встал на пороге и тут же поймал из-за решетки крайней камеры пристальный взгляд парня, показавшегося ему знакомым. Парень махнул ему рукой, и Городецкий узнал в нем Валика, приятеля Андрея. «И ты тут?» – только и успел удивленно спросить Городецкий. На него орлом налетел сержант и со словами: «Сюда нельзя посторонним» почти силой вытолкал его за дверь.

«Так вот кто «заложил» Андрея», – подумал Городецкий. Обстановка немного прояснялась, укладываясь в схему, изложенную оперативником.

Городецкий немного постоял на остановке, подходящего номера маршрутки он не дождался и сел в подошедший полупустой троллейбус. Он ехал и лихорадочно в уме перебирал варианты, раздумывая, кто бы смог решить вопрос освобождения Андрея: «С отставником-прокурором я в ссоре, да и он в последнее время стал проявлять какие-то старческие заморочки, лучше с ним не связываться. Валерий Иванович далеко, а по телефону этот вопрос не решишь. Остается Костя, правда, с ним я мало знаком. Он бы этот вопрос мог решить, если, конечно, возьмется. Только бы он был в городе. Сегодня беспокоить его не стоит, завтра утром нужно ему звонить».

В сознание Городецкого закралась подленькая мыслишка: «Ну, хорошо. выкуплю его еще раз, залезу в долги, может быть, придется продать его машину… А что дальше? Что от этого изменится в нашей жизни? В моей, в его? Ни-че-го! Для меня было бы лучше, если бы он сел в тюрьму на пять лет, может быть последние в моей жизни…» Но разум тут же подкинул возражение:

«А кем он выйдет через пять лет? Калекой? Туберкулезником в открытой форме? Как он будет жить после этого? Что это за жизнь? Да и эти пять лет на зоне нужно еще пережить. Нет, надо попробовать, может быть получится, надо еще раз сделать все, что в моих силах. Возможно, в последний раз. В следующий раз никаких сил и средств ему помочь у меня уже, может, и не будет».

Ночь Городецкий спал плохо, несколько раз просыпался, снова с трудом засыпал.

* * *

В среду Андрей проснулся поздно, его разбудил звонок Валика.

– Ты что, еще спишь?

– Да, вчера смотрел футбол до двух ночи, потом то да се, уснул уже под утро.

– Слушай, когда ты будешь в районе?

– А что надо-то?

– Да тут одноклассника встретил, помочь надо одному другу.

– А я тут при чем?

– У тебя, я знаю, есть прихваты, нужные люди.

– Давай через часик звякни, пересечемся.

Через час они встретились в районе у кафе на обычном месте.

– Ну, говори, что надо.

– Встретил на дискотеке одноклассника, друг у него в торбе, соскакивает, нужно помочь.

– Он, что, дурной?

– Ну, что, поможешь? Я даю добро?

– Помогу, если сильно надо, только смотри, чтобы не заложили. Раньше пацаны жили по воровским понятиям, а сейчас молодняк живет по европонятиям: кто первый сдал, тот молодец, кто не успел, тот лох. А цену он знает? Полтаха.

– Знает, только особо бабок нет, поэтому просит пока одну таблетку. Бабки я принес.

– Ну, одну так одну. Я маякну, как буду готов.

Валик встретился с одноклассником, тот его познакомил с другом. Звали друга Игорь. Валик передал Игорю таблетку. На следующий день, в четверг, Игорь уже сам позвонил Валику:

– Я достал еще полтаху, выручай!

– Давай подгребай, попробую.

После обеда Валик передал Игорю еще одну таблетку:

– На, держи. Только мой знакомый отказывается больше доставать таблетки. Говорит, что это не его бизнес и он этим заниматься не будет.

– Слушай, Валентин, я тебя очень прошу, познакомь меня с ним, как его? Я его уговорю.

– С Андреем? Да не будет он с тобой иметь дело.

– Ну, тогда помоги еще хоть раз, завтра. Я уже почти соскочил, завтра еще одну таблетку, последнюю, и все.

– Ты знаешь, мне уже кажется, что за мной следят. Сегодня раза три за своей машиной видел одну и ту же иномарку, а около ларька один парень разговаривал по телефону и, кажется, фотографировал.

– Да брось ты, шиза это! Откуда? Ты сам говоришь, показалось! Кому ты нужен? Ты, что, этим не первый раз занимаешься?

– Да нет, вот Сашка попросил помочь тебе спрыгнуть с героина, как другу, я и помогаю.

– Ну будь человеком. Помоги еще раз. Мне не к кому обратиться. Клянусь! Попроси Андрея последний раз, завтра одну таблетку. Уговори, он должен знать, что такое кумар. Страшная штука!

– Ну ладно, давай бабки. После обеда завтра приходи часа в четыре к ларьку в районе, ты знаешь. Пока.

– Спасибо, друг, ты меня здорово выручишь.

Андрей с Валиком подошли к подъезду почти одновременно, в подъезде Андрей передал ему таблетку:

– На, держи. Но учти, в последний раз. Только для тебя делаю. Больше не обещай и ко мне не обращайся. Понял?

– Понял. Спасибо. Ну, я пошел к машине. Может, подвезти куда?

– Нет, пошли, нам по пути. Я зайду в магазин, надо взять пивка на вечер.

Валик положил таблетку в задний карман брюк. Они вышли из подъезда вместе и направились вдоль дома.

Они отошли метров десять, и Валик с удивлением увидел идущего им навстречу Игоря с каким-то парнем. Он понял, что это неспроста, он почувствовал опасность и толкнул Андрея:

– Бежим! – и рванул в сторону через скверик.

Андрей, ничего не понимая, оглянулся, и тут же на него сзади навалились двое и начали выворачивать руки. Валик бежал через скверик, на бегу пытаясь нащупать таблетку в заднем кармане брюк. За ним бежал Игорь с парнем, а навстречу в скверике уже стояли двое на некотором расстоянии друг от друга, преграждая ему путь.

Скинуть таблетку Валик так и не смог… Его затолкали в собственную машину, за руль сел Игорь, а Валик оказался на заднем сиденье между двумя парнями. На заднем сиденье незнакомой иномарки сидел и Андрей, тоже между двумя крепкими парнями. Кортеж

двинулся в путь.

В отделении у них вырезали карманы брюк для анализа следов наркотика, сделали смывки с рук и растолкали по разным камерам.

* * *

Проснулся Городецкий разбитым, но полным решимости действовать. Еле дождавшись половины девятого, он позвонил Косте.

– Костя, здравствуй, это Городецкий, помнишь?

– Да, конечно. Я слушаю.

– Костя, нужна твоя помощь. Я знаю, что это не твоя тема, но так получилось, что мне больше не к кому обратиться. Помоги, пожалуйста.

– А что случилось?

– Да, понимаешь, сына вчера вечером взяли с таблеткой субутекса.

– А, знаю. Вчера город проводил мероприятие на дискотеке, взяли кучу народа с субутексом.

– Нет, Костя, это другой случай, его Николаевский райотдел хапнул.

– Николаевский? С ними сейчас будет сложно что-то решать, там же перетрубация. Ну, давайте попробуем. Подъезжайте ко мне. Я через часик должен освободиться. Подождите меня в кафе напротив.

– Хорошо. Я еду.

Они встретились. выслушав Городецкого, Костя посетовал:

– Я даже не знаю, кто сейчас исполняет обязанности начальника этого отделения. Ну, надо попробовать, все равно кого-то знакомого найду. Поехали сейчас туда. Там и встретимся.

Когда Городецкий подъехал, Костя его уже ждал у входа.

– Все не так безнадежно, исполняющего обязанности я знаю, пару раз были с ним на трупах, но его сейчас нет. В общем, так, вы ждите здесь. Он должен в течение часа подъехать на черном БМВ. вы поймете, что это он. Как только он подъедет, вы мне звоните. Если я освобожусь раньше, я подъеду сам. И не комплексуйте, будем решать.

Целый час Городецкий вышагивал против входа в здание милиции. Он ходил и думал: «Каким же надо быть недоумком, чтобы подвергать себя риску оказаться в тюрьме на длительный срок из-за пары каких-то таблеток!» Он прикидывал, какая причина могла лично его толкнуть на такой рискованный шаг, и не находил ее. Может быть, благополучие семьи? Здоровье любимого человека? На ум лезли идиотские мысли о партизанском подполье в Великую Отечественную войну.

Наконец, подъехала долгожданная иномарка, из нее вышел плотный мужчина в штатском. По его уверенному виду хозяина и поведению сотрудников, куривших на крылечке, освещенном весенним солнышком, Городецкий понял, что приехал шеф.

Через тридцать минут Костя уже выходил из здания милиции.

– Пойдемте, сядем вон в то кафе на противоположной стороне, сейчас к нам подойдет человек, с которым будем выяснять цену вопроса.

Минут через пятнадцать за их столик подсел сотрудник в штатском.

– В общем, так, – негромко начал он разговор, наклонившись к Городецкому, – три эпизода, три таблетки наркотика. Фигурантов трое, двое дали признательные показания, таблетки приносил ваш сын, он же брал деньги, но он отказывается сотрудничать.

– Он не будет сотрудничать, не тратьте время. Ему уже за тридцать, он старой закалки. Впрочем, давайте я с ним поговорю.

– Это исключено. Да и вы сами говорите, что бесполезно, что он не будет сотрудничать с нами. И потом, вы уверены, что он вам скажет правду и не попытается себя выгородить?

– Вообще-то, не очень уверен.

– В таком случае, вам лучше руководствоваться нашей информацией.

Он попрощался, поднялся из-за столика и направился к выходу. Костя пошел за ним, сделав знак Городецкому оставаться на месте.

Через несколько минут Костя вернулся к Городецкому и шепнул на ухо:

– Дело кисло, четыре штуки зеленых за всех троих, одного отпускать не хотят четко, или всех или никого. Что ему ответить?

– Таких денег у меня нет, я их и не соберу, даже если продам машину. От силы полторы у меня может быть в понедельник к утру. Узнай у него адреса, домашние телефоны тех двоих, буду разговаривать с их родственниками, может быть, наберем эту сумму вместе.

Костя вышел из кафе и вскоре вернулся.

– Ничего он не дал, ни фамилий, ни телефонов, ни адресов. Говорит, что те двое – «голь» и ничего с них не возьмешь, они уже пробили этот вопрос, бесполезно.

– Как, «голь»? С Андреем взяли его приятеля Валика, я его видел в обезьяннике. Его мать живет в Италии, старшая сестра работает в банке, и не рядовым менеджером. Что-то здесь не так. Я буду искать его сестру.

– Ну, давайте тогда ищите. Может, что и получится, обо всех новостях информируйте. А сейчас разъехались.

Городецкий поехал в свой район, и в кафе, где обычно он часто видел Андрея, встретил одного из его приятелей. Городецкий открыл дверцу машины.

– Садись.

Парень немного опешил, но в машину сел.

– Ты знаешь, что Андрея хапнули?

– Знаю. Вместе с Валиком.

– Как вместе с Валиком? Менты говорят, что Валика на день раньше.

– Врут! Продавщица из киоска все видела. Взяли вместе, только растолкали по разным машинам.

– Ладно. Ты знаешь, где живет Валик с сестрой?

– Он один живет, сестра в гражданском браке и живет в другом месте.

– Ты можешь найти телефон сестры?

– Щас пробью, один человек должен знать.

Приятель Андрея позвонил по мобильному телефону, и через минуту Городецкий уже звонил сестре Валика. – Здравствуйте, это Городецкий, отец Андрея. вы, конечно, в курсе, что их с Валиком взяли с наркотиком?

– Да, в курсе, я со вчерашнего дня занимаюсь этим вопросом, но я только сегодня от парней узнала, что Андрей тоже там. Мне в милиции сказали, что Валик один. Я уже отдала за него деньги.

– Что же вы меня не попытались найти? Мы же живем в соседних домах. Сколько вы отдали денег?

– Четыре тысячи долларов, еще вчера отнесла знакомому, сегодня Валика должны выпустить. Сейчас я туда за ним еду. Я даже и не знала, что Андрей тоже там. Мне в милиции сказали, что Валика одного поймали.

– А мне сказали, что по одному отпускать не будут и нужно четыре тысячи за всех. Попробуйте и Андрея забрать за эти деньги, я вам половину верну.

– Хорошо, мне самой это интересно. Я попробую.

– И звоните мне, если заберете Валика или обоих.

Городецкий позвонил Косте и сообщил информацию. Через пять минут Костя снова вышел на связь.

– В общем, встречаемся через сорок минут в спорткомплексе «Спартак», в кафе. Этот рыжий, переговорщик, туда пообещал подойти в течение часа.

Встретившись с Костей, Городецкий позвонил опять сестре Валика.

– Я его уже забрала. Относительно Андрея со мной даже разговаривать не стали, я

пыталась прорваться к начальнику, бесполезно.

– Дайте трубку Валику, – попросил Городецкий. – Слушай, а что с третьим, кто был третьим?

– Третьим был мой одноклассник, который заварил всю эту кашу, его выпустили раньше меня, без денег. Там ходила, рыдала его мамаша, и его отпустили.

– Так, что, Андрей остался один?

– Да.

– А когда Андрея брали, у него что-то было?

– Нет, он мне уже успел передать.

– Ты что-то подписал?

– Подписал, что нашел у аптеки, и употребил.

Городецкий пересказал Косте содержание разговора, а в конце спросил:

– Ты что-нибудь понимаешь?

– Я понимаю, что Андрея без денег не выпустят, но больше штуки давать нельзя.

Позвонил переговорщик. Костя вышел из кафе и почти тут же вернулся:

– Я ему выдал все, что мы знаем. Он говорит, что до них дошла только одна штука баксов, с вас теперь нужно три. Я ему говорю: «Где логика? Одного вы выпускаете просто так, другого за штуку, а с третьего требуете три штуки. При этом нам же вы ставили условие, что выкупать нужно всех сразу, по одному выпускать не будете». Говорит, что за второго просили очень серьезные люди и им пришлось согласиться на штуку. Я ему пообещал, что за третьего будут просить тоже не менее серьезные люди, предложил в понедельник полторы штуки. Он с кем-то поговорил по телефону и сказал, что меньше трех не получится. На том и разошлись.

Только вы не паникуйте. Они блефуют. Думаю, что к ним попали все четыре штуки, но они поняли, что с вас тоже можно взять, и теперь не отстанут. Но больше той суммы, что мы назвали, давать нельзя. Время у нас есть до понедельника, до обеда. Я ему дал понять, что больше полутора штук не будет и если не согласятся, то и этого не получат. Плохо только, что ваш сын сидит в подвале, там сейчас ночью холодина страшная.

– Пусть сидит, трое суток не пять лет. Может быть, что-нибудь полезное придет за это время в голову, меньше будет дури в голове.

Из дома Городецкий позвонил Валику.

– Слушай, а там, в обезьяннике, кормят?

– Откуда? Никого не кормят.

– А ты не ездил к Андрею?

– Нет. Мы собирались с пацанами вечером.

– Поезжай сейчас. Зайди ко мне, передашь пожрать, я дам деньги, купишь сигарет и воды. И отвези теплую куртку, говорят, там холодно.

– Не то слово. Дубак, зуб на зуб не попадает.

В воскресенье Городецкий несколько раз связывался с Костей. Но новой информации не было.

– Завтра утром, часиков в десять, ждите моего звонка, никаких мер самостоятельно не предпринимайте, – сказал на прощание Костя.

Все утро понедельника Городецкий ждал звонка от Кости, несколько раз порывался позвонить сам, но в последний момент брал себя в руки и откладывал телефон.

Наконец в начале двенадцатого Костя позвонил.

– Ну что, я имею звонок от рыжего, они согласились на полторы, я дал добро. Встречаемся у костела, припаркуйтесь и ждите. Я освобожусь и подойду. У нас труп в том районе, у меня там работа.

Они встретились, поговорили в машине. Позвонил переговорщик, Костя подтвердил, что деньги уже у него и он ждет у костела.

Буквально через пять минут позвонил Андрей со своего телефона:

– Привет, меня выпустили. Сможешь меня забрать? У меня даже на маршрутку нет

денег.

– Жди.

Городецкий тепло попрощался с Костей:

– Костя, ты не представляешь, как я тебе благодарен. Сегодня я совсем пустой, но я тебя обязательно отблагодарю! Сколько я тебе должен?

– Пустое. Это не бизнес! Поймите, за деньги я этим бы не занимался. Мне хотелось вам помочь. Ничего вы мне не должны. Это стоит многого и не стоит ничего.

Я строю дом, вы меня когда-нибудь проконсультируете, когда я попрошу. вы ведь не откажете мне?

– О чем ты говоришь? Я тебе должен большое и доброе дело, и я в долгу не останусь.

Они расстались почти друзьями, этот старый, в прошлом влиятельный человек и человек, по возрасту годившийся ему в сыновья, который захотел помочь, здорово помог и сильно поддержал его в течение этих трех, очень тяжелых дней его жизни.

Городецкий и дальше не верил в приметы, но на дороге был очень внимателен и если видел сидящих на дороге птиц, то резко сбавлял скорость и никогда в жизни больше не раздавил ни одного голубя.

* * *

Один из лечащих врачей Ростислава при выписке из стационара после снятия опиатного абстинентного синдрома отмены наркотиков посоветовал ему в реабилитационный период попробовать принимать блокатор.

Первую партию я купил с большим трудом, а вторую и последующие партии мне прислала по почте, после предоплаты, одна столичная фирма, которая специализировалась на поставках лекарственных препаратов, и этого препарата в частности. Фирму я нашел по рекламе. Какое-то время Ростислав его принимал безропотно, а потом начал ссылаться на побочные эффекты. Я язвил: «Конечно, побочных эффектов самопальных опиатных отрав ты не чувствуешь, а профилактически принимать чистый лекарственный препарат, разрешенный к применению, тебе мешают побочные эффекты». Какое-то время мои аргументы и уговоры действовали, но в конце концов от блокатора Ростислав тогда наотрез отказался. Это для меня было сигналом, что Ростислав по каким-то причинам решил принимать опиатные наркотики.

...

Главный нарколог предупреждает:

Современные программы лечения и реабилитации представляют собой сбалансированное сочетание современных фармакологических препаратов, блокаторов опиоидных рецепторов, и психотерапии на фоне полного отказа от потребления наркотических средств.

Отказ от блокатора характеризует низкую степень заряженности, готовности, желания наркомана сохранять состояние ремиссии, жизни без наркотиков. Блокатор не панацея, но нужный и необходимый противорецидивный препарат, который заслуживает того, чтобы о нем были информированы родители, родственники, да и сами пациенты, по-настоящему стремящиеся избавиться от опиатной зависимости.

При наличии в организме блокатора, в случае введения наркотика опиатного ряда, наркотик будет выведен из организма, не оказав наркотического воздействия. Ростислав мне рассказал, что однажды он утащил у меня капсулу и «скормил» ее знакомому наркоману до приема наркотика, тем самым горько подшутив над ним, а потом вместе с ним притворно удивлялся, что причитающаяся этому наркоману порция наркотика почему-то не действует.

На всех действует, а на него нет.

Несколько слов о кокаине. Мне казалось, что относительно кокаина Ростислава «бог миловал», но, когда я стал углубляться в проблему, я в специальной литературе случайно наткнулся на такое описание реакции на кокаин.

«Наркоманы с многолетним стажем могут испытывать галлюцинаторные ощущения невидимого прикосновения. Также им кажется, что у них, под кожей находятся различные насекомые («кокаиновый клоп»), от которых наркоманы пытаются избавиться…»

И тут я вспомнил про один период в жизни Ростислава. После очередной выписки из стационара мы заметили, что Ростик постоянно что-то с зеркалом ищет в голове и бровях. На наши вопросы он отвечал так: «После больницы появились какие-то маленькие насекомые, которых я никак не могу ни рассмотреть, ни поймать, видимо, они какие-то очень маленькие, почти микроскопические».

Я внимательно осмотрел его голову и ничего не обнаружил, не было даже шелушения кожи головы. Он возмутился: «Ну как же, я ведь чувствую, что они прыгают по голове и даже с подушки на голову, я, что, выдумываю, мне, что, делать больше нечего, или ты считаешь, что я ненормальный?»

Я порекомендовал ему обратиться к дерматологу. После этого он не прекратил свои «изыскания», но стал это делать без нашего участия. Но я знал, что это продолжает его беспокоить. Так продолжалось больше месяца, а потом эта проблема как-то разрешилась сама собой.

До сих пор не знаю, была ли это реакция на кокаин, на какой-то другой наркотик или сочетание лекарственных препаратов, которыми его «накачивали» в больнице.

Позднее я узнал, что такая реакция организма является вариантом горячки и может быть обусловлена приемом других психостимуляторов «самопального» изготовления: первитина или эфедрона («джефа»).

И этому тоже было подтверждение: однажды Ростислав расчесал себе до крови ухо и щеку, это было как раз в эфедроновый период его наркозависимости.

...

Комментарий специалиста

Кокаин является сильным стимулирующим средством. Употребляется интраназально (нюхают) и внутривенно.

Судимость

Однажды, именно в «эфедроновый период», я обнаружил у Ростислава в самом дальнем углу стола два десятка маленьких аптечных флакончиков, не зная их предназначение, но заподозрив неладное, я их, естественно, выкинул.

Реакции Ростислава на такое вмешательство в его дела не последовало, я сделал вывод, что мое подозрение было правильным. Оказывается, «барыги» разливают и продают в маленьких аптечных пузырьках, «фанфуриках», которые наркоманы чаще всего приносят с собой на «точку», дозы первентина и эфедрона, если нет шприцов.

Первитин и эфедрон – это самодельные психостимуляторы, которые путем простых химических операций «барыги-варщики» и «фармацевты от наркомании» получают из лекарства от насморка, которое до 70-х годов свободно продавалось в аптеках. Сейчас его наркоманы приобретают, видимо, в «молодежных аптеках». Самое большое распространение эти самопальные наркотики получили в 80-х годах, наряду с самодельными опиатами. В настоящее время, по словам самих наркоманов, на «винте» и «джефе» сидят самые «безбашенные» подростки и неимущие наркоманы.

В результате самой примитивной обработки превращается в эфедрон («джеф»), а применение более дорогих и «труднодобываемых» компонентов для обработки превращает его в первитин («первинтин», или, проще, «винт»). «Секрет» их приготовления прост и

знаком любому наркоману, даже с небольшим стажем, а препараты для обработки дешевы и доступны. В этой дешевизне, доступности, а еще в силе, грубости и грязи этих наркотиков и заключается весь ужас ситуации.

...

Внимание, родители!

Самодельные психостимуляторы путем простых химических операций получают из лекарства от насморка.

И дело было оперативно возбуждено. Когда на следующий день после задержания я приехал в райотдел милиции, уже было готово постановление о возбуждении уголовного дела и предъявлено обвинение. Удивляла оперативность работников ОБНОНа, с которой была проведена экспертиза и осуществлена передача материалов в следственный отдел, оперативность следователя тоже наводила на размышления.

Лично у меня создавалось впечатление, что работники ОБНОНа поставили себе задачу посадить Ростислава на скамью подсудимых.

Дело в том, что однажды, когда Ростислава не было дома, кто-то позвонил в дверь, я вышел, на пороге стояли два энергичных молодых человека, опрятно одетые, в туфлях, начищенных до блеска. Спрашивали Ростислава, представились его знакомыми. Некоторых его знакомых я практически знал в лицо, на наркоманов молодцы явно не походили, не походили они и на знакомых из его круга общения. Через некоторое время к нам в офис зашел молодой человек, по внешности тоже не напоминающий знакомых Ростислава, также представился его знакомым и тоже поинтересовался, где его найти.

На мои расспросы Ростик недоуменно пожимал плечами и говорил, что его никто не мог искать из его знакомых, что это какое-то недоразумение. Тогда я высказал предположение, что его «потеряли» ребята из ОБНОНа, и попросил его вспомнить, не натворил ли он чего и нет ли за ним какого-то должка. Вот тогда он и рассказал мне историю полуторамесячной давности. Их с приятелем задержали с «наркотой», за их «прегрешение» рассчиталась мать приятеля, а Ростиславу как-то тоже удалось уйти за тот же выкуп.

Уже после этого рассказа ко мне еще один раз зашли молодые парни, на этот раз представились работниками милиции, рассказали байку про то, что водитель нашей автомашины якобы сбил пешехода, назвали конкретную дату и номер нашей автомашины. На мой вопрос, почему ДТП занимаются работники районного отделения милиции, а не работники ГАИ, вразумительного ответа я от них не получил. А моей информацией о том, что к дате псевдоаварии номер нашей автомашины уже был заменен на новый, похоже, они были удовлетворены. Записав с моих слов новый номер и даже не проверив его по техпаспорту на автомашину, они удовлетворенно и несколько поспешно удалились.

Все это было проделано так, что было очень похоже, что ребята занимались не совсем своим делом. Вскоре после этого посещения Ростислав и был задержан с «джефом» около автомашины с теми самыми номерами.

Конечно, мне приходилось встречаться с этими «ловкими парнями». Однажды Ростислав даже пришел ко мне на работу вместе с одним из них, в наручниках, как в американском фильме: «Скованные одной цепью». Я сам случайно увидел, как в коридоре его провожатый отомкнул наручники, чтобы Ростислав один вошел в офис.

Мне, честно говоря, жаль и молодых ребят, попавших в эту борьбу по ту сторону баррикады, жалко смотреть, как их растлевает система, старшие по званию.

А потом эта же система большинство из них выплюнет как ненужных и чужеродных для нового руководителя в качестве «оборотней в погонах», если они не смогут приспособиться.

Я не буду говорить про то, что я не знаю, про систему и действенность борьбы с ввозом в страну и производством наркотиков на месте, эта работа действительно нужная, серьезная

и трудная. Но работа милиции с наркоманами-потребителями не выдерживает никакой критики. И многое зависит не от работников отделов или их руководства, а от постановки и системы работы.

Общеизвестно, что за время своей наркотической «деятельности», наркотизации своего организма каждый наркоман в среднем вовлекает в наркопотребление 10 человек. Цифры, в разных источниках, у разных авторов, колеблются возле этой величины, но даже по этой величине можно судить о степени угрозы всеобщей наркотизации молодежи, по моему мнению, это уже характеристика эпидемии.

Никто из специалистов не отрицает важности вторичной профилактики наркомании: своевременного выявления, лечения и реабилитации наркомана, выключения его из активного потребления и тем самым предотвращения расширения круга наркопотребителей. Но, на мой взгляд, многие специалисты глубоко заблуждаются, когда считают, что система своевременного выявления хорошо отработана еще в советское время.

Первое, что нужно сделать, – исправить грубейшую ошибку, допущенную при подготовке и утверждении уголовного кодекса. Нельзя судить наркомана, по сути своей, больного человека, что признано на международном уровне в любой демократической стране, ни за первый, ни за второй и ни за десятый раз его поимки с «дозой» или на «точке».

Наркомана нужно не судить, его нужно лечить. Наркоман не должен сидеть в тюрьме за рецидив своей болезни, он должен быть обеспечен лечением. Тюрьма – исправительное учреждение, а не лечебное, она не решает вопросов снятия психической зависимости, а, может, даже усугубляет. Я встречал такую информацию, что из 100 наркоманов, отбывающих наказание за потребление наркотиков, 90 опрошенных на вопрос: «Есть ли у вас желание принять наркотик после освобождения?» – ответили утвердительно.

А Ростислав был под следствием. Следствие было длинное и очень нервотрепное для меня и для его матери, моей жены Капы. В периоды нервного срыва, она кричала мне в лицо: «Неужели я всю жизнь буду жить с этим наркоманом?! За что мне это?! Разве я заслуживаю такую жизнь?! Ну сделай что-нибудь!»

Затем был суд, простой, в подчеркнуто деловой манере. В результате Ростислав получил первую судимость и условный срок.

Прощение

Капа шла между двумя путями вдоль железнодорожного полотна по направлению к платформе. С правой стороны стояла электричка, на которую ей нужно было успеть, оставалось обогнуть только один ведущий вагон. И вдруг сзади она услышала натуженный, давящий на уши, вой сирены, она оглянулась и увидела поезд, который приближался к ней на страшной скорости. Капа опешила, она растерялась.

Первая мысль была: бежать вперед и обогнуть этот оставшийся вагон. Но она вдруг поняла, что уже не успевает это сделать, и, парализованная этой мыслью, неподвижно стояла между путями, с какой-то непонятной покорностью ожидая приближения несущегося как будто бы на нее поезда. В испуге она закрыла лицо руками, зажмурила глаза. Все произошло в доли секунды.

Налетел поезд, и страшным порывом ветра ее отбросило на электричку. Она не успела даже понять, что произошло, она уже не чувствовала удара, не чувствовала, как от удара об электричку была сломана ключица, как было поломано несколько ребер и сломана челюсть… Она больше ничего не чувствовала… Стало тихо и темно…

Теперь она, как бы откуда-то сверху, через какой-то прозрачный серо-голубой купол, видела, что поезд со страшным железным скрежетом вдруг стал останавливаться и остановился совсем. Откуда-то появились носилки, какие-то люди укладывали ее искалеченное тело уже в грязном и рваном любимом ее дорожном платье на носилки и втаскивали в тамбур поезда. Она смотрела и, ей казалось, что это кто-то другой смотрит на ее тело. Ей не хотелось на это смотреть, и она как бы отвернулась. Куда-то исчез купол…

Потом она видела себя в белой одиночной палате, напичканной какими-то незнакомыми приборами, похожими на осциллограф, рядом стояла стойка с капельницей.

Эта картина долго не менялась, появлялись и уходили какие-то незнакомые люди в белых халатах… Эти видения появлялись и куда-то исчезали…

Временами она приходила в сознание и удивлялась, как это произошло с ней такое, она всегда считала, что такие неприятности происходят только с другими.

И еще ее удивляло, почему она в палате одна, почему нет рядом мужа, ведь он не мог ее здесь бросить одну, это так на него не похоже. Он обязательно должен быть здесь, с ней рядом, он всегда был рядом, особенно когда ей было трудно.

Ей было непонятно, почему не приходят Андрей, Ростислав. Ростика она особенно хотела увидеть. Она хотела ему сказать очень многое. Она хотела ему сказать, что она его любит, несмотря ни на что, несмотря ни на какие неприятности, несмотря на то, что он порой забывал поздравить ее с днем рождения, с 8 Марта. Просто он очень несчастный…

А еще она хотела у него тоже попросить прощения, что не всегда его понимала и не всегда беззаветно его любила. Просто она не была идеальной мамой, вот и все… Она хотела ему сказать, что его невезение, неудачи когда-нибудь окончатся и что у него все еще будет хорошо… Она хотела ему сказать слова прощения, что она простила ему все. Капа мучилась от того, что не могла сказать Ростику, что она знает, что он ее тоже любит, свою мамочку, но не умеет это показать, не найдет слов, удачного момента, чтобы ей это сказать. Может быть, он сам не понимает, как он ее любит, но она знала, что он это когда-нибудь поймет. У него добрая душа… Это он сам выбрал себе мамочку…

На третий день Капы не стало…

Она всегда считала смерть чем-то таким, что происходит только с другими, она не почувствовала ее приближения, она до конца не верила, что это произойдет с нею так быстро.

Перед смертью мать простила Ростиславу все.

Часть II Наша дорога в независимость

Поиски пути

После очередной, не помню, какой по счету, детоксикации, Ростислав заканчивал лечение. Надвигались праздники, некоторых больных, по заявлению под поручительство родственников, отпускали на праздники домой.

Ростислав тоже просился домой, при этом, как всегда, приводил весомые аргументы и, конечно, обещал, что все будет нормально. Я поддался на уговоры, лечащий врач тоже не возражал, но предупредил, что выписка будет производиться только в случае отрицательных результатов тестов. Кроме того, врач предупредил, что будет тест на наличие опиатов с применением блокаторов. При наличии в организме наркотиков лечение будет продолжено.

Ростислав согласился, он прекрасно знал, что такое блокатор, так как одно время принимал его по моему настоянию почти полгода, действие его при наличии в организме опиатов он тоже прекрасно представлял.

Через несколько дней после возвращения в больницу, в день выписки, в моем присутствии и присутствии лечащего врача Ростислав помочился и без всяких колебаний выпил флакон блокатора.

...

Комментарий специалиста

Блокатор может применяться при тестировании для подтверждения отсутствия опиатов в организме.

Пока доктор проводил тестирование на моче, я наблюдал за Ростиславом. Вначале с

ним все было вроде бы нормально, но через несколько минут он начал зевать. И тут я отвлекся, меня ошеломили результаты тестов, я не верил своим глазам: барбитураты – есть, амфетамины – есть, опиаты – есть.

Пока мы повторяли тестирование, Ростислав вышел из комнаты. Повторное тестирование дало тот же результат! Прибежала сестра и сказала, что Ростиславу плохо, он сидит на ступеньке возле туалета. Мы с доктором побежали к нему. Он был бледен, тяжело и часто дышал, лицо блестело от пота, глаза слезились. С моей помощью он еле встал на ноги. Вдвоем мы отвели его в палату и положили на койку. Его состояние ухудшалось, начались непроизвольные сокращения мышц спины, судороги, доктор связывался с реанимационным отделением. Пока Ростислава несли в реанимацию, он хватал ртом воздух, тяжело дышал и время от времени неестественно сильно выгибался на носилках, я шел рядом и поддерживал его, чтобы он с них не свалился…

На следующий день к обеду он был снова в своем отделении. Врач реанимации сообщила, что Ростислав ей признался, что принял метадон. После выписки из больницы я спросил Ростислава:

– Что ты принимал?

– Метадон.

– Что тебя толкнуло на это?

– Ребята узнали, что я лежу в больнице с «алкашами и психами», не могу спать, и угостили.

– А отказаться ты не мог?

– Взял на всякий случай, про запас, а принял потому, что не мог заснуть ночью.

– Почему же тогда не отказался от налтрексона?

– Прошло уже полсуток, да и доза метадона была пустяшная, я был уверен, что все будет нормально.

– А барбитураты, а психостимуляторы откуда? На них ведь тоже тест положительный.

– Больше ничего не принимал, клянусь! Наверное, «бодяжат» барыги, чтобы меньше метадона, метадон-то дороже, но чтоб «перло» не хуже.

– Завтра в метадон подмешают крысиный яд, и тебя угостят! Ты возьмешь и примешь этот метадон?

Этот вопрос остался без ответа.

До какой же степени у наркомана тяга к наркотику сильнее здравого смысла, разума, страха смерти!

Я еще раз убедился, что наркоман признает только один страх – страх перед ломкой, все остальные страхи не для него, это пока вымышленные страхи, а здраво мыслить в предвкушении принятия наркотика наркоман, как правило, не может!

Я понимаю, что причина его поступка кроется в том, что мотивация лечения была очень слаба, а способность и готовность перенести даже легкие неприятные ощущения, связанные с бессонницей, отсутствуют.

После реанимации и возврата Ростислава в отделение лечение продолжалось еще несколько дней, но уже было скомкано. На третий или четвертый день его уже выписали с большим удовольствием, констатируя факт, что абстинентный синдром отсутствует и делать ему в палате больше нечего. О психологической реабилитации врачом не было сказано ни слова, да и что тут говорить.

Я привез Ростислава домой, он сразу же лег в кровать и уставился в одну точку на потолок. Я присел на краешек кровати.

Передо мной лежал мой взрослый сын, большой, небритый, неприбранный, дурно пахнущий, какой-то фатально невезучий, одинокий и никому на свете ненужный, кроме меня. И тут меня охватила такая жалость к нему, к себе… Такое чувство одиночества…

Я погладил его по голове и тихо сказал: «Ничего, мы еще с тобой прорвемся…» По его небритой щеке покатилась слеза. И в тот момент у меня родилось очень сильное желание ему помочь, по-настоящему, не жалея ни сил, ни времени, помочь вопреки всему.

К этому времени мы с ним уже жили вдвоем. Капа несколько месяцев назад умерла после несчастного случая и трех дней в коме, что и послужило причиной или поводом для очередного срыва Ростислава… Времени у меня было достаточно.

А вечером, после работы, я уже был настроен действовать. Мне казалось, что на этот раз я нашел слова, которые задели сына, как говорится «за живое», а еще, наверное, подействовал психологический шок, который он пережил в реанимационной палате.

Представьте себе, что вы просыпаетесь, приходите в себя и вдруг находите себя любимого лежащим на койке в большой, незнакомой больничной палате, в памперсе. Руки и ноги у вас привязаны к железной кровати какими-то тряпками, но очень надежно, на ноге катетер. В тесной палате еще 7 кроватей, на которых, спят, храпят, хрипят и бредят, ловят воздух ртом и подрагивают в конвульсиях семь каких-то незнакомых мужиков, грязных и небритых. В этой палате Ростик провел почти сутки, часть из которых, безусловно, бодрствовал и был в своем уме. Было время и было о чем подумать человеку, если есть еще, чем думать….

На следующее утро в восемь часов утра Ростислав был уже на ногах, и первый вопрос ко мне был: «Есть какая-то работа?» До обеда он успел поменять тормозные колодки на автомашине и прокачать тормоза.

А передо мной стоял все тот же вопрос: «А что дальше?» и еще: «А сколько же мы будем еще ходить по этому замкнутому кругу, как этот круг нам разорвать?»

...

Главный нарколог предупреждает:

Стационарный этап лечения стоит примерно 1-1,3 тысячи рублей в сутки. Желательно, чтобы больной провел в стационаре два месяца: месяц медицинской программы и месяц реабилитации. Затем наступает амбулаторный этап, более дешевый, около 300–500 рублей в день. В России государственная наркологическая помощь предоставляется бесплатно.

Не находя ответа, я поехал в наркологический диспансер, встретился с главврачом и попросил помочь ответить на эти вопросы. В этом чиновнике я нашел человека, который меня выслушал до конца, попытался вникнуть в мою проблему, я почувствовал, что мне сочувствуют и искренне сопереживают.

В последнее время Ростислав не был в жесткой «системе» на одном каком-то наркотике, который нужно замещать: сегодня он может принять эфедрон, на следующей неделе – еще что-то, через неделю – марихуану. Я понимал, что, как это ни прискорбно, наркомания – это пожизненный диагноз.

В Германии тысячи наркоманов проходят заместительную терапию, но больничные кассы не оплачивают замену запрещенных наркотиков легальными наркотиками-заместителями. Директивными документами определено, что больничные кассы осуществляет оплату заместительной терапии только тем больным наркоманией, которые:

дополнительно страдают раком, ВИЧ-инфекцией или СПИДом;

могут умереть при купировании синдрома отмены, поскольку их наркотическая зависимость очень сильна, а здоровье подорвано;

страдают тяжелыми заболеваниями (например, туберкулезом или тяжелыми заболеваниями дыхательных путей);

страдают от сильных болей, например, после тяжелых операций или ампутаций.

Думаю, что исключительно при этих и подобной тяжести показаниях может считаться обоснованным предложение врача-нарколога пройти заместительную терапию. Кроме того, в той же Германии различают ограниченную (6 месяцев или 1 год) и постоянную заместительную терапию. Не нужно также забывать, что в 10% случаев заместительная терапия сопровождается побочными эффектами, как предупреждают германские

организации, занимающиеся применением заместительной терапии. В общем, в специальной литературе я не нашел однозначного ответа относительно заместительной терапии. Оценка специалистов остается достаточно неоднозначной, но все подчеркивают именно возможность специальной реабилитации, отрицая лечебный эффект препарата.

В общем, тут каждый наркоман должен решить для себя сам, осознав свое положение дел со здоровьем, в семье и в обществе, идти ему на заместительную программу или нет. По-моему, идти в программу можно только от безысходности или при полной потере надежды на то, что ты сможешь удержаться от употребления наркотика хотя бы в течение некоторого времени, например, три месяца, полгода, год.

Я повторил свой вопрос врачу:

– Так что же делать? Посоветуйте что-нибудь приемлемое для подержания ремиссии, хоть на какое-то время.

Врач задумался и посоветовал мне обратиться к одному доктору.

Я навел справки и вот что узнал.

...

Информация, заимствованная из профессиональных источников

Препарат – инъекционный дисульфирам, укол осуществляется в мышечную ткань. препарат это высококонцентрированный раствор, состоящий из миллионов ультракристалликов дисульфирама, размером от 5 до 220 микрон, что создает оптимальные условия для его послойного всасывания в кровь из депо мышечных тканей организма.

Доза препарата, необходимая для лечения и реабилитации, составляет 250 мг тетурама в месяц, что в десятки раз меньше, чем при приеме тетурама внутрь.

У 70–80 % больных, прошедших курс детоксикации, на протяжении часа после приема препарата купируется память на эйфорию от приема наркотика, уменьшение патологического влечения к наркотикам регистрируется на протяжении первого часа и продолжает удерживаться в срок до 1 месяца после внутримышечной инъекции 1 мл.

У большинства больных наркоманией прием пролонгов дисульфирама улучшает психическое состояние, стабилизирует сон. Отпадает необходимость в последующем, принимать снотворные, психотропные вещества, антидепрессанты, транквилизаторы. Улучшаются общее состояние пациентов и показатели имуннологических тестов. В конечном итоге формируется стойкая терапевтическая ремиссия.

В завершение разговора я просмотрел видеозаписи нескольких бесед этого доктора с пациентами в период лечения. Видеоматериал впечатлял.

...

Случай из практики № 1

Сергей, 29 лет, таксист.

12.09.2006 г. прибыл, последний прием наркотика – вечером предыдущего дня, перед отъездом. Наркотики принимал с 1995 года, сначала героин, позднее «ширка». Последняя доза 6 куб., по 3 куб. утром и вечером. 4–5 раз лечился в Киеве «на смоленке» стационарно и полустационарно, при снятии ломки применялся бупринорфин. Ремиссия после лечения составляла, как правило, 2–3 дня, после этого возвращался к приему наркотиков. Максимальное воздержание, которое он запомнил, – 9 дней. Во время коротких ремиссий принимал снотворное, чтобы спать.

Отец Сергея узнал о препарате случайно от своего приятеля из Симферополя, сын которого после лечения препаратом был в состоянии ремиссии к этому времени уже 2 года.

Сергей приехал к доктору с братом, который контролировал его на протяжении всего процесса лечения, когда пришел к доктору, он был уже в состоянии начальной стадии ломки:

слезы, насморк, «крутило», постоянная мысль о приеме наркотика. Не верил, что можно получить хоть какой-то результат от лечения, всю дорогу к доктору сопровождала мысль: «Зачем, дурак, приехал?»

После 1,5 часов подготовительной работы по методике Сергей принял укол 0,5 куб. препарата. Сразу после укола Сергей констатирует: «… ушло напряжение, успокоился, немного улучшилось физическое состояние, тяга к приему наркотика снизилась процентов на 80%»

Прием 15.09.2006 г.

На вопрос доктора: «Как самочувствие, как спал, как провел это время?» – Сергей отвечает: «В первую ночь спал нормально. На второй день состояние было такое, что ломкой его уже назвать нельзя, гуляли по городу. На следующий день поднялась температура, сбил ее жаропонижающими таблетками, чувствовал себя почти нормальным человеком. В ночь с 14 на 15 спал, можно сказать, идеально, с 24 до 7 утра, утром проснулся отдохнувшим. Желание принять наркотик полностью отсутствует».

Сергею была предложена проба на наличие опиатов в организме путем приема блокатора, проба дала отрицательный результат. Сергей принял еще один укол 1,0 куб. препарата. В этот день они уже уезжали с братом в Киев, увозя с собою 10 ампул препарата, из расчета на год при приеме, «в случае необходимости», не реже одного раза в 1 месяц. Перед отъездом Сергей благодарил доктора и сказал: «Не надеялся никогда, что в течение 4 дней удастся справиться с ломкой, так быстро и почти безболезненно. Если рассказать ребятам, то никто не поверит. Помогло и физически и психически, даже спал нормально!»

...

Комментарий лечащего доктора

Дальше по моей инициативе осуществлялась связь между мной и пациентом по телефону, за весь первый год ремиссии 4–5 раз. Сергей принимал препарат регулярно, раз в 1–1,5 месяца, как и договаривались. Один раз звонил сам Сергей, консультировался, принять или нет препарат в связи с депрессией, связанной с осложнениями в семейных отношениях. Мой ответ был положительным».

...

Случай из практики № 2

Андриан, 33 года. За плечами криминал, тюрьма. Наркотик – героин, «ширка», доза до 30 куб. «ширки», стаж наркомана – 10 лет.

Прием 28.04.2006 г.

Лечился несколько раз, имела место ремиссия от одного до трех месяцев, не считая «отсидки» в тюрьме.

После подготовительной работы по методике принял укол 0,5 куб. препарата, остался в отделении.

Прием 29.04.2006 г., утро.

Жалоб нет, чувствует себя нормально: «После укола было все хорошо, после обеда начало сильно ломать, вкололи 0,5 куб. препарата, стало легче, уснул. Спал 10 часов без сновидений, тяги к наркотикам нет, депрессии нет, беспокоит слабость, легкий «кумар», аппетит нормальный. Если сравнить с предыдущими случаями снятия ломки, то нет никакого сравнения. Сознание нормальное, не замутнено. Физическое состояние нормальное. Обычно при снятии ломки заколотый препаратами до такой степени, что в туалет по стеночке не можешь дойти, падаешь. Привязывают к кровати».

Принял укол 0,5 куб. препарата

Прием 29.04.2006 г., вечер.

Андриан о своем самочувствии: «Препарат расслабил, поспал 2 часа, ломки суставов нет, про наркотики не думаю, депрессии нет, с утра был пот, сейчас чувствую некоторую слабость».

Прием 30.04.2006 г., утро.

Андриан: «Спал 5–6 часов, чувствую себя нормально, тяги не было, сильной ломки не было. Сегодня самый критический день – третий – 50 часов, удивительно, что нет мыслей о наркотике, опъьянение не вспоминается, в голову не лезет»

Принял 0,5 куб. препарата.

Прием 02.05.2006 г., утро.

Андриан: «Спал 5–6 часов в сутки, правда, принимал, как обычно, 2 таблетки саннована. На 4-е сутки была депрессия, страх, не мог находить себе места, действовало закрытое помещение, голые стены, делать нечего, вышел на улицу, тяги к наркотикам не было, выпил бутылку пива, так, с привычки, никак не подействовало, но погулял и немного отпустило. На руках 3-й кубик препарата, думаю, что в случае чего уколю – не вколол. Если бы можно было бы лечить в амбулаторных условиях – это была бы сказка. Никогда бы не поверил, что за 4 дня можно соскочить. Физически почти ничего не беспокоит и незаколотый препаратами, чувствуешь себя человеком. Обычно только на 10-й день совсем исчезала ломка, а на 14-й снова хоть кричи. Слабость еще есть, работать руками бы не смог, но сон дает ощущение отдыха. Такое лечение на дому было бы идеальным. Сегодня пойду домой, тяги к наркотикам нет совсем».

Прием 03.05.2006 г., утро.

Андриан ночевал дома, считает, что наркотиков в организме нет, и дает согласие принять блокатор. Принимает 0,5 флакона, потом еще 0,5 флакона. Самочувствие нормальное, проба на опиаты дает отрицательный результат.

Прием 04.05.2006 г., утро.

Андриан: «Самочувствие нормальное, да я уже и на третий день чувствовал себя нормально. Да, препарат – вещь, при таком минимальном количестве препаратов, не принимая других лекарств, на 7-й день чувствуешь себя человеком».

Доктор делает заключение: «Ну что, проба на опиаты отрицательная, тяги к наркотикам нет, страха, напряженности, тревоги нет, можешь с сегодняшнего дня находиться дома».

Прием 06.05.2006 г.

Андриан: «Слабость прошла, настроение ровное, тяги нет, отношения в семье нормальные»

Проба на опиаты блокатором дала отрицательный результат.

11.05.2006 г. день выписки.

Андриан: «Физически чувствую себя на «между хорошо и удовлетворительно». вы спрашиваете, как эмоционально?.. Ну, такое впечатление, что 2 года не был на улице: деревья, трава, зелень, люди… Тяги нет, снотворное не принимаю, нет ломки, нормальный сон. Ничего кроме препарата не принимал. Уколол 0,5 куб. препарата. Надо же, удивляюсь, всего 2,5 куб препарата, и все, ты снова человек. Буду держаться».

Дальнейшая судьба Андриана неизвестна, обратной связи нет.

...

Случай из практики № 3

Андрей, 26 лет. За плечами криминал.

15.05.2006 г.

Отец Андрея: «Андрей колется 7 лет, неоднократно лечился. Ремиссия после лечения? До вечера!»

16.05.2006 г.

Андрей: «Когда последний раз брал наркотик? Час назад ширку с демидролом и соннатом. Как чувствую после укола препаратом? Попустило наркотик, нет эффекта, 70–80 % действия наркотика исчезло, расслабило, впечатление, что скоро ломка.

17.05.2006 г.

Отец Андрея: «Надо же, вы его за 6 часов поставили на ноги? Вчера появился румянец на лице, смеется, до этого ходил надутый, как баран. Спал 10 часов, да это его полумесячная норма. Сегодня нормально поел. Ведь он курит сигарету за сигаретой, а сейчас за сутки искурил только пачку».

Андрей: «…думал, что будет хуже, спал 10 часов, желание взять наркотик не было. Сейчас чуть подмораживает, пота нет, насморка нет».

Проба блокатором на опиаты прошла успешно.

22.05.2006 г.

«Спасибо, доктор, вы меня вылечили! Нет желания колоться, есть желание гулять, разговаривать с людьми. За это время помирился с девушкой, говорит, что я стал совсем другим. Появился аппетит к жизни. Раньше было как? Думаешь, где взять деньги, как достать. Утром думаешь, как достать на вечер, а вечером, как оставить на утро. А сейчас другое дело. Надо вставлять зубы, которые потерял, нагонять время, которое я потерял, проспал, проколол».

Проба на опиаты блокатором дала отрицательный результат.

Дальнейшая судьба Андрея неизвестна, обратной связи нет.

...

Случай из практики№ 4

Костя, 39 лет, бизнесмен.

История Кости такова. В 2000 году ему был поставлен ложный диагноз – рак поджелудочной железы. Болезнь сопровождалась страшными болями, которые купировались морфином и омнопоном. В 2001 году его оперировали, была удалена лжекиста с нагноениями. На третий день после операции у него появился абстинентный синдром. Он не знал даже, что это такое, завреанимационным отделением пояснил причины его состояния. Только спустя 0,5 года Костя лечился от наркотической зависимости и прекратил принимать наркотики, появился интерес к жизни, мысли о наркотике не возобновлялись. Он принял решение избавиться от избыточного веса. В результате лечебного голодания в течение 30 дней и последующей жесткой диеты он похудел на 50 кг (со 130 кг до 80 кг). В результате этих процедур начались проблемы с почками также сопровождавшиеся страшными болями. На этот раз боли купировали промидолом и снова омнопоном. После операции на почках снова возникла сильная наркотическая зависимость, и «…пока не укололся, не мог успокоиться». Так с 2003 года Костя начал регулярно принимать наркотики. «На операциях и наркотиках потерял две фирмы, продал карьер, парк автомобилей, все деньги ушли на диагностику, операции и лечение. А тут еще и наркотики. …Побегал за омнопоном, потом перешел на ширку».

Прием 19.09.2006 г.

До принятия препарата препарат Костя характеризует тягу к наркотику так: «Если бы сейчас что-то было, укололся бы не задумываясь, несмотря ни на что. Ехал с мрачными мыслями, что ничего не получится. Сейчас у меня доза 6–8 куб. ширки за сутки в зависимости от качества приготовления».

После приема укола 1 куб. препарата у Кости появляется другое выражение лица.

На вопрос доктора: «Как себя чувствуете?» – он отвечает: «Уже позабытые ощущения, как до операции 2000 г. Депрессия исчезла, напряженность улетучилась, мыслей о наркотиках нет. Не верится!»

Прием 02.10.2006 г.

Костя: «Прошлый раз уехал к себе сам, проехал за рулем 600 км. В психическом плане к проблеме наркотиков больше не возвращался. А вот в физическом было хуже. Две ночи не спал: мучила подагра, сильно болели почки, шрамы, все болело. Но я – человек привыкший к преодолению боли, преодолел и это, сейчас предполагаю, что это «психика» тогда на меня навалилась. На третьи сутки заснул, сейчас сплю по 6 часов. Все у меня нормально. Птица летит – радуюсь, жгут листья, вдыхаю дым – радуюсь, смеется ребенок – радуюсь. Не видел всего этого 5 лет, все 5 лет прошли в каком-то бесконечном наркотическом сне, мелочей не замечал, жил как зомби».

Встреча 16.10.2006 г.

Костя: «У меня все отлично. Приехал покаяться. Вылечил вашим препаратом без вашего согласия своего друга. Вколол ему 1 куб. препарата. Через 20 минут вышли на улицу покурить. Его брат спрашивает: «Что случилось, он уже полгода не выходит курить на улицу». Потом поехали в город пить чай, погуляли. На следующий день спрашиваю: «Как спал?» – он отвечает: «Сутки проспал! Последний раз так спал в детстве. За такой сон можно все отдать». Теперь у него тоже нет проблем с наркотиками и спит без всяких лекарств».

09.11. 2006 г.

На вопрос доктора: «Как дела, как самочувствие?» – Костя рассмеялся: «Дракон побежден, он стал совсем маленьким, и я спокойно с ним справляюсь сам, думаю, что скоро он исчезнет совсем! У меня теперь один страх – что когда нибудь не станет вас, моего спасителя».

...

Комментарий лечащего доктора

Кости не стало буквально месяц назад, он совсем немного не дожил до двух лет трезвости. Над ним висела какая-то фатальность медицинской ошибки: опять его лечили от радикулита, а умер он от инфаркта. Причем пока его лечили от радикулита, он, умеющий, как никто другой, преодолевать боль, перенес на ногах три микроинфаркта…

После этой беседы я принял решение, что мы с Ростиславом на период ремиссии берем в союзники этого доктора и его препарат.

На следующее утро мы с Ростиком были на приеме у доктора. После знакомства, непродолжительной беседы и съемки этой беседы на видеокамеру доктор предложил Ростиславу ответить на первый блок из 8 вопросов. Я позволю себе привести эти несколько вопросов, на которые Ростислав ответил так.

1. Приходилось ли вам обещать себе прекратить употребление наркотика, а впоследствии срываться? – «Да».

2. Объясняли вы себе очередной срыв, случившимися неприятностями, скукой, депрессией, бессонницей? – «Да».

3. Вам нужны химические вещества для того, чтобы чувствовать себя хорошо?

– «Сейчас нет, раньше – да».

4. Приходилось ли вам принимать несколько доз наркотика подряд или с небольшим интервалом между ними?

– «Догонять»? Да».

5. Говорили ли вам друзья, что вы употребляете наркотики слишком часто?

– «Да».

6. Часто ли вам приходилось принимать наркотики, чтобы отключиться от своих проблем?

– «Раньше часто, сейчас нет».

7. Вы употребляли наркотики в одиночку?

– «Да».

8. Случалось ли с вами такое, что друзья вам рассказывали о том, что вы делали «под кайфом», а вы ничего не помнили.

– «Раньше было».

Вывод доктора был прост и ясен: «Случай непростой, самостоятельно Ростислав не выберется.

Я предлагаю заключить договор и поработать в его рамках, нам всем троим в течение года, лично у меня надежда на успех есть. Если вы согласны, то мы продолжим знакомство».

Ростислав согласился.

Доктор продолжал: «А теперь, чтобы наша работа была эффективной, программной и разноплановой, нужно понять состояние Ростислава таким, какое оно есть на самом деле, а не таким, каким мы его представляем. Знаете шутку про лягушку?»

...

Шутка

Пришел один господин в шляпе к врачу, садится, снимает шляпу. И врач замечает лягушку, сидящую на его лысине, кажется, лягушка даже приросла к коже. –

«И давно это с вами?» – спрашивает доктор. А лягушка отвечает: «Ой, доктор, знаете, сначала была только маленькая бородавка на подошве».

Доктор предложил Ростиславу для ответа еще один блок вопросов.

1. Как твое здоровье? – «Нормально».

1.1. В каком состоянии твои зубы?

Есть больные зубы? – «Да».

Они болят? – «Редко, примерно раз в месяц».

1.2. Ты болел гепатитом? – «Да».

Беспокоит сейчас тебя твоя печень? «Нет, никогда».

1.3. Как твои почки, дают иногда о себе знать болями? – «Нет, ну разве когда выпью много пива».

1.4. У тебя есть признаки варикоза вен? – «Да».

Это тебя беспокоит? – «Нет, все остается на прежнем уровне, без ухудшений».

1.5. У тебя были операции на сосудах? – «Да».

Ты кололся в пах? – «Да».

Не беспокоит тебя твой пах? – «Нет, все чисто. В последнее время я редко кололся».

1.6. Как ты считаешь, ухудшаются твои сообразительные возможности и умственные способности? – «Нет, я так не считаю».

Чувствуешь ли ты ухудшение памяти? – «Да память стала хуже, но в последнее время на одном уровне, без ухудшений».

Чувствуешь ли ты ухудшение в умении сосредотачиваться на мысли? – «Да».

Чувствуешь ли ты ухудшение в умении сосредотачиваться на чтении? – «Да».

1.7. Не чувствуешь ли ты произвольного подрагивания конечностей (ног) типа судорог, когда лежишь в расслабленном состоянии? – «Нет».

1.8. По твоему мнению, тебе грозит ухудшение здоровья, если ты будешь и дальше принимать наркотики?

Церроз перени? – «Да, в принципе, могут быть проблемы с печенью».

Потеря кровоснабжения ног, гангрена, операция ампутации? – «Ухудшение кровоснабжения ноги»

Потеря памяти? – «Частично может быть».

Слабоумие? – «Нет».

Психозы? – «Нет»

2. Как твое душевное состояние?

2.1. Как часто появляется у тебя депрессии в период ремиссии, есть ли видимая

причина, как долго длится дипрессия, как заканчивается? – «Примерно раз в неделю, может быть целый день, без причин не бывает, исчезает с исчезновением причины».

2.2. Укажи причины депрессии.

Крупные неудачи? – «Нет».

Ссоры с родными и близкими? – «Да».

Отсутствие денег вообще, или на наркотики? – «Вообще или на что-нибудь конкретно нужное, но не на наркотики».

Отсутствие перспективы? – «Думаю об этом, но к депрессии это не приводит».

Отсутствие работы? – «Нет».

Много свободного времени, нечем заняться? – «Нет».

Проблемы со здоровьем? – «Нет».

2.3. Бессонница.

Что ты считаешь бессонницей? – «Когда не сплю около суток и не могу заснуть».

Как часто появляется бессонница, как это происходит? – «Может быть раз в неделю. Если рано засыпаю, то сон ночью очень чуткий, настоящий крепкий сон наступает часов в 8 утра, когда никого нет дома».

Считаешь ли ты возможным полностью отказаться от снотворных? – «Да».

Как ты принимаешь снотворные (под язык, внутривенно)? – «Под язык, а внутривенно, если нужно точно заснуть после бессонницы».

3. Каковы отношения с людьми?

3.1. Что тебя расстраивает или обижает в отношении с домашними?

Недоверие? – «Да».

Финансовая зависимость, хотел ли ты большей финансовой независимости и вместе с ней ответственности? – «Да, если их нельзя отделить».

Подозрения во лжи? – «Да».

Всегда ли подозрения во лжи беспочвенны? – «Часто».

3.2. Доверяешь ли ты родителям (всегда, иногда, никогда)? – «Всегда».

3.3. Доверяешь ли ты врачам (всегда, иногда, никогда)? – «Иногда».

3.4. Кого ты считаешь своими настоящими доброжелателями?

Товарищей по несчастью, наркоманов? – «Нет».

Барыг-поставщиков наркотиков? – «Нет».

Родственников? – «Да».

«Пацанов» из района? – «Выборочно».

Откровенен ли ты с теми, с кем принимаешь наркотики, делишься наркотиками? – «Нет».

3.5. Тебе комфортнее дома, когда ты один или когда, кто-то есть дома еще? – «Когда один».

3.6. Охарактеризуй себя, каким ты себя считаешь.

Ты замкнутый? – «Нет».

Скрытный? – «Больше нет, чем да».

Неуверенный? – «Да, несколько».

3.7. Что тебе мешает быть откровенным с родителями, кроме наркотиков? – «Только наркотики».

3.8. Чувствуешь ли ты себя некомфортно в незнакомой компании здоровых людей? – «Нет, не чувствую».

3.9. Что бы ты хотел изменить в своей жизни, что тебе помогло бы забывать наркотики?

Обстановка в комнате? – «Да, она напоминает многое из прошлой жизни».

Стиль одежды? – «Да, нужен более строгий стиль, не галстуки, конечно, но пиджаки я бы носил».

Музыку? – «Нет, я слушаю разную музыку».

Образование? – «Нет, возможно, знание Интернета».

Круг интересов, хобби? – «Да, надо подумать, надо возобновить занятие рыбалкой».

Хотел бы ты делать физзарядку, посещать спортзал, бассейн? – «Зарядку утром я не смогу, а вот зимой можно попробовать походить в бассейн».

3.10. Веришь ли ты, что можно вообще избавиться от наркотиков? – «Вообще, нет, наркоманов в полной завязке не бывает, очень трудно. Но не отрицаю, что такие единичные случаи есть».

3.11. Можешь ли ты полностью и твердо отказаться от внутривенных приемов вообще любых наркотиков, в том числе снотворных препаратов? – «Могу, твердо».

3.12. От чего, в части наркотиков, как ты считаешь, ты не сможешь отказаться? – «Иногда, раз в неделю, при случае, покурить «траву», не во вред здоровью и при бессоннице легкое снотворное».

3.13. Ты знаешь, что такое препарат, как он действует? – «Да, отец рассказал».

– «Как бы ты его предпочитал принимать, по необходимости, которую ты определяешь сам, или по жесткой схеме?» – «По необходимости».

После того, как были получены ответы на все представленные вопросы, доктор сказал следующее: «Вообще, у меня в полном вопроснике 154 вопроса, но я больше тебя не буду мучить. Задам последние два вопроса без вопросника: «Если бы у тебя были сейчас деньги, занялся бы ты прямо сейчас поиском наркотиков, их покупкой?»

– Нет, сейчас нет такого желания ни искать, ни, тем более, покупать.

– Но ты же принес метадон в больницу.

– Не смог отказаться, взял на всякий случай.

– Давай договоримся еще вот о чем. Твой срыв в процессе лечения, если он будет иметь место, я не буду рассматривать как трагедию и что-то непоправимое или постыдное. Отца прошу тоже к такому факту относиться точно так же. Это жизнь, болезнь очень сложная, преодолеть ее трудно и путь этот длительный, может быть даже изнурительный, это не прогулка. вы оба должны это крепко запомнить. И последнее, говори со мной и отцом о наркотиках совершенно откровенно и свободно. Если ты будешь врать, ты будешь врать прежде всего себе, а не нам. Нас ты будешь предавать, «сдавать» наркотикам и «барыгам». Мы с отцом тебя не сдадим и не предадим. Так что давай договоримся работать без предательств.

В заключение доктор сказал:

– Ну вот, теперь, по-моему, всем нам троим понятно, что нужно делать, каким образом двигаться Ростику к независимости, а нам с отцом как ему в этом помочь. Прямо сегодня начнем прием препарата, а в следующую встречу обсудим втроем положение дел. Ростислав, ты с этим согласен?

– Да.

– И еще, – сказал доктор, обращаясь к Ростиславу, – нужно понять, что я не волшебник и препарат не сказочное средство, это средство может помочь тебе, поддерживать твое стремление избавиться от наркотиков и тяги к ним, не более того. Если у тебя не будет желания и стремления к этому, то ничего у нас не получится.

Наш путь

Действительно, вопросник доктора и ответы Ростислава на его вопросы открыли мне глаза на некоторые нюансы его жизни и позволили определить, что именно нужно менять во внешней ее стороне. Мы с Ростиславом наметили, что нужно нам будет сделать в ближайшее время в этом направлении:

Приступить к лечению зубов, имплантации и протезированию.

Проконсультироваться по лечению и профилактике варикоза вен.

Найти и приобрести диски со специальными записями для релаксации и облегчения процесса засыпания.

Купить абонемент для регулярного посещения бассейна.

Найти методики медитации, освоить и начать регулярные занятия.

Изменить стиль одежды, обновить гардероб.

Сделать перепланировку комнаты Ростислава, приобрести новую современную кровать и ортопедический матрац.

Отступление

Забегая вперед, скажу, что к лечению зубов в течение полугода Ростислав так и не приступил, т. к. для начала нужно было удалить 2 корня, на этом и призошла остановка. Видя его нежелание, не мог же я 36-летнего мужчину за руку вести в поликлинику.

По венам ухудшения не было и на консультацию он не пошел.

Диски приобретать не стал, ссылаясь на то, что бессонница его не мучает.

Абонемент в бассейн был мной приобретен, но желания регулярно его посещать у Ростика не обнаружилось, все ограничилось несколькими посещениями.

На реализацию последних двух пунктов пока не было средств.

Анализируя результаты выполнения намеченного, я еще раз имел возможность убедиться, что систематическое употребление наркотиков в течение длительного времени притупляет или полностью блокирует любое желание человека, побывавшего в «лапах» наркозависимости, получать удовлетворение и радость от жизни каким-либо путем, требующим определенных усилий и напряжения. Для таких людей остается простым и привычным один способ удовлетворения – химическое воздействие на мозговые клетки. Паразитизм, бездеятельность, находящаяся на грани потери дееспособности – привычное состояние наркомана, если необходимость деятельности не связана с добыванием очередной дозы. И самое страшное то, что, находясь в состоянии ремиссии, наркоман со стажем, как правило, продолжает привычный образ жизни, демонстрируя полное отсутствие желания получать даже легкодоступные, простые земные радости.

На следующей встрече в начале разговора доктор предупредил Ростислава:

– Я тебе напоминаю, говори совершенно свободно и откровенно. Не обманывай себя – избавиться от наркотиков – это твое дело, мы с отцом тебе только помогаем в этом. Я напоминаю, что факт срыва мы не рассматриваем как трагедию, – это твоя неудача в течение ремиссии и наша с отцом неприятность, и только.

Мы втроем подвели итоги за две недели, для этого доктор предложил еще один вопросник. Вот он вместе с ответами Ростислава.

1. Были факты приема наркотиков, после нашей последней встречи? – «Нет».

2. Прошлый раз ты говорил, что можешь отказаться вообще и навсегда от внутривенного приема. Как считаешь сегодня, веришь сам в это? – «Да».

3. Была депрессия? Сколько длилась? Как закончилась? – «Не было».

4. Было тревожное состояние ситуативное или без осознанных причин? – «Не было».

5. Были радостные события? Какие? – «Не было».

6. Как дела со сном? – «Хотелось бы лучше».

6.1. Была бессонница? – «Да».

6.2. Сколько раз за неделю, насколько мучительно? – «Через день, терпимо».

6.3. Как засыпал, после каких процедур? – «В основном у телевизора, и когда уж очень долго не спал».

6.4. Сколько раз за неделю тебе хотелось раздеться и лечь в постель? – «Ни разу».

7. Что беспокоило в смысле здоровья? – «Ничего».

8. Был контакт, телефонные разговоры с действующими наркоманами, «барыгами»? – «Нет».

9. Какова динамика здоровья за две недели, окреп, сдал, чувствуешь слабость. – «Лучше, но еще чувствую маленькую слабость».

10. Были физ. нагрузки? Как перенес? – «Небольшие. Нормально».

11. Хотелось в течение недели сделать физ. упражнения, взять гирю, поплавать,

выехать на природу. – «Выезжал на природу. Хотелось поплавать, но была холодная вода».

12. Были признаки «ломки»? – «Нет».

13. Были мысли принять наркотик, воспоминания, представления? Какие? Был диалог, борьба мотивов? Есть способность сопротивляться, не подаваться соблазну? – «Мысли были, но не четкие, расплывчатые, не призывающие к действию».

14. Были провоцирующие события? – «Нет».

15. Что полезного сделал за неделю? Для себя? Для своего будущего? – «Ничего особенного».

16. Что расстраивало, беспокоило? – «Да все нормально».

17. Какие принимал лекарства, снотворные, частота, доза? – «Ничего не принимал».

18. Ты надеешься, что сон может восстановиться без снотворных в ночное время? – «Пока да, посмотрим».

19. Как, по-твоему мнению, способствует в этом препарат? – «Не знаю».

20. Снились шприцы, наркотики, другие «наркоманические» сновидения? – «Нет».

21. Ты считаешь своим достижением сегодняшнее твое состояние, после последней нашей встречи, в смысле отказа от наркотиков? – «Да».

Доктор сделал выводы:

– В общем, я считаю итоги за две недели удовлетворительными, но расслабляться не стоит, не было провоцирующих встреч, событий, ситуаций. Слабым звеном, способным на провокацию остается сон. Я предлагаю тебе вести дневник сна, для того чтобы ежедневно отмечать, когда и сколько спал, ты не будешь Ростислав возражать?

– Нет.

– Меня еще настораживает эмоциональная составляющая твоей жизни, нет положительных эмоций. Ну неужели за две недели не было никакого радостного события? Что-то не верится. Может быть, отец вспомнит?

Я, конечно, напомнил. Как минимум, было четыре радостных для Ростислава события. И он согласился. Я отношу факт отсутствия акцентирования внимания на радостных событиях к бедности эмоциональной составляющей постнаркотического состояния наркозависимого человека как своеобразную «эмоциональную тупость». Мне стало ясно, что разучился человек, если, конечно, умел, замечать радостные события, ощущения, акцентировать на них свое внимание.

И еще во время работы с вопросниками и из этих совместных бесед я понял, что основной причиной неэффективности лечения наркоманов является то, что больной после снятия физической зависимости оставлен без внимания, предоставлен самому себе. Для получения устойчивой ремиссии нужно постоянная работа с пациентом, нужна эмоциональная и интеллектуальная поддержка, создание и сохранение постоянного контакта, нужно помочь больному:

понять свои личные потенциальные возможности на период реабилитации, повысить самооценку;

неустойчивую мотивацию, превратить в устойчивую;

откорректировать эмоциональное состояние;

получить навыки саморегуляции и самоконтроля;

научиться, самостоятельно подавлять возникающее влечение к наркотику, научиться управлять своими мыслями;

научиться мышечной релаксации;

заново учиться получать простые земные радости.

Безусловно, легче помочь образованному человеку, подготовленному интеллектуально. А если у больного, в лучшем случае, в багаже 10 классов, годы наркотической зависимости, несколько стационарных лечений в клинике, нежелание читать и развивать свою личность? Если кроме слепой веры в воздействие химических препаратов на мозг и психику уже или еще никакой веры нет?

А если это подросток, который в жизни и не слышал таких слов, как мотивация,

эмоциональное состояние, саморегуляция, самоконтроль, релаксация? Мне представляется, что лечение подростковой наркомании – полностью забота общества, подросток не в состоянии сам выбраться из этого плена.

Как правило, сегодняшний пациент нарколога – это личность неорганизованная, в чем-то дремучая, да еще и с разрушенной психикой в результате длительных экспериментов с психотропными препаратами.

Наверное, в этом и заключается сложность лечения сегодняшнего наркомана. И тут нужен комплексный подход, включающий детоксикацию, переход в стационар, переход в дневной стационар, переход на амбулаторную психологическую реабилитацию. Это для тех, кто надежно «влип». Для этого недостаточно наркодиспансера по образу и подобию советского времени. Нужны серьезные государственные областные наркологические центры в каждой области. Нужны государственные стандарты лечения наркомании.

Поэтому, думая на это тему, я все больше убеждаюсь, что только действенная профилактика может спасти нас, наших детей и внуков от этой непобедимой пока заразы, название которой наркомания. Профилактика – это не то, что мы понимаем под этим затасканным, замусоленным словом. Настоящей профилактикой должна стать умная, хорошо продуманная и организованная система мер и действий всех институтов государства и общества, направленная на предотвращение распространения и пресечение заражения наркоманией детей, подростков и молодежи. Нужно понимать, что наркомания заразная болезнь и наша молодежь находится на стадии эпидемии, если не пандемии.

Такая программа должна и может быть разработана силами нашего общества и специалистами разных ведомств нашего государства, с привлечением лучших интеллектуальных сил элиты. Не той, зажравшейся элиты, которую показывают каждый день по телевизору, как она «тусуется» в клубах, на показах моды и презентациях, а людей думающих, и думающих о своем народе, а не о своем материальном благополучии и успешной политической карьере. Я верю, что такие думающие и неравнодушные люди есть в нашем обществе.

...

Внимание, родители!

Настоящей профилактикой должна стать умная, хорошо продуманная и организованная система мер и действий всех институтов государства и общества, направленная на предотвращение распространения и пресечение заражения наркоманией детей, подростков и молодежи.

И еще, наверное, чуть ли не самое главное – нужно обеспечить первоочередное, внеочередное и более чем достаточное финансирование разработки и функционирования этих программ, обеспечивающее ее безусловный успех уже в первый год действия. Наркомания– это серьезная угроза и серьезный вызов обществу и государству и на них нужно реагировать соответственно.

Мы с доктором договорились, что каждый раз перед приемом препарата мы с Ростиславом будем заполнять этот последний вопросник для того, чтобы наблюдать процесс в динамике, а итоги будем подводить вместе с доктором.

Но случилось так, что Ростислав несколько дней подряд все оттягивал прием препарата на следующий день, и в результате после второго приема прошло уже 15 дней. Таким образом, он почти дотянул до предельного срока – 20 дней, при том в мышечном депо, видимо, еще не накопилось достаточно препарата.

Кроме того, после снятия абстинентного синдрома прошло 4 недели – срок в ремиссии, по данным некоторых источников, критический. Утром нам с Ростиславом предстояла деловая встреча, я его с трудом разбудил и через некоторое время понял, что у него случился срыв. Он опять все отрицал, сердился, но для меня с моим опытом общения с ним в разных

ситуациях и в разной степени наркотического опьянения было понятно, что факт срыва имел место. На следующий день он безоговорочно сделал укол препарата и только через день признался, что принял внутрь отвар маковой соломки. На вопрос, почему не «чернушку», раз уж была солома, ответил: «Так проще, чтоб не возиться».

Так что следующая встреча с доктором была посвящена «разбору полетов».

Доктор воспринял новость спокойно:

– Что произошло, то произошло, нужно принять момент таким, какой он есть на самом деле без сожалений и терзаний. Я никого не виню, это бесполезно. Ростислав не виноват, он просто не смог справиться с ситуацией, он еще не готов самостоятельно справиться со своей болезнью. Но то, что он честно в конце концов признался, это говорит о доверии отцу, готовности принять помощь. А это вселяет надежду. Отцу тоже не за что винить себя и нужно выкинуть из головы мысли типа: «Мне нужно было бы сделать… тогда бы…», если, конечно, такие мысли есть. Я себя тоже не виню, я не волшебник, а только врач. Видимо, таковы обстоятельства нашего совместного движения в независимую от наркотика жизнь Ростислава. Нам всем троим нужно сейчас проанализировать обстоятельства срыва, ситуацию, его мысли, внутренние диалоги, его самочувствие, чтобы выработать последующие шаги. Ростислав, говори совершенно свободно и откровенно. Не обманывай себя – избавиться от наркотиков – это твое дело, мы тебе только помогаем.

Разговор продолжался достаточно долго, и если свести наш разговор к вопросам доктора и ответам Ростислава, то он выглядел бы так.

1. В чем внутренняя, душевная, психологическая причина срыва, по твоему мнению? – «Не знаю, не могу сформулировать».

2. Была ли причины, касающаяся твоего физического состояния, каких-то ощущений тела, приближение ощущения «ломки», например. – «Не было».

3. Что тебя спровоцировало? Алкоголь? Воспоминание? Сновидение? Вид наркотика? Вид человека под действием наркотика? Вид иглы? Встреча тех, с кем принимал наркотик раньше? – «Ничего такого не было, просто «на халяву» попалась случайно «солома», я ее не искал и даже ее не покупал».

4. Был ли какой-то внутренний диалог или ты сделал это без внутренней борьбы, не думая? Какие ты приводил аргументы сам себе? – «Не знаю, просто взял солому, а дальше я уже не думал».

5. Как можно было бы избежать, по-твоему? На какой стадии? – «Не знаю».

6. Если бы тебе сегодня опять предложили «солому на «халяву», ты взял бы ее? – «Не знаю, может быть, и не взял бы».

7. Ты знал, что утром у вас с отцом деловая встреча и это тебя не остановило? – «Я думал, что к утру все пройдет, и я буду в норме. Да никто и не обратил внимания, что со мной что-то не так, это сверхбдительность отца».

8. Чувствовал ты абстинентный синдром, когда наркотик перестал действовать? – «Нет, чувствовал себя, как обычно».

9. Как бы ты определил для себя степень твоей болезни сегодня?

Ты здоров;

Ты немного болен;

Ты серьезно болен. – «Здоров».

10. Хотел бы ты избавиться раз и навсегда от наркотиков? Может быть на время? – «Я хочу и делаю все возможное».

11. Было ли в тот день тревожное состояние ситуативное или без осознанных причин? – «Нет, не было».

12. Был контакт (тел. звонки) с действующими наркоманами. – «Уже давно нет никаких контактов, никто не звонит».

14. Какие принимал лекарства? Снотворные? Частота, доза? – «Ничего не принимал».

15. Ты надеешься, что сон может восстановиться без снотворных в ночное время? Как это сделать? – «Думаю, что со временем само наладиться».

16. Какие сновидения? Снились ли шприцы, наркотики? – «Нет, ничего такого не сниться».

17. Какие ты находишь изменения в себе за последний месяц, после выписки из больницы? – «Что тут сравнивать, конечно, большие изменения и позитивные».

18. Тебе помогает препарат, как он на тебя действует? – «Не знаю. Знаю, что есть шишка на заднице».

Действительно, в начале Ростислав отнесся к препарату скептически: «Ну да он, как бы отсекает память о приеме наркотика. Да, вроде бы нет депрессии, но никаких существенных сдвигов в своем состоянии я не чувствую».

Однако один случай, кажется, заставил его уважать этот препарат. А я с благодарностью вспоминаю автора этого лекарственного препарата, как только вспоминаю ту кризисную ночь и самый критический ее момент, когда Ростислав меня разбудил ночью, весь в сильном возбуждении:

– Давай что-то делать, я сейчас оденусь и пойду хоть куда, но что-нибудь достану все равно! Я не сплю вторые сутки, больше не могу так мучиться!

Я предложил сделать укол препарата. Ростик согласился:

– Давай! Мне все равно, давай попробуем, но я тебя предупреждаю, если не будет лучше, ты меня лучше не удерживай, от греха подальше!

После укола буквально в течение нескольких минут, ему стало легче, он расслабился, как-то успокоился и через какое-то время уснул.

И дальше не все шло так гладко, как нам хотелось. Где-то через два месяца, дней через 10–12 после очередного приема препарата, я обнаружил на столовой ложке еле заметные следы нагревания. Ростислав отрицать не стал, что вколол ночью по вене раствор наркотика, и опять причиной была бессонница. У меня с ним произошел следующий диалог.

– В чем причина? Что тебя заставило это сделать, кроме бессонницы? Ведь не такая она была жесткая, ты же спал вчера достаточно долго. Ну, подумай, вспомни, проанализируй, ответь хотя бы себе честно, что это было?

– Все началось с «гаража» (чехол иглы от шприца). Я искал в стаканчике от карандашей кусок резинки и наткнулся на «гараж». Я пошел и взял у тебя разовый шприц, у меня был…»

– Зачем ты держишь у себя наркотик, зачем ты его ищешь, приобретаешь?

– Я его не ищу, это он меня нашел, мне его принесли его еще неделю назад, и я взял на всякий случай, на случай бессонницы. Ну не могу я пока без ничего, бороться с бессонницей, можешь ты это понять?

– Хорошо, но почему «по вене»? Ведь ты же обещал мне и себе, кстати, тоже, по вене ничего не колоть? Что, уговорил себя?

– Вроде того. Ну что ты драматизируешь? С одного раза ничего не будет, никакого привыкания.

– А со второго, третьего, четвертого, десятого? Пообещал держаться, держись! У тебя, что, игломания?

– Наверное, да. Все началось с «гаража».

Эффективность лечения

Мне стало понятно, что на одном препарате и разговорах с доктором раз в 2 недели ничего у нас не выйдет опять.

...

Главный нарколог предупреждает:

Невозможно разделить лечение и реабилитацию наркологических больных. Возможно остановить заболевание, но факторы риска, которые могут привести к срыву и рецидиву,

остаются на всю жизнь.

Я вспомнил, что Ростислав в Москве, в реабилитационном центре начинал медитировать на занятиях йоги и очень хорошо отзывался об этих занятиях, даже хотел продолжить занятия йогой в Москве после лечения. Там он почувствовал удовольствие от этих простейших упражнений. Но неорганизованность и лень помешали ему по-настоящему увлечься йогой. Когда его сестра приезжала на две недели к нам, она опять без труда вовлекла его в эти занятия, но с ее отъездом все опять закончилось.

Я подобрал ему методику освоения медитации, дал читать. Но за несколько дней он даже ее не дочитал до конца. Я прекрасно понимал, что для того, чтобы осваивать медитацию самостоятельно, нужна самодисциплина, самоорганизованность, которые можно наблюдать далеко не у каждого. А Ростиславу это точно оказалось «не по зубам», у него, к сожалению, этих качеств, по большому счету, никогда не было. Тогда я попробовал несколько облегчить ему задачу. Имея определенный опыт по вхождению в транс и состояние бездействия разума, я предложил Ростиславу начать самостоятельно тренировки по вхождению в транс по моей, более простой, методе.

...

Мой опыт

В свое время я работал на ответственной работе, работал много, напряженно и меня часто посещала бессонница. Очень простой и надежный способ засыпания во время бессонницы, основанный на бездействии разума, я почерпнул в книжке Ю.Леви «Умей владеть собой». Этот способ я освоил и успешно пользуюсь им уже около 20 лет. Все очень просто.

Лежа на спине, свободно располагая руки вдоль тела и вытянув ноги, нужно расслабиться. Нужно просто «быть», и все. Все мышцы, в том числе мышцы лица, должны быть расслаблены. Добиться полного отсутствия мыслей можно очень просто. Нужно мысленно, медленно перебирая и расслабляя все пальцы рук поочередно, затем мышцы локтевых суставов, предплечий, плеч и т. д.. Затем нужно расслаблять поочередно пальцы ног и т. д., при этом тщательно контролировать, чтоб никакие мысли не перебивали мысленное расслабление.

Вначале я проходил мысленно все тело десяток раз, но уже, после нескольких тренировок, стал засыпать, еще не пройдя и пяти кругов. А сейчас, утром я обычно не могу вспомнить, как заснул, в процессе расслаблении каких мышц это произошло. Не помню, на каком круге это произошло, на втором или на третьем.

Для того, чтобы усилить эффект, легче избавляться от набегавших мыслей, я впоследствии стал каждый цикл дыхания (вдох и выдох) сопровождать мысленно звуками: на вдохе мысленно произнося «СО», на выдохе «ХАМ», этот прием я заимствоал из йоги. В принципе, таким путем и достигается трансовое состояние, начальный этап медитации.

...

Жизненное наблюдение

Состояние наркотического опьянения имеет свой естественный аналог в психическом мире человека. Это состояние психотерапевты называют трансом. Транс – состояние отстраненности от бесконечного потока событий, текущего из прошлого в будущее. Это состояние наступает при полной концентрации внимания на каком-то внутреннем или внешнем объекте или происшествии. Такая внутренняя позиция расслабляет, приносит облегчение и радость. С точки зрения трансовой психологии можно сказать, что наркоман «в системе» – это человек, который однажды с помощью наркотика вошел в химический транс,

а теперь не может из него выйти.

Главной задачей является научиться легко и быстро входить в транс и управлять трансом. Мы можем достигнуть трансового состояния самого по себе без помощи как внешних, увлекающих нас событий, впечатлений, объектов, так и посторонних химических веществ.

Я подумал, что давно знакомое мне трансовое состояние – это средство, которое может быть сильнее легкого снотворного. А сколько нужно времени печени, чтобы избавиться от побочных последствий этого приема?

Я решил: «Надо пробовать транс! Попробовать стоит только потому, что «за это ничего не будет» и «это не будет стоить ровно ничего». Если он освоит технику вхождения в транс, то на 90% проблема засыпания будет решена, а если у него получится с засыпанием, то уж опыт вхождения в транс точно ему пригодиться, когда нужно будет выбросить из головы мысли о наркотике».

Я подумал, что по существу транс является естественным конкурентом наркотиков, во всяком случае, способным вытеснять из сознания тягу к наркотику, хотя бы в какой-то степени. Если, конечно, естественный транс сделать частью своей жизни, то есть использовать его всегда в силу необходимости, во время депрессий и в трудные минуты.

Я разработал простое упражнение, отпечатал его и предложил Ростиславу выполнять его всегда, когда он хочет заснуть или просто расслабиться, а днем выполнять при каждом удобном случае, тренируя способность быстрого вхождения в трансовое состояние.

Упражнение № 1.

Вхождение в транс и безмолвие разума

Для засыпания и расслабления.

1. Сядьте в удобную для расслабления позу. Если вы дома, то лучше в какое-то постоянное, специально выбранное место.

Для засыпания выполняйте это упражнение, лежа на спине, свободно располагая руки вдоль тела и вытянув ноги.

2. Расслабьтесь.

Тщательно расслабьте мышцы лица. Закройте глаза.

Расслабьте все мышцы. Представьте себе, что ваша кожа – это мягкая емкость, наполненная тяжелой сыпучей массой.

3. Освободите голову от всех мыслей.

выбросьте все мысли из головы, вообще все, не давайте ни одному обрывку мысли появиться в голове.

Ловите себя на этом и немедленно выбрасывайте мысль, не давая ей развиваться.

Попробуйте просто «быть», и все.

4. Мысленно, начните расслаблять каждую часть вашего тела.

Расслабьте большой палец одной ноги, затем второй, так, по одному, переходите к мизинцу.

Расслабьте подошву, голень, икру ноги, колено, бедро.

Расслабляйте таким же образом вторую ногу.

Расслабьте попеременно пальцы, кисть, предплечье, мышцы плеча, бицепсы, трицепсы, одной руки, затем перейдите на вторую руку, начиная с пальцев.

Расслабьте таз, брюшной пресс, грудные мышцы, мышцы спины, мышцы шеи, мышцы лица.

5. Тщательно контролируйте, чтоб никакие мысли не перебивали ваше мысленное расслабление.

В голове у вас должно быть только расслабление и попеременно мышцы, части вашего тела и все. Закончив первый круг, немедленно переходите ко второму кругу.

6. Если во время второго круга вам не удалось избавиться от набегавших мыслей, на

третьем круге выполняйте упражнение, увязывая расслабление с дыханием. Это будет способствовать быстрому освобождению от набегающих мыслей.

От мышцы к мышце, от одной части тела к другой, переходите на каждом цикле дыхания – «вдох-выдох». Например, «вдох-выдох» внимание сосредоточено на расслаблении одного пальца, на следующем цикле («вдох-выдох») внимание сосредоточено на расслаблении следующего пальца.

Каждый цикл дыхания (вдох и выдох) сопровождать мысленно звуками: на вдохе мысленно произнося «СО», на выдохе «ХАМ».

Темп дыхания не нужно менять, дышите, как вам удобно, дыхание должно быть ровным, спокойным.

7. После освоения вхождения в транс можно осуществлять это упражнение, концентрируя внимание только на дыхании и с открытыми глазами. А при дальнейшем освоении легкого вхождения в транс можно научиться входить в транс в любой ситуации, превращаясь из участника события в стороннего наблюдателя, переходить в расслабленное и спокойное состояние всегда, когда вам нужно.

Кроме того, я в Интернете нашел сайт школы хатха-йоги, которая функционировала в нашем городе, координаты, расписание и места занятий передал Ростиславу для раздумий. Мне представлялось, что через укрепление здоровья и тренировку тела идет реальный путь к духовному возрождению и совершенствованию, собственно, что и предполагает хатха-йога.

Но как преодолеть лень и нежелание со стороны Ростислава прикладывать усилия? Несмотря на мои настоятельные рекомендации, йогой Ростислав в конце концов отказался заниматься, а методику вхождения в транс забросил. Для этого нужно прилагать определенные духовные усилия, он оказался неспособен на это. Далеко не каждый из тех, кто так бездумно лезет в наркотики, оказывается способным на какие-то душевные усилия, особенно после нескольких лет наркотической зависимости. Это еще раз говорит о том, что подавляющему большинству людей не стоит пробовать самые легкие наркотики, лучше не пробовать, в самых легких формах. Только профилактика может быть эффективной мерой против распространения наркотизации в среде молодежи.

С самого первой попытки лечения Ростислава по сегодняшний день меня, естественно, волнует вопрос эффективности лечения наркомании. Из профессиональных источников я почерпнул, что эффективность лечения наркомании определяется процентом годовых ремиссий и процентом больных, остающихся в лечебной программе в течение года. Причем считается, что только полная схема организации лечебно-реабилитационного процесса, дающая 30–40% годовых ремиссий при добровольном обращении, считается эффективной.

Естественно, я заговорил на эту тему и с доктором Собетовым Б.Г. К моему сожалению и некоторому удивлению, он не стал распространяться на эту тему, а предложил мне прочесть книгу «Героиновая наркомания», авторы Иванец Н.Н. и Винникова М. А. «Медпрактика» Москва 2000 г.

Книжка небольшая, я ее прочел быстро и с большим интересом. Книга построена на материалах исследования процесса лечения группы из 95 человек, страдающих героиновой наркоманией. Прежде всего, впечатляет библиографический список, используемой литературы, состоящий из 256 источников. Впечатляют и методы исследования, дифференцированный подход к выбору терапии с учетом преобладающих черт характера больных, деление их на группы по этому признаку, дифференцированный подход к подбору фармакологической поддержки ремисии. Больные проходили стационарное лечение на протяжении 35–45 дней, то есть период, охватывающий снятие абстинентного синдрома и начальную стадию ремиссии, что редко встретишь сейчас в лечебных учреждениях.

Амбулаторное наблюдение с психологической и, в случае необходимости, фармакологической поддержкой продолжалось до 12 месяцев. Причем применялось в комплексе несколько групп фармакологические препаратов, с необходимым обоснованием и с учетом последних достижений этой области. В общем, все было задумано и сделано добротно и надежно.

Но меня обескуражил результат, цитирую: «Используемые терапевтические программы позволили получить ремиссию до 1 года у 15% больных; более года у 8% больных». Когда я прочел это предложение, у меня в памяти всплыла одна шутка, приписываемая, кажется, М. Твену: «Если вы бросили курить, это не говорит о вашей силе воли, это говорит о слабости вашей страсти».

Так вот, эта книжка еще раз убедила меня в том, насколько силен «Боб», «дракон», который селится вместе с наркотиком в тело человека и завладевает его разумом, психикой, если хотите, его душой, и насколько еще слаба медицина по сравнению с наркотиком, когда он овладел человеком.

Только 8% добровольно согласившихся лечиться наркоманов, имеющих достаточно сильную мотивацию, с помощью психологической и фармакологической поддержки современными препаратами, которая им оказывалась на протяжении всех 12 месяцев, смогли в течение года удержаться от срыва.

В материалах второй Международной научно-практической конференции «Профилактика потребления психоактивных веществ» (Санкт-Петербург, 2003 г.) я нашел описание подобного исследования в группе из 130 человек и похожие результаты. Вот эти результаты.

...

Информация, заимствованная из профессиональных источников

стойкая ремиссия в течение 2 лет отмечалась у 23 человек (17,7 %);

в течение месяца и более – у 71 человека (54,6 %);

менее месяца – у 36 человек (27,7%) – больные, отказавшиеся от лечения после снятия абстинентного синдрома.

На вопрос об эффективности применения препарата врач предложил мне ознакомиться с отчетом об исследовании.

...

Результаты исследования препарата

Пациенты распределились на три группы.

Для 19 (43%) пациентов первой группы препарат оказался неэффективным. Все эти пациенты имели слабую мотивации к лечению, обращались за помощью под давлением родственников. Все они, после введения препарата, шли его «проверять»:

«Что со мной случится, если «уколоться» наркотиком?» – (7 пациентов).

«Что со мной случится, если я выпью пива, водки, вина или покурю марихуану?» (6 пациентов).

«Возникнет ли у меня желание уколоться, если я зайду туда, где есть героин или варят маковую соломку?» (6 пациентов).

Вторая группа – 13 больных (30%) отказались от программы реабилитации, они проходили после детоксикации терапию только препаратом-250. В этой группе прием препарата регламентировали сами больные, прием осуществлялся с интервалом от 2 недель до 2 месяцев, в основном 1–2 раза в месяц.

Ремиссии наблюдались от 2 недель до 7 месяцев.

Все больные, кроме пяти, «срывались», употребляли наркотики, снова приходили за помощью и получали препарат. Они утверждали, что так им «легче», т. к. после приема препарата нет бессонницы, депрессии, раздражительности, тревоги и влечения к наркотикам.

В третью группу вошли 11 больных (25%), которые проходили реабилитацию. С ними проводились индивидуальные и групповые психотерапевтические занятия, сориентированные на программу «12 шагов», они посещали собрание групп самопомощи

«Анонимные наркоманы». Пациенты этой группы были мотивированы к лечению, сознательно относились к необходимости отказа от употребления психоактивных веществ. Именно в этой группе был самый высокий уровень терапевтической эффективности до 81,81%. У них наиболее стойкие и долгосрочные ремиссии: у двоих 2 и 2,5 года; у 5 пациентов ремиссии продолжались 8–10 месяцев; у остальных пациентов длительность ремиссии продолжалась 3–6 месяцев:

Употребление препарата для больных этой группы также не было строго регламентировано по времени. Промежутки между инъекциями колебались от одной недели до 2-х месяцев. Были пациенты, получавшие препарат одноразово на ранних этапах реабилитации, когда осознание необходимости полного воздержания от употребления наркотиком еще не достаточно стойкое или, когда чувствовали усиление влечение к наркотикам, уже будучи в ремиссии по несколько месяцев на последующих этапах реабилитации.

Выводы. Терапия от психоактивных веществ требует комплексного подхода, который должен включать медикаментозное лечение (препарат), помогающее подавить влечение к наркотикам, и реабилитацию, включающую психотерапевтическую работу с пациентами и посещение групп самопомощи.

В ходе исследования выделены симптомы (раздражительность, тревога и влечение к наркотикам), выраженность которых может помочь оценивать эффективность выбранной терапевтической тактики при лечении и проведении реабилитации химически зависимых пациентов.

Итак, от 5–8% из общего количества до 18–28% из числа сознательно и с хорошей мотивацией принимавших лечение по программам смогли в течение года воздержаться от приема наркотиков.

Так вот, эти три источника еще раз убедили меня в том, насколько силен «Боб», «дракон», который селится вместе с наркотиком в тело человека и завладевает его разумом, психикой, системой обменом веществ, душой, в конце концов. И насколько еще слаба современная медицина по сравнению с наркотиком, когда он овладел человеком.

Хочу осветить еще один аспект попытки самостоятельной борьбы человека с наркотической зависимостью – замещение алкоголем.

Одно время Ростислав общался с одним, уже взрослым мужчиной одного примерно с ним возраста. Это был высокий, хорошо физически развитый молодой человек со следами военной выправки, воспитанный и приятный в обращении, с подкупающей, почти детской улыбкой по фамилии Круглов, по прозвищу «Круг». Как оказалось, это бывший офицер-десантник, который прошел «Афган» и там «присел» на наркотики и по причине ранения был комиссован из армии.

У «Круга» были свои методы борьбы. Он, достаточно волевой человек, периодически боролся со своим наркотическим пристрастием таким образом. Он отключал телефон, запирался в квартире, пускал в нее только престарелую соседку, которая приносила ему продукты, убирала в квартире и готовила пищу. Круг преодолевал «кумар» «всухую».

В среде наркоманов, да и в народе, бытует такое мнение: «Кто легко избавился от наркотической зависимости, тот легко и начнет снова, а вот если «в сухую»…

У «Круга» эта борьба шла с переменным успехом, и в конце концов на помощь он стал призывать водку. Через какое-то время Ростислав мне сказал: «Круг» крепко «сидит на стакане». А несколько дней назад Ростислав мне сообщил, что «Круг» умер от белой горячки, за последний год он 19 раз лежал в наркологии с белой горячкой.

Жалко «Круга», от души жалко, сильный был и, в общем-то, правильный человек, но наркотики и алкоголь оказались сильнее его, как говорится: «сила преодолела силу».

У Ростислава тоже были попытки замещения наркотиков алкоголем. Однажды даже дошло до того, что он пришел ночью в невменяемом состоянии, свалился и уснул в коридоре. В период приема препарата такого не было никогда и не могло быть по

определению. Препарат купирует все положительные эмоции от приема даже малой дозы алкоголя. Ростислав даже как-то жаловался: «С этим препаратом не получишь удовольствия даже от бутылочки пива».

Вместо эпилога к Части II

Закончился год, мы распрощались с доктором почти друзьями.

Я прощался с ним с определенной верой в его препарат, в эффективность которого я верю не как в панацею, не как в волшебные таблетки, а как в средство помощи больному, дошедшему до точки, когда ему нужна фармакологическая помощь.

Я просто очень хочу, чтобы другие родители могли иметь в своем выборе и это средство борьбы за свою счастливую жизнь, за жизнь своих детей и внуков. А я препарату очень благодарен за год относительно спокойной жизни и надежду, которая снова поселилась в моем сердце.

Надо отметить один очень хороший эффект от приема препарата, прочувствованный нами в первые месяцы использования. У Ростислава начал налаживаться сон как-то относительно быстро. Раньше такого никогда не было. Ну не совсем наладился, по-прежнему засыпание было смещено ближе к утру, по-прежнему он с трудом просыпался утром, но, главное, он спал в среднем по 7–8 часов в сутки, не было длительной, изматывающей бессонницы.

...

Внимание, родители!

Настоящей профилактикой должна стать умная, хорошо продуманная и организованная система мер и действий всех институтов государства и общества, направленная на предотвращение распространения и пресечение заражения наркоманией детей, подростков и молодежи.

К нашим с Ростиславом достижениям, связанным с применением на протяжении года препарата в качестве фармакологического поддержания ремиссии, я могу отнести факт, что Ростислав уже больше года «по-серьезному», «в системе» не принимает наркотики. Такого за 19 лет с нами еще не было. Он признает, что бывает, при случае, в компании, иногда курит марихуану. Он сам толком не может или не хочет объяснить, что толкает его на это. На этом пока у него все и заканчиваются. Что-то удерживает его в этом состоянии от дальнейших, более серьезных срывов. Нельзя, конечно, с полной уверенностью сказать, что длительная ремиссия или почти полное выздоровление наступило в результате применения какого-то препарата. Я более склоняюсь к версии д. м.н. Линского В.И., высказанной в отзыве на первое издание этой книги: «Вполне возможно, что выздоровление возникло вследствие феномена «наркотической усталости», «кризиса середины жизни» либо под влиянием иных судьбоносных обстоятельств».

Может быть…

В общем, наш путь в независимость продолжается, и эффективность его, я считаю, укладывается в средние показатели, приведенные выше, для среднемотивированных больных, не более того.

Часть III Для тех, кто решил выбраться сам

Ничего нет сложнее,
чем помочь самому себе,
но и нет опоры надежнее,
чем ты сам.

Выход из тупика находит, как правило, тот человек, который сумел разобраться в самом себе.

Эта глава предназначена тем, у кого велико желание избавиться от наркотиков, у кого не до конца сожжены мозги, кто обладает интеллектом, кому не по карману психолог, который помог бы разобраться в себе, в душе.

Ничего нового, возможно, в этой главе вы и не встретите. Даже наоборот, вам может показаться многое знакомым и близким. Значит, это не вызовет у вас протеста, значит именно это вам сейчас нужно.

В этой части, систематизированы и акцентированы известные принципы и методы, которые могут помочь изменить отношение к жизни, избавиться от депрессий, наладить сон, наметить путь к успешному продолжению жизни без наркотиков. Эти принципы реальны, изложены без налета наукообразия, мистицизма. Они прочувствованы, пропущены через опыт умудренного жизнью человека, живущего много лет рядом с большой бедой, название которой – наркотики и к тому же, пережившего большое личное горе.

Их применение может вам помочь обрести то, что вы ищите в жизни или то, что вы потеряли на ложном пути, экспериментируя на своем организме с помощью наркотических веществ и лекарственных препаратов.

Мой опыт показал, что при всей кажущейся простоте, следовать этим принципам не просто, но даже первые шаги окрыляют, приносят радость, крупицы счастья, душевное спокойствие, уверенность, помогают жить и преодолевать трудности.

Я пережил потерю любимого человека. Не прибегая к помощи алкоголя и лекарственных препаратов, я нашел опору в себе, в своем разуме, не озлобился, не сломался. Опираясь на эти принципы, я пересмотрел свою жизненную позицию, я нашел в себе силы жить с человеком, попавшим в капкан наркомании, помогать ему, заботиться о нем.

Я очень надеюсь, что они, эти принципы, помогут и вам обрести себя, найти опору в жизни, вернуться к ощущению новизны и радости жизни без алкоголя, каких-либо химических веществ и лекарственных препаратов.

Употребляя наркотики, человек незаметно для себя, привыкает покупать за деньги умиротворение, душевное спокойствие, расслабление, душевный комфорт, удовольствие. Но все это можно получить, взять у жизни и без наркотиков, не оплачивая все это здоровьем, душевными и физическими муками своими и близких родственников.

Вы прекрасно знаете, что деньги – это не истинная цена, которую приходится платить за ощущения и эмоции, полученные путем воздействия наркотическими веществами на свой организм. Истинная цена страшнее и неизмеримо дороже. Она называется просто – жизнь!

Несколько простых, но жизненно важных принципов

Не покоряйтесь судьбе, ее нет

Невозможно представить себе, что где-то во Вселенной, или за ее пределами кем-то предрешены наши судьбы, судьбы каждого, всех землян, которые живут сегодня. Непонятно, как они могут быть предрешены. В подробностях или по жизненному итогу? И когда они предрешены? Сразу при рождении, или судьбоносные решения принимаются каждое мгновение? Когда я сажусь в свой автомобиль на стоянке, я не всегда знаю, как поеду из точки «А» в точку «Б», не всегда намечаю весь путь следования. Сначала на Т-образном перекрестке или влево, или вправо, всего два варианта. И что? Судьбой мне уже предназначено, как в сказке: «налево пойдешь – коня потеряешь, направо пойдешь – голову сложишь»?

А дальше варианты множатся с каждым перекрестком, растут, как снежный ком, и вдруг где-то в конце пути столкновение с другим автомобилем… А если это судьбоносное столкновение? Кто и как это все увязал в пространстве, скоростях и времени, как просчитал все варианты за всех одновременно движущихся? И, главное, зачем? Зачем эта тотальная

слежка за всеми людьми, тем более, если в результате ничего судьбоносного и не происходит? В это невозможно поверить только потому, что Вселенная, как и все в природе, так удивительно мудро устроена.

Кто управляет нами? Вселенский Разум, Космос, Бог? Управление осуществляется без нас или мы тоже как-то участвуем в этом процессе? Пока мы достоверно не знаем ответы на эти вопросы. Вероятно, не скоро узнаем, и неизвестно, узнаем ли вообще когда-нибудь.

Если кто-то и управляет нами, то я предпочитаю считать, что мы тоже участвуем в этом управлении через наш собственный выбор и принятие решений. Верить или не верить в Бога, во Вселенский разум или еще во что-то, что не поддается пока нашему уразумению, – это вопрос выбора каждого человека. Если вы верите в Бога, он для вас есть, а если я не верю в его существование, то это не значит, что для вас он не существует. Конечно, сторонники существования Судьбы, Всевышнего или Первотворца найдут, что ответить на все эти вопросы. Не будем с ними спорить, так же, как, наверное, и они не будут спорить о возможности в нашей жизни выбора решений. Надеюсь, никто не станет утверждать, что человеку нужно действовать на уровне рефлексов или только молиться и отказаться от выбора решений, который мы осуществляем каждую секунду, каждое мгновение своей жизни. Надеюсь, что никто не станет также утверждать, что не нужно думать, прежде чем принять решение. Сейчас появились новые слова, новые аргументы для снятия ответственности за свои решения, за свои действия, за свое будущее. Оказывается, все предопределено – это Карма, это должно было случиться, это предопределено нашими прошлыми жизнями и не только нашими. Почему бы тогда не сослаться на всемогущие социальные условия жизни (по Марксу) или не вспомнить утверждения Зигмунда Фрейда, что человек – это безнадежный проект? Конечно, время рождения, место рождения, семья, в которой ты родился, наследственность многое определяют в будущей жизни (Судьбе). Но при прочих равных условиях только наш выбор определяет наш жизненный путь, путь развития личности, путь духовного развития, в конце концов. Так вот, я сделал свой выбор, который считаю абсолютно правильным и приемлемым для себя и призываю вас сделать свой выбор. Мой выбор: **«Нет судьбы. Есть в каждой ситуации многообразие выбора решений. Мой выбор – осознанный выбор любых решений».** Я убежден, что **наше настоящее – это плод наших прошлых решений, наше будущее – плод решений настоящего мгновения. Мы сами создаем свою реальность.** И если вы, в результате прошлых решений, пошли по ложному пути поиска радостей и удовольствий, однажды попали в зависимость от наркотиков, это еще ничего не значит. ваше будущее зависит от сегодняшних ваших решений.

Помните, что «невозможно дважды войти в одну реку». Каждый момент уходит в прошлое, и следующий не то, что предыдущий. И вы не можете знать, что доподлинно произойдет в следующий момент вашей жизни, даже через небольшой промежуток времени. Поэтому не стоит задумываться над своей судьбой, будущим, иначе вы можете почувствовать уныние и бессмысленность своей жизни.

А если вы будете воспринимать жизнь как путешествие, то уже в самом начале пути она уже имеет смысл, она уже оправданна – это путешествие с бесконечным многообразием возможностей, которые открываются в каждую секунду. Доверяйте жизни, доверяйте путешествию, доверяйте себе, просто доверяйте.

И еще, нужно верить, что, как в семени, в вас с самого рождения заложен огромный потенциал. Огромный диапазон физических, духовных, умственных возможностей, и от вас зависит, как вы его раскроете. Причем никогда не поздно этот потенциал раскрывать и использовать, даже если вы находитесь в тупиковой ситуации, если наркотики и алкоголь унесли часть вашего здоровья, отняли душевные силы, загнали в жизненный тупик. **Ничего страшного не произошло – ваша душа осталась с вами и никогда не поздно начать все с начала.** ваше путешествие продолжается, и только от вас, от ваших сегодняшних решений зависит, каким оно будет в дальнейшем.

Не переделывайте мир

Если вас что-то не устраивает в вашей жизни, то вы, прежде чем бороться с кем-то или с чем-то, должны вспомнить, что у вас есть, как минимум, два самых простых способа изменить ситуацию: первый – рассмотреть все возможные варианты выбора и сделать его, второй – изменить свое отношение к ситуации.

Не верьте тому, кто говорит: «Если тебя посылают на все четыре стороны, то при всем обилии сторон, как правило, идти, оказывается, некуда». Сказано красиво, но и только. Остановитесь, просто оглянитесь вокруг, и вы увидите, что мир вокруг вас так удивительно богат, многовариантен и многообразен. У вас обязательно должна появиться уверенность, что один только выбор позволит вам достичь успеха в реализации вашего решения изменить жизнь к лучшему и решить ваши проблемы.

Поймите, что прежде всего это мы сами, вольно или невольно, ограничиваем варианты своего выбора, ограничиваем свои возможности увидеть многообразие выбора.

Нужно научиться выбирать, прежде всего, свое окружение

Посмотрите отвлеченно, как бы со стороны на свое окружение. Задумайтесь. Оно вас достойно? А как оно сложилось, по каким признакам и принципам? вы его сознательно выбрали или «так получилось»? Почему оно вас устраивает? А вам по пути с ним в вашу дальнейшую жизнь без наркотиков? Это ваш сознательный выбор? Посомневайтесь, подумайте. Не забывайте, что только вы вправе выбирать свое окружение в своей дальнейшей жизни, и больше никто!

Если вас не устраивают близкие вам люди, вы ничего не можете на сегодня поменять в своей жизни и это сегодня ваш осознанный выбор, то есть простой и надежный способ изменить окружающий вас мир – изменить к нему свое отношение. Этот способ полностью зависит только от нас самих.

...

«Изменяя свое сознание,
вы сами создаете свою вселенную».
У. Черчилль

С окружением никогда не нужно бороться, не нужно стремиться переделывать окружающих, эти люди существуют такими только в вашем сознании, в сознании других людей они могут быть совсем другими.

Например, в близких людях ищите положительные черты, акцентируйте на них свое внимание, ищите их сущность. Чтобы изменились окружающие, для нас достаточно изменить свое сознание, их восприятие. Это гораздо легче, чем изменить их.

Не боритесь с тем, что вам не нравится в близких людях.

Не старайтесь переделать их под себя, попробуйте изменить свое отношение к ним, к их недостаткам.

Перестройтесь на восприятие их с лучшей стороны, отмечайте их лучшие черты, обращайте внимание на то, что вам в них нравится. Если человек особенно не соответствует вашему позитивному представлению, скажите себе: «его для меня нет», не думайте о нем, не говорите о нем, не критикуйте его, не спорьте с ним.

Не спорьте

Будьте открыты всем точкам зрения, вместо того чтобы жестко придерживаться одной. Это поможет вам расширять свое сознание без воздействия на мозг наркотическими препаратами, осуществлять творческий подход во всем. Вы должны быть открыты для всех точек зрения, и ваша точка зрения ничем не лучше точки зрения другого.

Отчего мы спорим? Чаще всего, спорящие стороны опираются на разный фактический материал, на разный жизненный опыт, имеют разные мыслительные способности, и вообще мы все совсем разные. Отсюда и разные точки зрения, разные мнения, отсюда споры. Идите

своим путем, будьте предельно честны с собой и собеседником, но при этом будьте открыты для принятия точки зрения собеседника. Но вы должны отказаться от необходимости убеждать или склонять других людей на свою точку зрения.

Понаблюдайте за окружающими, и вы увидите, сколько сил, энергии, времени люди тратят понапрасну, неизвестно зачем, споря и отстаивая свою точку зрения. В подавляющем большинстве случаев в этом нет необходимости, даже для самоутверждения. Если вы просто откажетесь от необходимости отстаивать свою точку зрения, вы сохраните большое количество нервной энергии, которая до этого растрачивалась попусту.

Полностью воздержитесь от навязывания кому-либо своей точки зрения, если это не жизненно важно, и вы сбросите с себя тяжкую обузу конфликтов, обид, избавитесь от большого количества недомолвок, душевного расстройства, получите дополнительную внутреннюю свободу. вы сохраните дружеские отношения.

Научитесь любить свое тело

Мысленно отделите ненадолго свое самосознание от своего тела. Это несложно, даже без подготовки. Задайте себе два простых вопроса: «Любите ли вы свое тело?»; «А всегда ли вы относитесь к нему как к любимому?»

Ответьте на него предельно честно. У вас только одно тело, ваше тело вам дано на долгую жизнь, и, к сожалению, при рождении нам не выдают к нему запчастей.

И только поэтому его нужно беречь и любить.

Разве, приобретая «травку» для того, чтобы приготовить дым, который содержит яд и еще неизвестно что, изготовленную неизвестно кем, отравляя свой мозг, вы думаете, что заботитесь о любимом теле? Разве вы верите, как себе, тому, кто приготовил самопальный наркотик для инъекции, или тому, кто привез наркотик в ваш город ради сверхприбыли, заработка или наживы?

Вы, должно быть, знаете или, по крайней мере, должны знать, что действие на наркомана того или иного наркотика очень часто соответствует его ожиданию, которое ему продиктовано старшим или более опытным наркоманом или тем же «барыгой». Значит, это вы сами себе еще и внушаете какое-то состояние за свои же деньги. Подумайте, если вы способны себе внушать, то, может быть, это вы можете и без наркотиков? вы пробовали медитировать? Попробуйте, это не сложно.

...

Главный нарколог предупреждает:

Необходимо создание лечебной субкультуры как противопоставляющей наркотической субкультуре. Для этого пациентов объединяют в сообщества, где с ними продолжают работать клинические психологи. Таким образом создается система взаимного общения, взаимопомощи.

Когда вы принимаете снова наркотик, в период ремиссии, разве вы думаете, как вашему телу будет плохо потом? Убежден, вы не думаете. Осознайте это. Нужно думать, потому, что только осознанный выбор будет правильным выбором.

Для того, чтобы понять систему, надо… из нее выйти.

Смотрите, как бы со стороны, объективно и взвешивайте плюсы и минусы вашего каждого решения, в период ремиссии и реабилитации. Сравните, что вы выигрываете в эмоциональном отношении и что вы проигрываете с точки зрения вашего тела и возможного нежелательного развития событий в будущем. Оцените, стоит одно другого? А чем вы рискуете?

...

Отступление на тему

После того как Ростислава «приняли» в райотдел милиции с «джебом», сколько мы потратили нервов и времени на то, чтобы решение суда было более-менее справедливым! После суда я его спросил:

– Так стоило то удовольствие, которое ты бы получил от укола шприцом, наполненным этим грязным, примитивным наркотиком, того унижения и наших моральных страданий, потери времени в период следствия и суда, денег на адвоката?

Ответ был очевиден.

– Так почему ты тогда не думал об этом?

Ответа не последовало.

Думать нужно во всех случаях, перед принятием любого решения.

Подумайте и оцените, если ваша прошлая жизнь недостойна вас, меняйте ее. Не будьте жертвами прошлой жизни. Расстаньтесь без сожаления с ненужным прошлым, отбросьте его.

Думайте, пусть ваш разум помогает вашему телу, приобретайте новые полезные для него привычки.

Убежден, что вашему телу недостает вашего внимания, любви и заботы.

Выберите немного времени, когда вы будете одни, снимите одежду, осмотрите внимательно все свое тело: руки, ноги, живот, лицо, глаза, зубы. ваше тело, конечно же, отражает вашу прошлую жизнь, представьте себе весь ужас быть телом зависимого от наркотиков человека!

Будьте внимательны к своему телу, полюбите его снова. Помогите ему избавиться от вреда, который вы ему нанесли своей прошлой жизнью, прошлой зависимостью.

Не спешите заниматься самоврачеванием с помощью лекарственных препаратов. Именно самоврачевание, попытка лечить себя, уйти от жизненных проблем, от своих физических и душевных болячек многих привела в наркотический тупик. Наркотики не лечат, не решают проблемы, они множат болезни и проблемы в геометрической прогрессии.

Если у вас сегодня что-то болит, не думайте об этом. Действительно, болеют те, кто думает о болезнях и наоборот. Переводите свои мысли и чувства на здоровые органы, не нужно сосредотачиваться на том, что сегодня у вас болит, делайте это сознательно и у вас резко увеличится ресурс здоровой жизни. Если вы сегодня чувствуете себя хорошо без наркотика, фокусируйте мысли на здоровых ощущениях тела, на том, что это происходит благодаря вашему воздержанию от приема наркотика.

Попробуйте сосредотачиваться на позитивных ощущениях, например: «Сегодня я отлично себя чувствую»; «Сегодня меня не беспокоит ни один орган»; и т. п. Если вы чувствуете себя хорошо, сосредоточьтесь на этой мысли, почувствуйте маленькую радость, побудьте немного счастливым, впустите себе в душу немного счастья – болезнь не живет в счастливом теле. И обязательно увязывайте эти позитивные ощущения с отказом от наркотиков.

Убедитесь, убедите, прежде всего, себя, что и без них можно хорошо себя чувствовать, причем бесплатно, и не нужно платить за это здоровьем, будущими болезненными состояниями, спокойствием родных и любимых, и к тому же не нужно рисковать своей свободой.

Будьте счастливы

Замечайте минуты и моменты счастья, собирайте по крупицам счастливые мгновения, не забывайте при этом про благодарность.

Однажды в письме, аргументируя свое настроение, дочь мне написала такую фразу: «…никому в голову не приходит радоваться тому, что у него две руки».

Думаю, что это абсолютно неверно. На жизнь нужно смотреть как на дар, как на чудо. Не чудо ли, что именно ваши предки успели зачать следующее поколение, не умерли от голода, чумы или оспы в Средневековье, не сгорели на кострах инквизиции, не погибли в многочисленных сражениях, не замучены в лагерях, не погибли во время землетрясений, обвалов и наводнений, не поражены молнией в грозу, не погибли в автомобильных авариях,

при крушении поездов, падении самолетов?

Не чудо ли, что в момент оплодотворения именно сперматозоид, который стал причиной вашего зарождения, первым достиг цели, что плод нормально развивался, никто из родителей не посягнул на вашу жизнь в первые недели его развития? Не чудо ли это, что неизвестно на каком этапе развития, неизвестно когда, кто-то вдохнул в ваше тело душу или она как-то образовалась, ваша душа? Не чудо ли, что вы рождены здоровым ребенком со здоровыми генами и полным набором хромосом? Все это чудо, и нужно ценить свою жизнь, свое тело, свою душу, свой разум хотя бы поэтому, хотя бы в оправдание прошлого ваших предков, прошлых поколений.

К сожалению, взрослые не умеют радоваться, как дети, потому что с годами теряют это качество. А что говорить про человека, который привык покупать радость за деньги и надеяться только на химическое воздействие препарата на клетки мозга? Ему нужно заново учиться чувствовать себя счастливым, акцентироваться на ощущении счастья. Недаром, кто-то, когда-то сказал: «Если хочешь быть счастливым – будь им». И если вдуматься в глубину этой мысли, то это действительно в наших силах. Причем в силах любого человека и совсем без особого труда, денег и наркотиков.

Стремитесь к радости

Вас окружает то, что есть на самом деле, но видите вы только то, что хотите видеть. Красота мира существуют без нас, замечаем мы ее или не замечаем. Если вы ее не замечаете, если не акцентируете на ней свое внимание, она для вас не существует. вы обкрадываете себя, обедняете свою жизнь. Вспомните, как давно вы не смотрели в небо, как в детстве, лежа на песке или просто выйдя на балкон и глядя на бегущие откуда-то и куда-то облака.

Попробуйте каждый день, выходя из дома, посмотреть хоть минутку в небо. Небо очень красиво, а деревья, а цветы, любой ландшафт, архитектура, женщины, дети – ведь их красота существует и для вас тоже.

Пропускайте через себя красоту природы, окружающего мира. Сосредотачивайте свое **внимание на красоте** . Делайте это сознательно. Находясь в системе, в «торбе», разве вы обращали внимание на небо, листву, траву, цветы, разве поднимали глаза к небу? вы не жили, вы существовали, вы были под гипнозом, на автомате, вы были «зомби».

...

Отступление на тему

Я, например, уже лет двадцать хожу одной и той же дорогой в гараж, дорога занимает 15 минут. Монотонно и ничего интересного. Никогда я не получал от этой дороги удовольствия. И только когда я стал поднимать голову, смотреть на небо, на деревья на его фоне, различать его оттенки, я опять вспомнил, что облака и небо всегда разные и неизменно красивые, только тогда, я стал получать удовольствие от дороги в гараж.

Я стал замечать птиц, детей, красивых женщин только после того, как стал обращать на них внимание, сосредотачивать свое внимание на красоте сознательно.

И представьте, моя жизнь наполнилась красотой, которой раньше в ней не было. Попробуйте, и вы быстро войдете во вкус. Пусть сначала это будет игра, а потом это будет хорошая новая привычка.

Наше призвание – быть счастливым. Будьте счастливы, той крупицей счастья, которую вы можете почувствовать сегодня и сейчас. Делайте приятные и радостные вещи для себя и для других. Важно снова и снова испытывать радость, любовь, свободу, смех. Вернитесь к жизни, повернитесь к ней лицом, не забывайте, что человек рожден не только для страданий, но и для счастья и вы не исключение, вы не изгой.

...

Отступление на тему

Вспоминая и как бы просматривая свою прошедшую жизнь с точки зрения ощущения счастья, понимаешь, что по настоящему полной свободной и счастливой жизнью ты жил только в детстве. Каждый день, просыпаясь, ты как бы рождался заново, день был полон переживаний, которые рождали восторг и удивление. Взрослея, мы перестаем восторгаться, получая жизненный опыт – теряем способность удивляться.

За редким исключением, что-то во мне всегда мешало ощущению счастья. Думаю, что, прежде всего, мешало отсутствие осознания счастья, отсутствие концентрации на счастливых мгновениях, отсутствие готовности ощущать радость бытия, любовь. Мешала закрепощенность, несвобода сознания, внутреннее напряжение.

И еще, может быть, – отсутствие в душе благодарности жизни за эти счастливые мгновения, вечная спешка, отсутствие душевного спокойствия, постоянное состояние борьбы с окружающим миром. Помните, у Булата Окуджавы: «наша жизнь, как известно, или гульба, или борьба…» Подумайте, а не мешает ли все это вам быть счастливым.

Каждой душе нужен праздник, она этого заслуживает, и ваша душа не исключение. Так делайте же ей маленькие праздники, поверьте, что вы это можете сами, что это очень просто, стоит только захотеть, и самое главное – для этого, оказывается, не нужно никаких препаратов, психостимуляторов и даже алкоголя.

Запомните и выполняйте!

Нет судьбы, есть многообразие осознанного выбора решений. Мы сами создаем свою реальность.

Наше будущее – плод решений настоящего мгновения.

Нужно научиться делать осознанный выбор, выбирать свое окружение.

Не боритесь с тем, что вам не нравится в близких людях, измените свое отношение к ним.

Будьте открыты всем точкам зрения.

Испытайте чувство благодарности за то, что у вас есть.

Обдумайте свои привычки, пересмотрите их, отбросьте груз старых привычек.

Думайте, пусть ваш разум помогает вашему телу, приобретайте новые полезные привычки.

Телу недостает нашего внимания, любви и заботы.

Замечайте моменты счастья, собирайте счастливые мгновения.

Управляйте своими мыслями

Некоторые авторы современных бестселлеров из раздела психологии успеха считают, что наши мысли привлекают в нашу жизнь ситуации, людей, обстоятельства, которые мы держим в мыслях, что негативные мысли привлекают в нашу жизнь негатив, а позитивные, соответственно, позитив.

Отчего складывается у людей такое мнение? Мы анализируем какие-то события, какую-то информацию, иногда даже интуитивно, неосознанно, и в результате этого анализа в душе появляется и растет беспокойство. Мы начинаем предполагать какие-то события, которые могут последовать в результате сложившейся ситуации. А так, как гораздо чаще мы чего-нибудь боимся, чем ожидаем что-то хорошее, то и мысли наши развиваются в негативном направлении. В силу того, что мы хотим быть готовыми к неприятностям, мы монтируем мысленно, чаще, неблагоприятные сценарии развития событий. А дальше уже наши мысли оказывают влияние на наше эмоциональное состояние.

Представьте себе, что близкий вам человек поздно вечером задерживается с возвращением домой, его мобильный телефон не отвечает. ваши мысли наверняка будут негативными. Настроение портится, вы начинаете беспокоиться, думать в ключе рожденного в вашем сознании негативного сценария, развивать его, моделировать возможные

последствия. И если впоследствии ваше негативное ожидание не оправдывается, вы радостно о нем забываете. Если же оправдывается, то вы крепко запомните и ваши негативные мысли и последовавшее событие, и они в вашей памяти будут крепко связаны между собой. Таким образом, вроде бы получается, что, о чем мы думали, то мы и получили.

...

Внимание, родители!

В силу того, что мы хотим быть готовыми к неприятностям, мы монтируем мысленно, чаще, неблагоприятные сценарии развития событий. А дальше уже наши мысли оказывают влияние на наше эмоциональное состояние.

Но мы не обладаем даром предвидения, и так уж в жизни бывает, что наши негативные ожидания, в подавляющем большинстве, на 99 % не оправдываются, и тогда оказывается, что мы напрасно, в 99 % случаях, портили себе жизнь этими опасениями. Специалисты психологи утверждают: то, чего мы боимся, на 99 % существует в нашем воображении. Верите вы или не верите, что негативные мысли притягивают в нашу жизнь негативные события, что, опасаясь чего-то плохого и думая об этом, мы это плохое получаем, в любом случае, **управляйте своими мыслями, выбрасывайте негативные мысли из головы, не портите себе жизнь.**

Не нужно загадывать сегодня о том, что случиться завтра, «мы не знаем, что там за закрытой дверью».

...

Я не знаю, что хорошо, что плохо

(сказка дзен)

Один фермер получил в подарок для своего сына белую лошадь.

Пришел к нему сосед и говорит: – вам очень повезло! Мне вот никто не подарил такую чудесную, белую лошадь.

Фермер ему отвечает:

– Я не знаю, хорошо это или плохо…

Сын фермера сел на лошадь, лошадь понесла и сбросила всадника. Сын фермера сломал ногу.

– Какой ужас! – сказал сосед, – вы были правы, говоря о том, что эта история может плохо обернуться. Теперь ваш сын останется калекой на всю жизнь!

Но фермер не казался чрезмерно удрученным:

– Я не знаю, хорошо это или плохо, – ответил он.

Началась война, и всю молодежь, кроме сына фермера, забрали на фронт. Снова пришел сосед к фермеру и сказал:

– Только ваш сын не ушел воевать, как ему повезло.

А фермер снова ответил:

– Я не знаю, хорошо это или плохо.

Оставайтесь спокойными и невозмутимым в минуты радости и в трудных ситуациях потому, что только в состоянии душевного равновесия можно управлять своими мыслями. Помните, что сегодняшнее добро завтра может превратиться во зло, и наоборот.

А как формируется мнение, что позитивные мысли привлекают в нашу жизнь положительные ситуации и обстоятельства? Думая о чем-то нужном, хорошем, интересном, о том, что мы хотим привлечь в свою жизнь, мы приводим себя в состояние готовности, встретить это хорошее. Мы становимся внимательными. Мы отбираем из повседневных событий, ситуаций, людей, именно то, что соответствует нашим мыслям, и наши решения и

действия соответственно привносят в нашу жизнь, то хорошее, интересное, о чем мы думаем.

Если вам нравится думать, что мысли притягивают события, можете верить в это, учитывать и использовать в своей жизни. В любом случае, **наполняйте свой разум позитивными мыслями, и вы будете готовы это позитивное привлечь в свою жизнь.**

Бесспорно то, что наши мысли действуют на нас, вызывают у нас определенные эмоции, существенно влияют на наше душевное состояние. Мы спокойны, мы возбуждены – все это, скорее, действие наших мыслей, а не раздражителей извне. Наши мысли не управляют нами, а влияют на наше эмоциональное состояние.

А вот мы, к нашему великому счастью, мыслями, точнее процессом мышления, управлять можем. Управляя своими мыслями, мы можем управлять своими эмоциями, своим эмоциональным состоянием, мы становимся независимыми, свободными, мы становимся хозяевами своей жизни и нам, в этом случае, уже не требуется искусственное воздействие на клетки своего мозга, чтобы изменить свое эмоциональное состояние.

Если вы научитесь управлять своими мыслями, вы сможете управлять своими эмоциями, своим эмоциональным состоянием, успешно бороться с депрессиями. Кроме того, для человека, у которого на всю жизнь в памяти остается опыт воздействия на психику лекарственными препаратами, очень важно научиться управлять своими мыслями, отбирать их, выбрасывая навязчивые мысли из прошлой жизни.

Теперь, убедившись в важности темы, мы можем перейти к технологии освоения и практике использования управления мыслями.

Освойте практику бездействия разума

Бездействие разума – это полное отсутствие мыслей, прекращение внутреннего диалога, очищение разума от чередующихся обрывков мыслей. Периодическая практика бездействия разума способствует ясности ума, повышению его творческой активности, учит нас обращаться к внутреннему источнику покоя и вдохновения, и, самое главное, учит нас управлению своим разумом. Практикуя бездействие разума, мы учимся расслабляться и успокаиваться без влияния каких-либо препаратов на наш организм, управлять своим разумом.

«Наблюдай несколько минут – и ты будешь удивлен: ум кажется сумасшедшим! Он перепрыгивает от одной мысли к другой совершенно без причины. Просто собака залаяла в соседнем доме, и ум твой понимает намек… и ты вспоминаешь собаку, которая была у тебя в детстве, а потом умерла… и тебе становится грустно. Из-за смерти собаки ты начинаешь думать о смерти, о смерти твоей матери или твоего отца. Ты злишься, потому что никогда хорошо не ладил с матерью; между вами всегда был конфликт. Собака продолжает лаять, совершенно не осознавая, что она наделала. А ты ушел так далеко!»

(из записей бесед с Ошо)

Все что угодно может запустить в тебе процесс воспоминаний и начинается нескончаемая, абсолютно бесполезная работа ума. Мысли появляются помимо всякого желания, хочет или не хочет человек об этом думать. Он, как правило, не знает, как выключить свой ум. Если ты можешь научиться его выключить хоть на какое-то время, ты научишься управлять своими мыслями.

Бездействие разума предполагает безмолвие, отказ от телевизора, радио, книг. Поэтому сеанс бездействия разума нужно начинать именно с безмолвия. Идеально, например, общаясь природой. Постарайтесь каждый день общаться с природой, молчаливо наблюдать заход солнца; слушать лес, реку, ручей или просто вдыхать аромат цветов или свежий морозный воздух. Почувствуйте красоту, свободу, блаженство, **попробуйте просто «быть»** и начинайте выбрасывать мысли из головы.

В начале освоения техники бездействия разума постарайтесь выбирать время, когда у вас нет тревожных мыслей и серьезных проблем. Начать можно с 15 минут утром, 15 вечером, постепенно увеличивая время сеанса.

Практиковать безмолвие разума можно успешно и в минуты вынужденного безделья, в

режиме ожидания, где угодно (например, где-то в очереди). Что происходит, когда вы погружаетесь в бездействие разума? Начинается быстрое мелькание обрывков мыслей, которые вы сейчас же отбрасываете. Затем мелькание прекращается и здесь нужно следить, чтобы оно не возобновлялось.

Очень часто мы, не замечая сами этого, ведем внутренние бесконечные диалоги с самим собой, представляя при этом конкретного собеседника, обращаясь к нему, подбирая удачные слова и фразы и, соответственно, моделируя его возможные ответы. Особенно после ссоры или споров. Такие внутренние диалоги бесполезны и даже вредны, от них тоже нужно избавляться и следить, чтобы они не возобновлялись. А когда умолкает внутренний диалог, вы начинаете ощущать спокойствие.

...

Пример из жизни

Я сидел в машине, ожидая Ростика, слушал музыку, он явно задерживался, я начал нервничать. Время шло, его мобильный телефон был «вне зоны доступа». Музыка уже не успокаивала и не отвлекала. Вспомнил его нехорошим словом. Не помогло, настроение портилось, неосознанно я стал думать над тем, что могло с ним случиться и каковы могут быть последствия для нас. Мысли естественно были негативными.

И тут я вспомнил о практике бездействия разума. Выключил музыку, удобнее устроился на сиденье, закрыл глаза, выгнал из головы все мысли и тщательно следил, чтобы в голове не мелькали никакие обрывки мыслей. Несколько раз я открывал глаза из-за шума близко проезжавших машин, но уже в эти промежутки почувствовал, как проходит нервозность, и понял, что я получаю удовольствие от процесса внутреннего бездействия разума. Я не спал, но когда через 25 минут появился Ростик, я чувствовал себя отдохнувшим, встретил его в хорошем настроении, и, самое главное, я был спокоен и ничуть не жалел о потерянном времени, просто как-то неожиданно до меня дошло, что оно не потеряно!

При случае попробуйте провести такой эксперимент.

В конце сеанса бездействия разума, после полного отсутствия мыслей, попробуйте «вбросить» мысль о какой-то, тревожащей вас сегодня проблеме и, не давая ее перебить другим мыслям, попробуйте мысленно порешать эту проблему. Вот тут-то решения могут быть неожиданными, оригинальными и чрезвычайно эффективными, как озарение.

Практиковать, время от времени, бездействие разума, тогда, когда это вам удобно, – один из способов почувствовать ваши возможности управлять собственными мыслям, а значит и своим эмоциональным состоянием.

Кроме того, освоение техники управления мыслями может открыть еще какие-то, ранее вам неизвестные, ваши возможности, например избавляться от дурных, кошмарных снов.

...

Пример из жизни *(личное наблюдение)*

Раньше я замечал, да и вы, наверное, тоже, что во сне, в фазе сновидений, когда ты видишь очень хороший сон и только-только начинаешь просыпаться, каким-то образом иногда удавалось себя заставить продолжать сон и увидеть продолжение понравившегося сновидения.

После непродолжительной практики бездействия разума и управления мыслями я, неожиданно для себя, обнаружил интересный побочный эффект того же плана, но с обратным знаком. В описанном выше пограничном состоянии, между сном и бодрствованием, я несколько раз видел нехорошие сны и без всяких усилий, почти автоматически, одним неосознанным желанием прекращал их продолжение, выбрасывая этот сон из головы, вообще. Таким образом, я еще раз убедился в поистине безграничных

возможностях нашего разума, в том числе и для самоуправления и заметьте, без лекарственных препаратов.

Опробуйте на себе методику вхождения в транс описанную мною в конце главы 2 этой книги. С ее помощью можно успешно засыпать в состоянии бессонницы, решать проблему сна, только для этого требуется постоянная ежедневная тренировка. По своему опыту знаю, что перерывы очень быстро сводят на нет достижения в этом направлении. После первых положительных опытов, на основе описанных выше приемов и методики вхождения в транс, можно легко самоусовершенствоваться в этом направлении.

Не суди, не вини, не брани

Отказ от ненужной нам оценки событий, ситуаций, людей – еще один простой способ тренировки управления мыслями.

Обратите внимание на то, что вы постоянно оцениваете любые события, ситуации, обстоятельства, людей, все, что происходит вокруг вас, нужно вам это или не нужно. вы оцениваете, вешаете ярлыки на всех без исключения встречающихся вам людей. ваш разум постоянно занят на 99% ненужной работой, работой, как бы, на всякий случай. вы не чувствуете напряжения, но вы и не спокойны, не расслаблены. Мысли мелькают, как в калейдоскопе, одна сменяет неоконченную другую, паузы между мыслями отсутствует, сознание засорено. Мысли поверхностны. Разум занят не тем, что нам нужно в данный момент, внимание рассредоточено, не сконцентрировано. Мы сами себе не отдаем отчет, почему это происходит, но что-то всегда заставляет нас заниматься оценкой.

Попробуйте принять решение для себя – максимально отказаться или воздерживаться от ненужных вам суждений. Когда вы это будете делать, ваше сознание будет очищаться, освобождаться для использования ваших творческих возможностей. У вас, неожиданно для вас самих, начнут возникать творческие мысли нужного вам направления.

Напоминайте себе о принятом решении отказаться от оценок, ловите себя на желании осуждать людей.

Прежде всего, и проще всего можно и нужно осознанно отказаться от негативных суждений о людях и их действиях. Осуждение предполагает признание вами своего превосходства над кем-то, унижение его в ваших глазах. Подумайте, это что доставляет вам удовольствие? А не большее ли удовольствие вам доставит ваша жизнь без критики кого-то и унижения.

...

Практический совет

Результат состояния отказа от осуждений можно хорошо и быстро прочувствовать, находясь за рулем автомобиля или даже будучи пассажиром. Вспомните фильм «Брат-2», кадры, когда герой Сергея Бодрова, Данила, едет в такси по Москве и в Америке. Водители такси, кстати, оба русские, и там, и там одинаково реагируют на действия других водителей и пешеходов. Все у них: «козлы», «чудаки на букву «м», «чучелы» и т. п.. Самые ласковые высказывания: «А ты куда прешь?»; «Во, дает!».

Вспомните вашу личную реакцию в моменты движения, когда вашу машину «подрезали» или вы вынуждены тормозить, когда пешеход переходит улицу в неустановленном месте. Попробуйте в такой момент отказаться от оценки, от осуждения, попробуйте поймать себя на осуждении, резко отбросить вашу мысль, извинитесь перед собой за оценку, за нарушение вашего же решения отказаться от осуждения, если такое решение вы приняли. Попробуйте не винить и не бранить. И вы почувствуете сразу облегчение на душе. А если вы возьмете эту методу за правило, вы очень быстро почувствуете, насколько вам стало спокойнее за рулем, сколько прибавилось душевного комфорта.

Распространяйте этот свой первый положительный опыт на отношения на работе, в

семье, вообще на отношения с людьми, и вы быстро почувствуете положительные изменения в вашей жизни. Отказавшись от негативных осуждений, вы поймете, что более половины ваших оценок были негативными, и что вы уже на полпути в части отказа от оценки, обвинения и брани.

Когда вы разочарованы или расстроены поступком или словами какого-то человека, помните, что это всегда **ваши чувства** , которые вызывает у вас этот человек или ситуация. **ваша реакция, – это ваш выбор, и в вашем выборе не может быть виноват этот человек или ситуация. Успокойтесь, выберите спокойствие.**

Меняйте способ мышления, отбирайте мысли

Поступки людей могут быть первопричиной нашей злости, раздражения, но мы должны знать, что реакцией на эти поступки является наша оценка этих поступков, наши мысли, которые и вызывают наши отрицательные эмоции. Можно ли считать этих людей ответственными за эти наши негативные реакции? Да. Но что это нам дает, кроме нашей негативной реакции? Это наши оценки, наши мысли, наши эмоции, которые рождаются в нас самих, и только они для нас являются действительностью. И мы одни вправе иметь их или не иметь. Лучше не иметь! Не реагировать!

Нужно взять на себя ответственность за то, что мы чувствуем. Не давайте ничем себя расстроить!

Если ваши мысли сосредоточены на сегодняшнем вашем плачевном положении дел, поменяйте способ мышления: думайте о том, что нужно делать в этом положении сегодня.

Помните, что сегодняшнее ваше положение и состояние дел – это плод ваших прежних мыслей и обстоятельств. Важно то, что нам нужно сейчас для решения проблемы, концентрируйте мысли на этом и решение вашей проблемы, как бы само, придет к вам.

Мысли не должны быть угнетающими , если они таковыми являются **нужно менять способ мышления.**

Например, не думайте, о том, что у вас есть долги, думайте о том, что вам нужно заработать деньги, о том, как лучше это сделать сегодня.

Начните осознавать ваши мысли, и вы начнете их отбирать.

...

Практический совет

Если на первых порах будет сложно, то не нужно отслеживать все свои мысли, мысль вызывает эмоции, следите, для начала, за своим эмоциональным состоянием. Оно должно быть, по возможности, позитивным. Эмоциями можно и нужно управлять, отбирая мысли. Никогда не забывайте, что, эмоции имеют свойство инерции, – какие эмоции владеют вами сейчас, такие и ожидают вас в ближайшее время, если вы не поменяете свои мысли. Уходите от плохого настроения осознанно: начните напевать что-то любимое, «вечно зеленое» для вас, послушайте любимую музыку. Подумайте о тех, кого вы любите, позвоните вашим любимым, даже без причины, я, например, часто пользуюсь этим способом улучшить настроение.

Нужно чаще думать о том, что вы успешны и здоровы без наркотиков!

Чаще напоминайте себе об этом и вы почувствуете, что при этом у вас появляется уверенность, что вы это можете. Если вы несколько месяцев без наркотиков, – это ведь ваш успех и никто его не отнимет.

Сознательно уходите от негатива, как бы и где бы он ни проявлялся.

Не говорите о негативных событиях, игнорируйте негативные телевизионные передачи и у вас со временем будет уменьшаться количество негативных мыслей.

Мысли должны быть действенными, продуктивными и целенаправленными. Помните,

что мысли формируют готовность, готовность обеспечивает безошибочный выбор. Таков один из механизмов действия мысли, который делает мысль действующей силой.

Мысли должны определять стремление к лучшему. Фокусируйте мысли на том, что вы хотите привлечь в свою жизнь.

Только тогда вы будете в состоянии готовности встретить это лучшее, вы будете готовы не упустить события, обстоятельства, людей, которые могут способствовать этому.

Запомните и выполняйте!

Управляйте своими мыслями, процессом мышления.

Осознавайте и отбирайте мысли.

выбрасывайте негативные мысли из головы, не портите себе жизнь.

Сознательно уходите от негатива, как бы и где бы он ни проявлялся.

Практикуйте бездействие разума. Стремитесь к внутреннему покою.

Не давайте ничем себя расстроить! Стремитесь

к внутреннему спокойствию всегда.

Не суди, не вини, не брани.

Меняйте способ мышления, мысли не должны быть угнетающими,

Отбрасывайте мысли о недоброжелательности окружения, почувствуйте его уважение.

Чаще думайте о том, что вы успешны и здоровы без наркотиков!

Фокусируйте мысли на том, что вы хотите хорошего привлечь в свою жизнь.

Рецепты выбора решений

Наше настоящее – это результат наших прошлых решений, наше будущее – плод решений настоящего мгновения.

Не думаю, что нужно рассуждать на тему важности наших решений и их влияния на нашу жизнь. Жизнь, с точки зрения принятия решений, мне представляется, как хаотическое столкновение разнонаправленных желаний и намерений большого количества, контактирующих друг с другом людей, в результате которого возникают, непредвиденные никем, разноплановые и разно-уровневые ситуации и обстоятельства, требующие от каждого участника принятия определенных решений.

Решения далеко не всегда приводят к ожидаемому положительному результату в силу недостатка информации, наличия множества неопределенностей и неизвестных при его формировании. Однако, основываясь на духовных ценностях, можно определить несколько общих принципов отбора решений, которые с большой долей вероятности обеспечивают положительный результат.

Точка опоры

Источником любого решения является мысль. Мысль – начало начал любого сознательного действия, созидательного процесса, источник действия, движущая и созидающая сила. Мы творим свою жизнь своими мыслями.

Мысли должны на чем-то базироваться, на что–то опираться, иметь точку опоры.

Такой основной точкой опоры для мыслей, определяющих жизненный выбор каждого человека, должна быть его истинная духовная сущность, его душа, его «Я».

Ищите внутреннюю духовную свободу, ищите свое «Я», избавляясь от лжи и, прежде всего, лжи самому себе. Будьте с собой предельно честны, не кривите душой.

Мне, например, трудно далось понятие «истинная духовная сущность», трудно было докопаться, что такое есть моя истинная духовная сущность, которая называется «Я». Трудность заключается, прежде всего, в том, что мы все, оказывается, очень многолики и не всегда честны самим с собой. Наркотики же особенно способствуют проявлению лживости и эта лживость по отношению к окружению, мягко говоря, не способствует проявлению правдивости с самим собой.

Так вот, если очистится от всей этой лжи, **быть перед самим собой предельно**

честным, тогда и проявится ваша «истинная духовная сущность», ваше – «Я».

Находясь в обществе даже себе подобных, вы постоянно находитесь в состоянии желания одобрения.

Наши мысли, поведение, попадают в зависимость от ответной реакции окружения. И только, когда ваша внутренняя точка отсчета – ваша душа, тогда вы невосприимчивы к тому, что о вас говорят, что о вас подумают.

Проявляя заботу о своей маске, мы подчиняемся кому-то и чему-то, мы теряем свою сущность, предаем свою душу. Не нужно забывать, что единственное, и самое ценное, что есть у нас, чем мы обладаем до конца – это мы сами, наша душа. В своих поступках и выборе решений избавляйтесь от влияния объектов вашего восприятия, объектов вне вашего «Я»: ситуаций, обстоятельств, людей.

Обретая точку опоры в себе для своих собственных мыслей, вы получаете внутреннюю свободу, независимость мышления.

Никогда не смотрите на себя глазами других, не думайте, что о вас скажут другие, если то, что вы делаете – реализация вашего осознанного решения, если вашей душе комфортно.

Руководство своим разумом при формировании решения, своими духовными принципами, своим самосознанием дает ощущение истинной, внутренней свободы и независимости, приносит духовное удовлетворение.

Будьте свободны в общении, раскрепоститесь, не напрягайтесь, уважайте окружающих, и вы получите в ответ доброжелательное к себе отношение.

Взаимоуважение разрушает взаимную неприязнь.

Принять момент, как есть, взять ответственность на себя

Наилучший способ подготовиться к будущему – не моделировать его в своем сознании, а полностью осознавать и принимать настоящее таким, каким оно есть на самом деле.

Широко известны два извечных вопроса русской интеллигенции: «Кто виноват?» и «Что делать?».

Для принятия правильного решения, в подавляющем большинстве случаев, первый вопрос представляется абсолютно бесполезным и даже вредным. Он отвлекает время, душевные силы, порождает в нас и нашем окружении негативные реакции. Кроме того, обвиняя кого-то, вы, тем самым в душе, как бы, перекладываете ответственность за существующий момент на другого.

Никогда не ищите виновных в той или иной ситуации. Именно второй вопрос: «Что делать?» как раз и побуждает нас к действию.

В жизни каждого случаются трагические события, невосполнимые человеческие потери. Безусловно, самые тяжелые переживания приносят именно человеческие потери, вне зависимости от причин и обстоятельств, каковы бы они ни были. И тогда естественно и неизменно возникает тяжелейший жизненный вопрос, требующий решения от каждого: «Как жить дальше?».

В голове не укладывается, как ЭТО можно принять. Невозможно смириться с потерей: плоть, разум, дух – все бунтует. Но каждый ЭТО должен преодолеть сам и в конечном итоге ответить, прежде всего себе, на этот непростой вопрос. Время – великий лекарь, но и ему можно и нужно помочь своим разумом.

...

Пример из жизни

Я потерял жену, преданного друга, любимую женщину, мать моих детей, потерял свою половинку, мне казалось тогда, что потерял себя.

Мой друг, который живет в другом городе, не в том городе, где живу я, и не там, где состоялись похороны, человек верующий, заказал молебен. Я тоже приехал на молебен. Молебен служили общий, присутствовало человек 15–20, как и я, убитых горем, прихожан

этого храма. Я, человек неверующий, смотрел на этих прихожан, крестился, когда крестились они, и весь молебен горько плакал, слезы сами ручьем текли по моим щекам. Молебен состоялся в первой половине дня, а после обеда я поехал домой. Один в машине, за рулем, как в тумане проехал 170 км… Когда приехал домой, почувствовал, что мне стало как-то легче. Я вспоминал этот молебен и обратил свое внимание на то, что присутствующие на нем прихожане, а среди них было большинство женщин, вели себя как-то смиренно и как бы даже спокойно: не убивались, не рыдали. Мне подумалось, а ведь среди этих женщин наверняка были и такие, которые потеряли любимого, мужа, опору, защиту, любимое дитя или маму. Почему же они все были спокойнее меня, взрослого, не слабого духом мужчины? Неужели у всех у них менее безутешное горе, чем у меня? И тут до меня дошло, я понял почему. Они верили в Бога! Они знали, что все от Бога, что все, что ни делается, делается по воле Божьей. Как говориться: «Бог дал, бог взял». Они были смиренны, они не бунтовали, как я, они, в отличие от меня, признали неизбежность случившегося, приняли момент, таким, каким он есть. В этом и проявлялась многовековая мудрость народа. Вера в непререкаемость решений Всевышнего была источником их смирения, и принятия трагического события, каким всегда является смерть ближнего. Принятие момента таким, какое он есть, и было источником их стойкости, стойкости духа. Только после этого осознания, мой дух перестал бунтовать, я перестал терзать себя вопросами типа: «Ну прочему именно она?». Меня стали постепенно покидать мысли о несправедливости случившегося, типа «Ведь всей своей жизнью она заслужила долгое счастливое продолжение жизни, ведь я ее любил, баловал, потакал ей во всем. Ведь она так необходима мне, детям, внукам». От меня уходили бесплодные мечты о том, как бы отлично сложилась наша жизнь, если бы этого не случилось, которые доводили меня до состояния отчаяния и даже бешенства. Я перестал себя корить за то, что поддерживал идею этой поездки. Я перестал жить в прошлом, стал успокаиваться, и понял, что если жить дальше, то надо ответить себе, на вопрос: «Как жить дальше?». Я, наконец-то, стал принимать все, как есть. Я понял, что осознанное принятие момента, исключительно важный шаг, для будущего, и оно, это будущее, не должно быть безрадостным, не смотря ни на что.

Принятие означает, что людей, ситуации, обстоятельства нужно принимать такими, какими они есть.

То есть вы без терзаний принимаете вещи такими, как они есть, а не такими, какими они могли бы быть. вы можете хотеть, чтобы что-то изменилось в будущем, но в данное мгновение вы должны принимать все таким, каково оно есть и все. Только безоговорочное принятие момента, открывает нам возможность сосредоточиться на поиске в ситуации благоприятных возможностей для ее разрешения.

Человек, принимающий с определенной регулярностью наркотик, который не признался себе, что он наркоман, никогда не избавиться от зависимости, не разорвет порочный круг. Это как в «Маленьком принце» у Антуана де Сент Экзюпери:

– Почему ты пьешь?

– Потому что стыдно.

– А почему стыдно?

– Потому что пью.

...

Главный нарколог предупреждает:

Бывает, биохимия головного мозга меняется таким кардинальным образом, что возврата уже нет, наступает своего рода шизофренизация личности, запустевание, выхолащивание.

Когда вы это поймете и осознаете, вы будете готовы взять на себя ответственность за

ситуацию и за ее изменение. Только тогда, даже в самые тяжелые минуты своей жизни вы сможете себе ответить на вопрос: «Как жить дальше?».

Нести ответственность за ситуацию, означает не винить ни за какие ситуации ничто и никого, в том числе себя. Ответственность за изменение ситуации,

в данном случае, нужно понимать, как намерение творчески отреагировать на ситуацию.

Любая, самая сложная проблема, в том числе и личная проблема наркотической зависимости обязательно содержит в себе возможности благоприятного развития событий. Осознание этого позволит вам принимать момент таким, как он есть, осуществить поиск этой возможности, взять на себя ответственность за свое решение и преобразовывать ситуацию в нужном направлении.

Осознанный выбор решений

На протяжении всего сознательного существования, мы постоянно делаем выбор решений. Имея доступ к большому количеству выбора вариантов, однако, мы часто не используем эту возможность доступа и не всегда делаем осознанный выбор. Приобретая жизненный опыт, в результате обусловленности часто повторяющихся жизненных ситуаций, мы приобретаем и бесконечное количество готовых решений, которые, по сути, в каждом конкретном случае, являются уже неосознанным выбором.

Некоторые такие решения действуют на уровне рефлексов, которые, как бы провоцируются, включаются людьми и обстоятельствами, становясь предсказуемыми реакциями на раздражители из окружения. В период наркотической зависимости, особенно четко формируются такие «завязки», исходящие из привычки самоврачевания с помощью химических веществ и знаний полученных, в ходе экспериментов со своей психикой. Если депрессия, то… Если бессонница, то… Если неприятности, то…

Вы становитесь не только предсказуемыми, но и зависимыми, как бы по второму кругу.

Некоторые решения становятся особенностями вашего поведения, они, как правило, обусловлены вашим собственным воображаемым образом, ролью, усвоенной и исполняемой вами в среде себе подобных, которая добровольно принята или навязана вам. Таким образом, наши реакции автоматически включаются людьми и обстоятельствами и, практически, мы лишаем себя свободы осознанного выбора или делаем этот выбор бессознательно.

Самый лучший способ выбора правильного решения – **подходить к своему выбору сознательно, осознавать всякий выбор, который мы совершаем в каждое мгновение своей жизни.**

Как уйти от неосознанного выбора и сделать выбор сознательным.

Один из способов понять систему, надо… из нее выйти.

Если вы, как бы со стороны, умственно понаблюдаете за выбором, который вы делаете, благодаря только этому акту наблюдения вы переместите процесс выбора из зоны бессознательного выбора в область сознательного.

Сознательный выбор значительно расширяет наши возможности потому, что мы выходим за рамки готового решения или рефлекса.

Когда мы что-то отрицаем при выборе решения, мы, как правило, опираемся на прошлый опыт, но двух абсолютно одинаковых ситуаций не бывает. Каждый раз, принимая решение, нужно рассматривать ситуацию как абсолютно новую, осторожно используя старый опыт.

А уж опыт применения лекарственных препаратов для улучшения настроения или душевного состояния нужно отбросить сразу и навсегда, как негодный, не оправдавший себя, не раз приводивший вас в тупиковую ситуацию.

Чтобы достичь чего-то нового в хорошо известной ситуации вы должны быть в состоянии восприимчивости, свободы от старых, избитых решений.

Делая выбор, вообще любой мало-мальски серьезный выбор, задайте себе два вопроса:

1. «Каковы будут последствия выбора, который я собираюсь сделать, для меня, для

моего тела?» Не верьте никому. Если вам неизвестны доподлинно последствия вашего предполагаемого выбора, не делайте его.

2. «Принесет ли тот выбор, который я собираюсь сделать радость моим близким?»

Если ответ будет положительным, следуйте своему выбору. Если ваш выбор причинит боль тем, кто рядом с вами – ищите другой.

Вы должны полностью осознать, что ваше будущее определяется тем выбором, который вы делаете в каждый момент своей жизни.

Осознав это, вы можете использовать принцип осознанного принятия решений и для получения материальных благ.

Чем чаще вы будете поднимать свой выбор на уровень полного сознания, тем чаще вы будете делать правильный выбор, как для себя, так и для близких вам людей. Если вы научитесь делать это постоянно, значит, вы на правильном пути.

Сознательно делая выбор, вы сознательно творите действительность и свое будущее.

Кроме того, избавляясь от влияния ранее приобретенных, рефлекторных и типовых, готовых решений вы полностью уходите из зоны влияния своего окружения, приобретаете независимость от людей, приобретаете большую свободу в выборе решений в определенных обстоятельствах.

При взаимоотношениях с людьми, существует механизм, который часто позволяет сделать правильный, осознанный выбор. Этот механизм связан с вашими внутренними ощущениями. В тот момент, когда вы сознательно собираетесь принимать решение и его уже, как бы, сформулировали для себя, прислушайтесь к своим душевным ощущениям. Если вашей душе комфортно, значит это правильный выбор. Если вам «не по себе» – ищите другое решение, оно обязательно есть. Никогда вы не будете ощущать душевного комфорта, если ваше решение принесет вашим близким и любимым людям неприятности.

Существует еще один механизм проверки правильности решения – механизм, основанный на ощущениях вашего тела, помогающий принять простые решения.

Принимая решение подкурить «травку», спросите свое тело. Если вы сегодня «оттянитесь» будет хорошо вашему телу потом, когда действие наркотика прекратиться, а завтра, послезавтра, через неделю?

Несколько слов о риске. Естественно, в своей жизни мы становимся свидетелями большого числа несчастных случаев, которые происходят с другими людьми, не с нами. В результате мы теряем осторожность, подсознательно считаем, что с нами такого произойти никак не может. Сюда же добавляется еще и русское «авось», «бог не выдаст – свинья не съест» и тому подобное. В силу вышеперечисленных обстоятельств, мы часто склонны к неоправданному риску.

...

Практический совет

Если вы сами считаете решение рискованным, прежде чем его принять, всегда смоделируйте наихудший сценарий, считайте, что его вероятность 100 % и только тогда принимайте решение. Проведите визуализацию этого сценария, представьте в деталях наихудший вариант, только тогда можно считать выбор вашего решения осознанным. Если бы вы руководствовались этим принципом вы бы никогда не взяли первый раз из рук «барыги» самопальный «джеф» или «винт» или привезенный откуда-то из «Афгана», прошедший через десятки грязных рук, «разбодяженый» кем-то героин.

Осознанный выбор всегда предполагает разграничение того, что **вы хотите** и того, что будет **хорошо для вас** . Если вы хотите, например, курнуть «травки», а вам после этого предстоит сесть за руль, взвесьте, как на весах, и честно себе ответьте на вопрос: «Стоит ли удовольствие от нескольких затяжек и эффекта от них, возможных последствий, если хоть на

мгновение «упадут шторки» (закроются непроизвольно глаза) во время движения?»

А если вы уже были знакомы с зависимостью от наркотиков, подумайте, а не «травка» ли постепенно привела вас, в конце концов, в жесткую психическую и физическую зависимость от сильных и грязных наркотиков, в тупик, «в торбу»?

Если есть возможность не рисковать, никогда не рискуйте даже в мелочах. Это должно быть ваше незыблемое правило, это должно войти у вас в привычку, стать чертой характера.

Не принимайте навязываемое вам решение, если оно не ваш осознанный выбор. выбор – глубоко личное дело. Учитесь сознательному, быстрому выбору. Это убережет вас от многочисленных ошибочных решений.

Запомните и выполняйте!

Найдите ваше «Я». Освободите себя от исполняемых ролей, станьте самим собой, будьте перед самим собой предельно честным. Избавитесь от влияния объектов вне вашего «Я»: ситуаций, обстоятельств, людей. Обретите точку опоры в себе для своих собственных мыслей.

Не смотрите на себя глазами внешнего мира, не допускайте, чтобы на вас оказывали влияние мнения и критика со стороны.

Принимайте людей, ситуации, обстоятельства, события такими, какими они есть, а не такими, какими хотите их видеть.

Возьмите на себя ответственность за ситуацию, за изменение ситуации, творчески реагируйте на ситуацию.

Подходите к выбору решения сознательно, осознавайте всякий выбор, который вы совершаете в каждое мгновение своей жизни.

Делая любой выбор, выходите за рамки рефлекса или готового решения, открывая себе доступ к бесконечности выборов.

Каждый раз, делая выбор решения, оцените последствия этого выбора: принесет ли он удовлетворение вам и радость тем, на кого он окажет влияние.

Формирование и исполнение желаний

Итак, отказавшись от борьбы с окружающими вас людьми, навязывания кому бы то ни было своей точки зрения, мы становимся спокойнее, уравновешеннее, духовно сильнее.

Убедившись в доброжелательности окружения, отказавшись от осуждения, обвинения и брани, мы чувствуем себя более комфортно, дома, на работе, в общественных местах.

Отказавшись от негатива во всем, помогая своему телу разумом, встав на путь избавления от приема наркотиков и вообще любых психоделических препаратов и приобретения полезных привычек, пропуская через себя окружающую красоту, мы отмечаем улучшение самочувствия, замечаем моменты радости, собираем счастливые и радостные мгновения.

Периодически практикуя бездействие разума, освоив азы управления своими мыслями, меняя процесс мышления на позитивный, сознательно отбирая мысли, фокусируя их на том, что мы хотим привлечь в свою жизнь, мы стремимся к внутреннему покою, меньше расстраиваемся, приобретаем навыки мысленного отказа от наркотиков.

Осваивая духовные принципы принятия осознанных решений, мы освобождаем себя от масок и навязанных нам ролей, освобождаемся от влияния ситуаций, обстоятельств, людей, обретаем независимость от их мнения и критики.

Мы учимся принимать людей обстоятельства такими, какими они есть на самом деле, берем на себя ответственность, выходим за рамки рефлексов и избитых решений, существенно расширяя, тем самым, свои возможности. Мы становимся внутренне духовно свободными.

Уверовав, что судьбы нет, что мы сами создаем свою реальность, путем сознательного выбора, мы учимся осознавать всякий выбор в каждое мгновение своей жизни, резко повышая качество своих решений.

Мы встали на путь достижения трезвого образа мышления и трезвого образа жизни, не затуманенного действием наркотика и последствиями его приема.

Все эти изменения, безусловно, рано или поздно, положительно скажутся и на материальной составляющей жизни. Следуя этим путем, мы уже можем существенно изменить в лучшую сторону качество своей жизни, получать и уже получаем внутреннее духовное удовлетворение.

Теперь мы вплотную приблизились к формированию желаний и использования духовных принципов исполнения наших желаний, которые помогут НЕЗАВИСИМОСТИ.

Формирование желаний

Если вдуматься, подлинные желания – это в конечном итоге всегда духовные желания.

Быть востребованным в обществе, жить в мире с собой и окружением, не конфликтовать, иметь интересную работу и получать удовлетворение не только от ее результатов, но и от процесса ее выполнения – вот к чему мы всегда стремимся в подавляющем большинстве.

Способствует этой задаче прием наркотиков? Ответьте себе сами.

Даже стремясь к материальному благополучию, достатку, богатству, люди, в конечном итоге, хотят видеть себя спокойными, здоровыми, любимыми, радостными, счастливыми.

Способствует этому прием наркотиков? Ответьте себе сами.

...

Внимание, родители!

Быть востребованным в обществе, жить в мире с собой и окружением, не конфликтовать, иметь интересную работу и получать удовлетворение не только от ее результатов, но и от процесса ее выполнения – вот к чему мы всегда стремимся в подавляющем большинстве.

Мудрые люди говорят: «Богат тот, кому хватает денег на все, что ему нужно сегодня и сейчас».

вам решать, какое место в комплекте ваших желаний должна иметь материальная составляющая, а какое духовная.

На практике, оказывается, трудно даже сделать первый шаг – осознать, что же на самом деле мы хотим.

Желания должны быть глубоко осознанными.

При формировании желания нужно четко определиться, что вы хотите привлечь в свою жизнь, к чему вы стремитесь и не перепутать цель и средство ее достижения.

Выбирайте то, что нужно именно вам, только вы вправе решать, что для вас нужно. ваше желание, направленное на то, что вы хотите привлечь в свою жизнь, никогда не бывает негативным. Мне нравится определение желания, где-то прочитанное: **«Желание – это мысль, связывающая реально существующее с несуществующим будущим».** Прошлое, настоящее и будущее – все это продукты сознания. Прошлое – это воспоминание, память; будущее – предвосхищение; настоящее – осознание. Как прошлое, так и будущее рождаются в вашем воображении.

Только настоящее представляет собой ваше осознание момента, если оно реально отражается в вашем сознании и предоставляет возможности для выбора. Действия в настоящем образуют почву для создания будущего. Когда сознание освобождено от бремени прошлого, тогда появляется творческие возможности реализации желаний.

...

Главный нарколог предупреждает:

Разрушение традиционной культуры привело к повышению уровня потребления психоактивных веществ. Это цивилизационный процесс. И есть еще один аспект –

потребление. Появилась информационная среда, которая призывает потреблять удовольствия. Например, реклама: «Добавь себе немножко лишнего», «Пусти адреналин себе в кровь»… Получается, что ребенку объясняют, что он обязательно что-то должен употреблять.

Очень часто бывает, что наши желания бывают противоречивы. Если вы имеете желание быть успешным, счастливым, здоровым, при этом, не «завязывая» с наркотиками, даже потребляя «слабый наркотик» только при случае, раз в неделю, тогда забудьте о первой половине вашего желания. Они не совместимы. Через 3 месяца вы опять будете в «торбе» или «в системе». Запомните, употребление любого наркотика раз в неделю специалисты-медики определяют, как систематическое употребление.

Вспомните известную шутку про верующего человека, который очень хотел выиграть в лотерею, но не хотел купить лотерейный билет. Помните, он так «достал» Всевышнего, что тот взмолился: «Ну, дай мне хоть один шанс – купи лотерейный билет!» Дайте себе шанс – порвите раз и навсегда с наркотиками, даже самыми «слабыми», даже самыми «безобидными».

Кроме того, **желания имеют много уровней:** мы имеем и крупные желания, на осуществление которых могут уйти годы и, одновременно, имеем желания мелкие, на осуществление которых требуются дни. **Желания не всегда бывают четкими, их легко перепутать с фантазиями, мечтами, проекциями (заимствованиями).**

Одним словом, для того, чтобы сформировать комплект желаний нужно навести порядок в своем разуме.

Чем точнее мы сформируем и четче сформулируем свои желания, тем легче они будут выполняться. Желания проще всего формировать по временным уровням, однако, ни в коем случае, не привязывая их к конкретным срокам. Желаний не должно быть очень много, их должно быть столько, чтобы они были всегда у вас в голове. **Самое первое, главное и обязательное желание для осуществления всех остальных – полный отказ от наркотиков.**

Начните с малого, можно начать с формирования нескольких краткосрочных желаний, постепенно добавляя среднесрочные и долгосрочные, по мере их осознания. **Лучше комплект желаний сформулировать и записать. Во-первых, если вы их запишете, то, конечно же, они будут более точны, обдуманы и осознаны вами и их всегда, можно будет легко освежить в памяти. Во-вторых, вы их должны очень четко запомнить и не только запомнить, но и они должны быть всегда у вас в подсознании – это одно из важнейших условий эффективности их реализации.**

...

Пример из жизни

В нашей семье одно время существовала такая традиция: под Новый год, как правило, 31 декабря, нарядив елку, мы все, взрослые и дети, садились за стол, каждый записывал свои желания, вкладывал в конверт и надписывал: «деду Морозу».Конверты каждый запечатывал. На следующий год мы вскрывали конверты, подводили итоги и писали новые пожелания. Так продолжалось несколько лет, некоторые желания исполнялись, некоторые нет. Сейчас я понимаю, что самой первой и существенной ошибкой было то, что мы ждали чуда, то есть писали желания и, как правило, забывали про них, всецело доверяя деду Морозу, полагаясь на его память и чудесные возможности. А через год часто даже удивлялись: «Надо же, что я заказывал деду Морозу в прошлом году». Второй и самой главной ошибкой было то, что мы не занимались реализацией своих желаний, опять же надеясь на чудо.

Реализация желаний

Мы сделали первый шаг к осуществлению своих желаний: мы их осознали,

сформулировали, записали, запомнили до такой степени, что они у нас уже не только в сознании, но и в подсознании, они всегда с нами, мы всегда их держим «в уме».

Первое основное условие:

Когда ваши желания всегда будут с вами, на поверхности разума и в подсознании, вы всегда будете готовы рассматривать встречающихся вам людей, как возможных пособников, а в событиях и обстоятельствах искать скрытые возможности для исполнения ваших желаний.

Только в этом случае желания будет запускать «механизмы» их исполнения. Только при этом условии ваше внимание будет сконцентрировано в нужном направлении, и вы не упустите скрытые возможности, когда другие могут пройти мимо, не заметив их.

Храните свои желания в себе, не делитесь ими ни с кем. Поделившись своими желаниями с близкими, вы рискуете потерять концентрацию на них своего внимания, потерять часть ответственности за их реализацию. Так уж устроен человек.

Второе основное условие:

Не привязывайте свои желания, к срокам, условиям, последовательностям, придерживайтесь неопределенности промежуточных решений. вы просто должны быть уверены, что ваши желания обязательно воплотятся в жизнь.

Не задавайте себе вопрос: «когда?», не ставьте временные рамки. Не стройте жестких планов, не задавайте себе вопрос: «Как это может произойти?». Не продумывайте снова и снова пути достижения цели. Строя планы в условиях неопределенности вы легко можете ошибиться, двигаться не в ту сторону, прорабатывать не те, что нужны на самом деле, варианты решения проблемы.

Вы не можете предвидеть все благоприятные возможности, равно, как и препятствия, которые могут встретиться на вашем пути к достижению результата. Реализация таких планов может принести только разочарования. Для того, чтобы достичь чего-нибудь значительного нужно полностью отказаться от планирования исполнения желаний, нужно просто знать, что это обязательно случится.

Вам не нужно иметь полного и твердого представления о том, что вы собираетесь делать на следующей неделе или в следующем месяце. У вас должно быть только намерение идти в определенном направлении. Это, как за рулем – между точкой «А» и точкой «Б», имеется бесконечное количество вариантов движения и непредвиденных возможностей, которые предоставит вам дорога и вы не в состоянии их предвидеть.

Вы должны также отказаться от желания форсировать события. Форсируя решение проблемы, вы начинаете «двигаться не в потоке», тем самым создаете дополнительные трудности, порождаете сопротивление. Если что-то в промежуточных результатах вас не устраивает, что-то происходит не так, как вам кажется должно было бы быть, поверьте, что так оно и должно происходить. Видимо на это есть причины и обстоятельства, которые вы не знаете и вам не нужно их знать.

Если вы полагаетесь на неопределенность, то вы становитесь открытыми всему диапазону возможностей, внимательно ожидая, когда из путаницы и хаоса появится благоприятная возможность для решения, и это решение может быть удивительным. То, что получается в результате такой тактики, часто называют удачей. Удача – это не что иное, как реализация благоприятной возможности, предоставленной жизнью в результате вашей готовности ее встретить.

Кроме того, выполняя, указанные выше основные условия исполнения желаний, вы обогащаете свою жизнь, отказываетесь от повторений прошлого, задействуете свой творческий потенциал, превращаете свою жизнь в увлекательное занятие поиска возможностей для реализации своих желаний, ожидание приятных неожиданностей. Так живут дети, не поэтому ли они так открыты счастью?

...

Практический совет

Очень Важно быть в состоянии ожидания. Просыпаясь утром, обязательно напомните себе основное и главное условие исполнения ваших желаний: «Сегодняшний день я проживу без наркотика! Любое предложение принять наркотик я отклоню! Любую мысль о наркотике я выкину из головы!»

Затем переберите в памяти предстоящие события дня, отметьте про себя, есть ли в нем место тому, что сопутствует реализации ваших желаний, успеху в достижении поставленной цели, что приближает вас к осуществлению вашего желания.

Настройте себя на волну ожидания, предчувствуйте радость, как в детстве. В детстве каждый день приносил какую-то радость, т. к. вы ее ждали и вы знали, что вам нужно от жизни, вы думали об этом, вы были готовы для этого. Каждый день приносил вам много неожиданно хороших вещей, вы не были погружены в рутину, вы были открыты для них.

Третье условие:

Соблюдайте принципы реализации желаний, обеспечивающие вам благоприятные возможности, с наименьшими затратами нервной энергии.

Руководствуясь этими принципами, вы скоро поймете, что вы достигаете цели гораздо легче, чем раньше, во всяком случае, с меньшими душевными муками.

1-й принцип. Будьте полезны обществу.

В части принципов функционирования за века и тысячелетия человеческое общество не изменилось. Любое общество существует только благодаря обмену, динамика обмена обеспечивает жизнь в современном обществе. Материальные блага мы получаем как бы путем обмена за пользу, которую мы приносим или обществу в целом или конкретному человеку. Никто никогда нам не принесет вознаграждение за бесполезную работу или роботу, которая приносит вред.

Мы тем более востребованы в обществе, чем более редким, более востребованным, более качественным продуктом мы располагаем. Не существует долга перед обществом, мы ему ничего не должны, и оно нам, по большому счету, тоже ничего не должно. Только эквивалентный обмен пользы определяет наши взаимоотношения. Деньги являются эквивалентом той пользы, которую мы принесли обществу или конкретному человеку ранее или приносим в настоящий момент или будем обязаны принести в будущем.

Материальные блага мы можем получить только в качестве эквивалентного обмена с обществом или конкретным человеком. Меркантильный вопрос, который мы иногда задаем себе: «А что я от этого буду иметь?» некорректен и более того, неуместен в принципе, потому, что чтобы иметь, надо, как правило, дать. Вопрос: «Чем я могу быть полезен?» – более правильный вопрос в условиях эквивалентности обмена, когда «полезен» означает «вознагражден». Кроме того, не нужно забывать, что мы всегда действуем в условиях недостатка информации, неизвестности и скрытых возможностей.

Ищите и выполняйте ту работу, которую вы делаете лучше всех, которая нужна здесь и сейчас и она будет, безусловно, востребована и по достоинству вознаграждена. Если ваши желания будут как-то сочетаться с потребностями других и будут осуществляться через удовлетворение их потребностей – это будет самый короткий путь реализации ваших желаний.

Делая добро другим, даже получая за это материальное вознаграждение, мы ощущаем внутреннее духовное удовлетворение. Ощущение нужности, полезности, востребованности в обществе приносят нам самоуважение, ощущение уверенности и душевного спокойствия. Делайте добрые дела. вы, наверное, заметили, что мы с удовольствием общаемся с людьми, которым мы сделали добро и, мягко говоря, недолюбливаем тех, кому принесли зло, вольно или невольно. И это несмотря на их личные качества.

...

Внимание, родители!

Не выполняйте работу, когда вы ее себе навязываете в состоянии усталости и борьбы с собой. Это вредно даже для здоровья, а не только для работы.

Настроение, спокойствие, уверенность, вдохновение – вот спутники минимальных затрат энергии при решении вопросов исполнения желаний.

2-й принцип. Занимайтесь тем, что вы любите делать.

Каждый человек любит делать ту работу, которую он умеет делать. Почему это происходить? Во-первых, он уверен, что сделает эту работу хорошо, а, значит, он выполняет работу спокойно, без излишнего напряжения, а это создает хорошее настроение для работы. Во-вторых, такая работа приносит удовлетворение в процессе ее выполнения, не говоря уже о том, что хорошо выполненная работа всегда приносит духовное удовлетворение. В-третьих, только доскональное знание работы позволяет проявлять творческий подход к ее выполнению, является отличной базой для рождения новых идей, а творчество всегда и всем приносит глубокое удовлетворение.

3-й принцип. Призывайте в помощь вдохновение.

Новые идеи рождаются только при наличии сильного желания, веры в собственные силы и вдохновения. Всегда при решении сложной проблемы или выполнении сложной работы призывайте на помощь дух, вдохновение, только при этом возможна более полная реализация ваших творческих возможностей и возможностей, заложенных в ситуации. Сама работа никогда не является источником счастья, источником счастья является вдохновение творчества, внутреннее духовное удовлетворение от результатов хорошо сделанной работы. Нужно настраиваться на работу, попробовать поймать состояние души, когда будет позитивный настрой на работу: уравновешенность, внутренний душевный комфорт. Если работа сопровождается духовным напряжением, значит, ищите причину, значит что-то здесь не так.

Не выполняйте работу, когда вы ее себе навязываете в состоянии усталости и борьбы с собой. Это вредно даже для здоровья, а не только для работы.

Настроение, спокойствие, уверенность, вдохновение – вот спутники минимальных затрат энергии при решении вопросов исполнения желаний.

4-й принцип. Ищите новые идеи, откройтесь для них.

Любое развитие, движение вперед всегда более эффективны за счет прорыва, за счет новых идей, а не за счет рутинного труда, – нужно искать новые идеи. Когда вы будете открыты для новых идей, жизнь потечет намного легче с меньшим количеством усилий с вашей стороны. И тогда вы сможете и просто дожидаться подходящих людей, событий, обстоятельств, способствующих превращению ваших желаний и намерений в реальность. Успешное решение может прийти с любого направления.

5-й принцип. Откажитесь от конфликтов и борьбы.

Не нужно прилагать чрезмерных усилий и бороться, нужно верить, что всегда можно найти средство для достижения цели путем выбора.

Принцип отказа от борьбы основан на принципе действия в условиях отсутствия сопротивления. Борьба всегда предполагает сопротивление.

Наименьшее усилие тратиться тогда, когда вы в своих действиях движимы позитивными чувствами к окружению.

Вы можете добиться результата также с помощью борьбы, чрезмерных усилий и многочисленных попыток, но за это придется заплатить дорогую цену. Платой служат стрессы, сердечные приступы, нарушения иммунной системы и т. п.

Намного разумнее, для удовлетворения своих желаний, отказаться от борьбы, а руководствоваться духовными принципами. Если вы будете следовать духовным принципам, вы будете достигать реализации своих желаний с неизмеримо меньшими усилиями.

6-й принцип. Будьте внимательны и терпеливы.

Сосредотачивайте свое внимание на людях, ситуациях, событиях, рассматривая их с

точки зрения скрытых возможностей для продвижения ваших желаний. Только проявляя внимание, вы приобретаете возможность искать решение в постоянно изменяющейся ситуации. Успешное решение может прийти неожиданно, нужно быть готовым его не прозевать.

Нужно проявлять терпение. С вами, очевидно, случались такие ситуации, когда вы сделали все для решения проблемы или почти все, а решения все нет, и вы уже бросаете дело, и тут, неожиданно, вопрос решается, как бы, сам собой. Нужно запастись терпением, уметь ждать, уметь иногда и «ослабить хватку», расслабиться и сохранять спокойствие, если оно основано на знании и уверенности, что все вами сделано правильно и для осуществления вашего желания тоже требуется время.

7-й принцип. Исключайте надуманные препятствия.

Не нужно забывать, что препятствия, которые встречаются на пути реализации желаний, бывают реальные, которые мы осознаем и надуманные, которые мы создаем в своем сознании. Некоторые специалисты считают, что надуманные препятствия составляют до 90% всех препятствий.

Полное и абсолютное исключение всех воображаемых препятствий из своего сознания, рассеивающих концентрацию вашего внимания поможет вам сохранять спокойствие. Все воображаемые препятствия, уничтожаются и исчезают, если вы обладаете реальным осознанием настоящего мгновения.

8-й принцип. Не погоняйте себя, не загоняйте себя в угол.

Просто живите, наслаждайтесь каждым мгновением вашей жизни.

Не погоняйте себя, как лошадь, своими желаниями, нацеленностью, всегда, на положительный результат.

Проанализируйте вашу реакцию на мелкие неудачи в течение дня. Как вы реагируете на них? Если вы всегда, даже в мелочах, нацелены только на положительный результат, даже, если он не зависит или не совсем зависит от вас, если вас расстраивают мелкие неудачи, нестыковки, неисполнение мелких желаний – дело плохо, значит, вы живете тяжело, и уж точно вопреки принципу минимализации усилий. Уберите из жизни эту постоянную нацеленность на положительный результат в мелочах. вы избавитесь от повседневного напряжения и почувствуете, что и повседневная жизнь может быть наполнена хорошим настроением. вы почувствуете, что тот же самый результат вы получаете с большей легкостью, не расстраиваясь по пустякам. Нужно понять до конца, что вы сами решаете, как остро реагировать на те или иные неудачи, что вы сами управляете своими мыслями, а значит и чувствами.

9-й принцип. Сохраняйте душевное равновесие, держите удар.

Воспринимайте ваши неудачи, как данность, причины которой вам до конца не могут быть известны. Управляйте своими мыслями, ведь ничто не может вас расстроить. Ничего страшного лично для вас не случилось, в случае любой неудачи ваша душа при вас, она должна успокоиться и можно всегда все начать все с начала. Добились вы положительного результата или нет, примите этот результат, поверьте, что он должен быть таким, успокойте свою душу. Если вы не будете искать виновных и винить себя, вы сможете сохранить спокойствие духа, как бы тяжелы не были потери. При удачах и приобретениях, чувство благодарности позволит вам ощутить заслуженность успеха, духовное удовлетворение.

Запомните и выполняйте!

1. Желания должны быть глубоко осознанными, непротиворечивыми, четкими. Сформулируйте их, запишите, они у вас должны быть на поверхности разума и в подсознании.

2. Не привязывайте свои желания, к срокам, условиям, последовательностям, придерживайтесь неопределенности промежуточных решений. вы просто должны быть уверены, что ваши желания обязательно воплотятся в жизнь.

3. Соблюдайте принципы реализации желаний, обеспечивающие вам благоприятные возможности, с наименьшими затратами нервной энергии.

1-й принцип. Будьте полезны обществу. Несите добро людям.
2-й принцип. Занимайтесь тем, что вы любите делать.
3-й принцип. Призывайте в помощь вдохновение.
4-й принцип. Ищите новые идеи, откройтесь для них.
5-й принцип. Откажитесь от конфликтов и борьбы.
6-й принцип. Будьте внимательны и терпеливы.
7-й принцип. Исключайте надуманные препятствия.
8-й принцип. Не погоняйте себя, не загоняйте себя в угол.
9-й принцип. Сохраняйте душевное равновесие, держите удар.

Часть IV Как жить рядом с наркоманом?

Я живу с наркоманом почти 20 лет. Я не знаю, как жить с наркоманом. Я не знаю рецептов, да и нет никаких рецептов на все случаи жизни, как нет лекарства от наркомании. Каждый отвечает на этот вопрос по-своему, принимая ежедневно для себя свои собственные решения.

Я не пытался и не пытаюсь прожить за него его жизнь, я только пытаюсь ему помочь в трудные моменты его жизни, а их, к сожалению, очень много.

Я прекрасно отдаю себе отчет в том, что невозможно прожить жизнь за другого человека. По моему наблюдению, многие родители пытаются прожить жизнь за своих детей, что не всегда помогает детям и, в то же время, губит жизнь родителей окончательно и бесповоротно.

Если бы можно было запереть свою душу в себе, сказать себе: «Этот человек для меня не существует, его для меня нет, он мне не сын!» Если бы я мог это сделать, может быть, мне легче было бы жить. Умом я понимаю, что если человек не соответствует моему позитивному восприятию, не нужно думать о нем, не нужно разговаривать с ним, не нужно спорить с ним. Все это так, но есть еще душа, которая болит, есть совесть, есть родство по крови, в конце концов, есть сострадание.

И в этой ситуации нужно сделать правильный и осознанный выбор: или терзать и мучить себя, или постараться жить своей жизнью не терзаясь, никого не обвиняя, не теряя самообладания, принимая ситуацию такой, какая она есть на самом деле.

Я стараюсь не заглядывать в будущее, не моделировать в своем сознании негативные сценарии дальнейшей его и своей жизни, а довериться дороге жизни, которая, я уверен, обязательно предоставит возможность выбора лучшего решения, в каждом конкретном случае, в каждой конкретной ситуации.

Я не могу поделиться даже опытом, потому, что не считаю свой опыт до конца позитивным. Да, мне удалось сохранить его жизнь. Да, он не потерял человеческий облик. Да, у него есть ранимая и добрая, хотя и порядком очерствевшая душа. Да, он редко улыбается, но все же улыбается людям.

Он принял решение не принимать ни при каких обстоятельствах, наркотики внутривенно, он не потерял надежду когда-то справиться окончательно с наркотиками. Но я чувствую, что где-то в глубине сознания у него сохранилась тяга к наркотикам, дремлет подленькое желание все же оставить при себе этот опыт потребления наркотических веществ, опыт экспериментирования на своем сознании.

Эта тяга может проснуться в какой-то тяжелый, экстремальный момент его жизни, как это было сразу после ухода из жизни его мамы. Я ему, в общем-то, верю и доверяю, но бывают моменты, когда нет у меня твердой веры в его искренность, если дело касается наркотиков.

Тем не менее, при всем при этом, мне кажется, что жизнь, предоставляет нам все же возможность выбора – жить в состоянии душевного покоя либо в душевных терзаниях. И я все же попробую дать несколько советов, в которых я уверен и которые могут кому-то

оказать помощь или натолкнуть на хорошую мысль, хорошее решение.

Совет № 1. Не нужно верить в свою судьбу, ее нет.

Забудьте это слово, никогда не употребляйте его в своей повседневной жизни, оно подсознательно привносит в вашу жизнь покорность чему-то, что будет происходить в вашей жизни, кем-то будто бы, предопределенное вам свыше.

Эта покорность будет обеднять ваш выбор решений, более того, вы будете подсознательно отказываться от этого выбора, лишать себя многих возможностей влияния на свое будущее, снижать уровень осознания обдуманности своих решений, влияющих на вашу дальнейшую жизнь.

Но я не призываю вас к борьбе с чем-то или с кем-то, не призываю вас к борьбе с наркоманом, с которым вы живете. Если вы с ним живете, то нужно понять, что это все равно ваш выбор, ваше решение, может быть, на сегодня выбор, вынужденный определенными обстоятельствами. Перестаньте бунтовать в своем сознании. вы можете, еще раз обдумать и осознать ваше решение, но если вы приняли такое решение, это ваше решение, принятое вами. Смиритесь с ним, примите его, не будоражьте свое сознание.

Выбирайте, осуществляйте осознанный выбор.

Рассмотрите все возможные варианты выбора, обдумайте их.

Вы просто должны быть уверены, что выбор, нужный вам выход из любой ситуации обязательно есть, и если вы его еще не нашли, вы просто «зашорены» чем-то или опираетесь на прошлый опыт. Найдите этим шоры, освободитесь от них, попробуйте посмотреть на проблему со стороны.

Поймите, что, прежде всего, это мы сами, вольно или невольно, ограничиваем варианты своего выбора.

Совет № 2. Никогда не смиряйтесь, не соглашайтесь жить с действующим наркоманом.

У меня это выражается в том, что я никогда не соглашаюсь с потреблением наркотиков у меня дома, никогда не оставляю без внимания закопченные ложки, выбрасываю все лекарства и любые ампулы, вырываю с корнем высаженные побеги конопли. Это не должно сопровождаться криком, руганью, истерикой, но это должно делаться твердо, спокойно, уверенно, убежденно и по-хозяйски. Он должен твердо знать эту позицию.

Иногда я ловлю себя на такой мысли: «Ну что я его сужу по своей шкале, что хорошо и что плохо, ну чего я тащу его по своему жизненному пути, тащу его в жизнь, похожую на мою? Она ему совсем не интересна, это не его жизнь, у него своя жизнь, он хочет жить своей жизнью?»

Я признаю правомерность постановки такого вопроса, но он сам не ставит так вопрос. Он живет со мной и не уходит. А если он не уходит и пытается при этом жить жизнью наркомана, паразита, то это, по крайней мере, нечестно с его стороны по отношению ко мне. Идешь своим путем – иди! Уйди, не смотря на то, что тебе будет плохо и живи своей жизнью, но не затаскивай меня в свою жизнь, не делай меня постоянными участником и свидетелем своей жизни, которую ты выбираешь сам и которая мне чужда. Ты прекрасно знаешь, что она противна мне и приносит мучения. И я это ему говорю прямо, говорил неоднократно и буду говорить. Это моя твердая позиция.

Но для того, чтобы уйти нужно много мужества и может быть даже отваги. Но нет ее у наркоманов! Однажды Ростислав попробовал уехать в Тюмень и жить самостоятельно. Это закончилось тем, чем и должно было бы закончиться, – очередным лечением.

Я сейчас занимаю такую позицию: «Ты сам не в состоянии выбраться из той «задницы», в которую ты влез в погоне за неземными удовольствиями. Не можешь в силу своей неорганизованности, отсутствия необходимой воли, желания и умения жить через силу. Но если ты хочешь жить без наркотиков, если ты будешь напрягаться, сколько сможешь, вытаскивая себя из этой «задницы», я тебе буду помогать. Но только при этом условии. Не устраивает такая жизнь, такие требования, такие условия – уходи, живи своей жизнью».

Совет № 3. Живите своей жизнью.

Человек, живущий чужой жизнью, смертельно устает, испытывает полнейшее отчаяние. Свободен тот, кто живет своей жизнью, стремитесь к свободе.

Если для наркомана его образ жизни – это не проблема, а его жизнь – ваша проблема, то у вас ничего не выйдет. вы не поможете ему и при этом загубите свою жизнь. Это мы считаем наш образ жизни привлекательным, а он считает, что это не так, его устраивает его жизнь. Наш образ жизни в его понимании не заслуживает позитивной оценки. Каждый должен прожить свою жизнь сам, это его жизнь, и он вправе распоряжаться своей жизнью по-своему, если, конечно, это уже взрослый человек, а не подросток.

У наркомана, как правило, отсутствует чувство вины, ему оно не знакомо или забыто. Бесчувственность наркомана к нашему горю, его непонимание нашей позиции, его ложь – это его форма самозащиты. Он запирает дверь в свою жизнь, в свою душу, он нам лжет, а мы упорно лезем в нее. В таком случае, мы всегда будем для него плохими. Не нужно относиться к наркоману, как к помехе, не дающей нам жить, нужно просто жить своей жизнью.

Помочь другому человеку можно только, если понять его страдания, но это при условии, если эти страдания есть на самом деле, если человек действительно страдает. А если он сам не страдает, а это только нам кажется, мы воображаем, что он должен страдать?

Кроме того, помочь можно только тому, кто этого хочет, кто напрягается сам изо всех сил. Иначе помощь бессмысленна, неэффективна и безрезультатна.

Так или иначе, нам следует больше заниматься собой, своей жизнью.

Создавайте вокруг себя свой небольшой мир, в котором будет комфортно вашей душе, живите в нем и старайтесь получать удовольствия. Пусть это будет ваша «отдушина».

Вы должны иметь круг знакомых, в котором вы будете свободны от вашей проблемы. Лучше, чтобы в этом кругу знакомых не знали о ваших проблемах с наркоманом, где вас уважают за ваши личные качества. Конечно, в кругу друзей не скроешь эту проблему, но нужно с друзьями поставить себя так, чтобы эта проблема не обсуждалась в этом кругу друзей. Сами не обсуждайте и запретите обсуждать вашу проблему в кругу друзей, запретите проявлять к вам жалость. вы должны отдыхать в кругу друзей от вашей проблемы и быть, как все.

Создайте свой музыкальный мир. Для этого нужно совсем немного, миниатюрный плейер на 1 гб. Наполните его вашими любимыми мелодиями, песнями вашей юности и вообще песенным материалом, который оставил в вашей душе след. Пополняйте свой музыкальный мир, слушайте его, уходя в этот мир, отвлекайтесь, отдыхайте, получайте удовольствие, наполняйте себя эмоциями.

Если у вас нет хобби, придумайте его для себя обязательно. Это может быть какое-то животное, например, собака. Может быть аквариумные рыбки, многие сейчас разводят паучков, хамелеонов, грызунов… В общем, сделайте так, чтобы рядом жило какое-то живое существо, которое будет вам благодарно за вашу заботу, кому вы будете нужны, кто будет вести себя с вами предсказуемо, которое будет управляемо, подвластно вашей воле. Это поможет скрасить вашу жизнь, наполнить дополнительным содержанием, отвлечь.

Многие, даже в зрелом возрасте, начинают заниматься живописью и получают от этого много удовольствия и, даже, признание. Да мало ли что можно придумать для самого себя? Думайте!

...

Случай из жизни

Однажды, по работе, мы с Ростиславом ехали в машине с одним молодым человеком, строителем по образованию и роду занятий, в его машине. Мы спокойно ехали по проселочной дороге и беседовали. Вдруг наш собеседник, замолк, притормозил и начал на лобовом стекле осторожно ловить какое-то крылатое маленькое насекомое. Это оказалась самка муравья. Он рассказал, что с помощью этой самки можно развести целый муравейник

и переселить его в какое-то место в лесу, сделав доброе дело для муравьев и для леса. Я поинтересовался, откуда он это знает. Оказалось, что он любитель– биолог. Биология – его хобби. Он разводит пауков-птицеедов и еще какую-то живность. Ростислав сообщил ему, что тоже интересуется пауками, у него в банке живут иногда 1-2 паука, он за ними наблюдает, кормит, поит. Но делается это без глубокого знания предмета, просто так. Мой собеседник посоветовал ему поближе познакомиться с этой тематикой в клубе любителей Пауков-Птицеедов. Оказывается, что есть такой интернациональный клуб по интересам, этих пауков– птицеедов в природе по всему миру насчитывается около 700 разновидностей. Любители их разводят, обмениваются, продают и покупают, выращивают для них корм. Паучки кушают раз в 2 недели, обожают сверчков и кузнечиков, линяют, размножаются, в общем, требуют заботы, внимания, каждый вид имеет свой характер. Это все может быть очень интересным для большого числа любителей. Чем не хобби. Ростислав увлекся. Не знаю, надолго ли, но думаю, что такое проявление сильного интереса к насекомым отвлекает, переключает сознание, и может быть очень полезным в определенных жизненных обстоятельствах, которые и являются темой этой книги.

Не проходите мимо радости.

Состояние психического благополучия, если оно базируется на поведении человека, связано с душевным трудом человека, на его собственном умении замечать радостные моменты в жизни, иногда достигается даже вопреки внешним условиям.

Замечайте минуты радости и радостные моменты. Они, обязательно, есть в каждой жизни, и в вашей жизни тоже, не забывайте при этом испытывать благодарность. Почувствуйте просто чувство благодарности, предназначенное никому конкретно, а, может быть, себе.

Цените свою жизнь, как бы тяжела она ни была. Это ваша жизнь, она неповторима и бесценна, как и ваша душа. Подумайте, может быть, вы просто разучились радоваться, замечать радостные моменты. Скорее всего, вы просто сознательно себя сдерживаете, останавливаете, гасите в себе эти чувства на корню, погружая сознательно себя в скорбь. Не делайте этого!

Может быть, вы разучились радоваться? Понаблюдайте за детьми, обратите внимание, как они радуются. И вообще, если у вас есть где-то рядом маленький человечек, не обязательно родной, общайтесь с ним чаще и чаще наблюдайте за ним, это тоже вселяет радость. Попробуйте заново научиться радоваться. Стремитесь к радости, смакуйте ее. Делайте себе и людям, окружающим вас, приятные и радостные вещи. Важно снова и снова испытывать радость, любовь, свободу, смех. Не хороните в себе все это, почувствуйте себя свободным, даже при наличии в вашей жизни беды.

Не проходите мимо красоты.

Мир полон красоты для каждого живущего, но только при одном условии, если он ее видит и воспринимает. Мир полон и негатива, грязи, гадости, подлости, но опять же при том же самом условии, если мы акцентируем на них свое внимание. Для вас, в вашем сознании, существует только то, на что вы акцентируете свое внимание. Пропускайте через себя красоту природы, окружающего мира. **Сосредотачивайте свое внимание на красоте.** Делайте это сознательно. Устраивайте себе маленькие праздники, поверьте, что вы это можете сами, что это очень просто, стоит только захотеть.

Не уходите с головой в беду, в проблему, не зацикливайтесь на ней.

...

Отступление на тему

Легче всего почувствовать красоту, общаясь с природой. Это очень просто, попробуйте сорвать и рассмотреть маленький цветочек из непривлекательного, вроде бы, простого и привычного соцветия. Как все там мудро и изумительно придумано и продумано природой,

сколько там красоты! Да что там цветок, рассмотрите самый обыкновенный листок любого дерева. Почувствуйте восторг и удивление. Ощутите радость бытия. Раскрепоститесь, освободите свое сознание. Только попробуйте, и вы найдете в окружающей вас природе, рядом, столько красоты, столько новизны, радости и удовлетворения!

Совет № 4. Избавляйтесь от страхов. Уходите от негатива во всем.

Жизнь с наркоманом неизбежно сопряжена со страхами за него, за себя. Вместе со страхом, боязнью чего-то, в душе всегда появляется и растет беспокойство, которое сопровождается постоянным внутренним напряжением.

Мы боимся, что он заснет с сигаретой («зависнет»), как это бывает почти каждый день, сгорит сам и сожжет квартиру. Мы боимся, что он попадет в милицию, а это чревато серьезными неприятностями и даже может быть тюрьмой, а там туберкулез и потеря здоровья, и никакого купирования тяги к наркотикам. Мы боимся передозировки и ее возможных последствий. Мы боимся болезней, которые напрямую связаны с наркоманией, это – цирроз печени, гепатит, ВИЧ-инфекция, проблемы с сосудами, гангрена, потеря памяти, эпилепсия, слабоумие. Так уж устроен человек, что он, подсознательно, стараясь быть готовым к неприятностям, предполагает именно неблагоприятные события. А уже эти мысли оказывают влияние на наше эмоциональное состояние и угнетают нас. Психологи утверждают, что наши страхи на 99% вымышленные.

Вывод прост – не нужно загадывать сегодня о том, что случиться завтра. Жизнь – дорога, полная неожиданностей, но вместе с этими неожиданностями она обязательно предоставит вам возможность выбора подходящего решения.

Не нужно обдумывать его заранее, это всегда будет бесполезно, не угадаете вы все нюансы ситуации и тем более возможности выхода из них. Важно, чтобы вы были спокойны, уверены, что выход обязательно есть и он вам будет предоставлен. Этого вполне достаточно, чтобы быть готовым к любым трудностям и неприятностям. Успокойтесь! выбрасывайте негативные мысли из головы, не портите себе жизнь. Сознательно уходите от негатива, как бы и где бы он не проявлялся.

Не говорите о негативных событиях, не обсуждайте их, игнорируйте негативные телевизионные передачи и рассказы очевидцев. Сместите свое внимание на то, что вы хотите видеть. Смотрите на то, что вы хотите видеть и у вас, со временем, будет уменьшаться количество негативных мыслей.

Меняйте свое восприятие.

Есть простой и надежный способ изменить окружающий вас мир – изменить к нему свое отношение. Этот способ полностью зависит только от нас самих, от нашего восприятия.

Вы живете с наркоманом, он такой, каким вы его видите и воспринимаете, существует только в вашем сознании, в сознании других людей он может быть другим. Ищите в нем положительные черты, они обязательно есть. Настройтесь на это, поищите и обязательно найдете, разрушайте созданный вами образ и, уверяю вас, вам будет легче и легче будет ему. Подавите в себе враждебность, если она есть, взрастите в своем сердце сочувствие, и любовь и вам будет легче.

...

Из собственного опыта

Дочь задала мне, относительно Ростислава, очень простой вопрос: «Ты его любишь?» Я не смог однозначно ответить на этот вопрос. Я ответил так: «Я не знаю, иногда люблю, иногда ненавижу, иногда мне его очень жаль». Но она настаивала на однозначном ответе: «Тогда ответь себе однозначно и честно. Ты его любишь?»

Я задумался и ответил: «По большому счету, да». – «Тогда почувствуй эту любовь, чаще осознанно возвращайся к этому чувству, особенно когда принимаешь решения относительно вашей совместной жизни».

Я последовал этому совету. И, поверьте, когда я о нем думал с любовью, мне, становилось как-то легче на душе, даже в очень тяжелой жизненной ситуации.

Совет № 5. Никогда не расстраивайтесь.

Нас расстраивают не события и жизненные ситуации, нас расстраивает наше отношение к ним, наши мысли.

Не давайте ничем себя расстроить!

Четко запомните фразу: **«Ничто не может меня расстроить»** и «зомбируйте» себя, с ее помощью, в моменты душевного расстройства. Это очень помогает пережить такие моменты.

Помните, что каковы бы ни были обстоятельства, они временны, и они будут меняться. Вспомните притчу о соломоновом перстне.

...

Притча

Визирь спросил Соломона: «О, мой повелитель! Почему, когда ты смотришь на свой перстень, ты то смеешься, то печалишься?». Соломон ответил: «Потому, что на нем надпись: «Так всегда не будет!»

Научитесь выходить из состояния конфликта.

Общаясь каждый день с наркоманом, вы каждый день попадаете в конфликтные ситуации. вы, наверное, замечали, что после, практически любого конфликта, особенно, когда конфликт окончен в силу того, что вы расстались с ним, например, вышли из дома, вы невольно продолжаете мысленный диалог. вы ищете дополнительные аргументы, один остроумнее и обиднее другого, мысленно отпускаете ему, убийственно едкие замечания и это состояние может продолжаться очень долго. В чем смысл этих словесных упражнений? Согласитесь, смысла нет никакого.

Но вы продолжаете, уже по собственной воле, оставлять себя в состоянии конфликта, держать себя в напряжении, состоянии длительного расстройства нервной системы, продолжая испытывать отрицательные эмоции. Зачем вам это нужно? Заставьте себя немедленно забыть этот конфликт, выбросить его из головы, заставьте себя думать о другом, более приятном для вас, успокойтесь, настройтесь на миролюбивый лад.

Если вы станете поступать так постоянно, вы почувствуете, что душевный комфорт становится вашим спутником в жизни. вы, в конце концов, будете сохранять свое здоровье, душевное в том числе. Подумайте серьезно об этом, найдите для этого время, это вам, возможно, нужно.

Не пускайте в свою жизнь стресс.

Сознательно и упорно не пускайте, пусть это будет вашим жизненным лозунгом, пользуйтесь им, как заклинанием в трудные минуты.

Никогда не вините себя в сложившейся ситуации.

Если даже вы считаете себя виновным в сложившейся ситуации, никогда не возвращайтесь к мыслям типа: «Нужно было сделать так…»; «Вот если бы я сделал так… то…» Хорошо если ошибка произошла при принятии пустяшного решения. А если вами было принято ошибочное решение в судьбоносной ситуации, то ведь можно полжизни терзаться такими мыслями, корить и терзать себя бесконечно, постоянно возвращаясь к одной и той же мысли и никогда себя не простить и испортить себе жизнь.

А в чем смысл этих терзаний? Они бесполезны только потому, что обращены в прошлое. Кто-то из мудрецов когда-то сказал, что не может успешно двигаться вперед тот, кто освещает себе пройденный путь.

Совет № 6. Откорректируйте свою жизненную позицию.

Я рекомендую вам прочитать еще раз предыдущую главу (часть 3) этой книги, уже с

фломастером, более вдумчиво, и отметить те мысли, с которыми вы согласны, то, что не вызывает у вас протеста, что вы считаете полезным, возможным для использования в своей жизни и не очень обременительным для себя. Наметьте то, что вы хотите или вам необходимо использовать в своей жизни в первую очередь.

Периодически, в конце дня или в конце недели, как вам удобно, подводите итоги своей работы в этом направлении и обязательно отмечайте положительный эффект, если он будет. Обязательно сосредотачивайтесь на своих ощущениях, чувствах, отмечайте, что и как меняется в вашей жизни, осуществляйте обратную связь. Будьте последовательны и настойчивы, я на себе убедился, что перестраивать свое мышление, восприятие жизни, разрушать сложившиеся стереотипы поведения сложно, но вполне реально.

Я искренне желаю вам успеха, желаю:

обрести духовную свободу, найти свое «Я», не скрывать свою сущность, быть независимым от любой оценки извне;

не жить в прошлом, не анализировать прошлое, не возвращаться в него;

не винить себя, не винить никого;

воспринимать жизнь, как путешествие, находить привлекательность и новизну в каждый момент вашей жизни;

ощущать себя материально благополучным человеком, если у вас есть достаточно денег для того, чтобы удовлетворить свои сиюминутные потребности здесь и сейчас;

откорректировать свою жизненную позицию, так, чтобы быть внимательным, видеть радость и красоту, уметь находить их в своей жизни и ощущать;

освоить медитацию, это очень просто, преодолейте психологический барьер кажущейся сложности и недоступности для обычного человека;

быть мудрым, не планировать будущее, не моделировать его, исключать из своей жизни воображаемые препятствия;

быть терпеливым.

Приложение

«Уголовный Кодекс Российской Федерации» (УК РФ) от 13.06.1996 N 63-ФЗ (принят ГД ФС РФ 24.05.1996) (действующая редакция)

Статья 228. Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, а также незаконные приобретение, хранение, перевозка растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества (в ред. Федерального закона от 19.05.2010 N 87-ФЗ) (в ред. Федерального закона от 08.12.2003 N 162-ФЗ)

1. Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка без цели сбыта наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов в крупном размере, а также незаконные приобретение, хранение, перевозка без цели сбыта растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, в крупном размере – (в ред. Федерального закона от 19.05.2010 N 87-ФЗ) наказываются штрафом в размере до сорока тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех месяцев, либо обязательными работами на срок от ста восьмидесяти до двухсот сорока часов, либо исправительными работами на срок до двух лет, либо ограничением свободы на срок до трех лет, либо лишением свободы на тот же срок.

(в ред. Федеральных законов от 27.12.2009 N 377-ФЗ, от 06.05.2010 N 81-ФЗ)

2. Те же деяния, совершенные в особо крупном размере, наказываются лишением свободы на срок от трех до десяти лет со штрафом в размере до пятисот тысяч рублей или в

размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех лет либо без такового.

Примечания

1. Лицо, совершившее предусмотренное настоящей статьей преступление, добровольно сдавшее наркотические средства, психотропные вещества или их аналоги, растения, содержащие наркотические средства или психотропные вещества, либо их части, содержащие наркотические средства или психотропные вещества, и активно способствовавшее раскрытию или пресечению преступлений, связанных с незаконным оборотом указанных средств, веществ или их аналогов, а также с незаконными приобретением, хранением, перевозкой таких растений либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, изобличению лиц, их совершивших, обнаружению имущества, добытого преступным путем, освобождается от уголовной ответственности за данное преступление. Не может признаваться добровольной сдачей наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, изъятие указанных средств, веществ или их аналогов, таких растений либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, при задержании лица и при производстве следственных действий по обнаружению и изъятию указанных средств, веществ или их аналогов, таких растений либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества.

(п. 1 в ред. Федерального закона от 19.05.2010 N 87-ФЗ)

2. Крупный и особо крупный размеры наркотических средств и психотропных веществ, а также крупный и особо крупный размеры для растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, для целей настоящей статьи, статей 228.1 и 229 настоящего Кодекса утверждаются Правительством Российской Федерации.

(п. 2 в ред. Федерального закона от 19.05.2010 N 87-ФЗ)

3. Крупный и особо крупный размеры аналогов наркотических средств и психотропных веществ соответствуют крупному и особо крупному размерам наркотических средств и психотропных веществ, аналогами которых они являются.

(п. 3 введен Федеральным законом от 05.01.2006 N 11-ФЗ)

О судебной практике по делам о преступлениях, связанных с наркотическими средствами, психотропными, сильнодействующими и ядовитыми веществами см. Постановление Пленума Верховного Суда РФ 15.06.2006 N 14.

Статья 228. 1. Незаконные производство, сбыт или пересылка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, а также незаконные сбыт или пересылка растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества (в ред. Федерального закона от 19.05.2010 N 87-ФЗ) (введена Федеральным законом от 08.12.2003 N 162-ФЗ)

1. Незаконные производство, сбыт или пересылка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, а также незаконные сбыт или пересылка растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, – (в ред. Федерального закона от 19.05.2010 N 87-ФЗ) наказываются лишением свободы на срок от четырех до восьми лет с ограничением свободы на срок до одного года либо без такового.

(в ред. Федерального закона от 27.12.2009 N 377-ФЗ)

2. Те же деяния, совершенные:

а) группой лиц по предварительному сговору;

б) в крупном размере, – (в ред. Федерального закона от 27.07.2009 N 215-ФЗ)

в) утратил силу. – Федеральный закон от 27.07.2009 N 215-ФЗ наказываются лишением

свободы на срок от пяти до двенадцати лет со штрафом в размере до пятисот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех лет либо без такового и с ограничением свободы на срок до двух лет либо без такового.

(в ред. Федерального закона от 27.12.2009 N 377-ФЗ)

(см. текст в предыдущей редакции)

3. Деяния, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, совершенные:

а) организованной группой;

б) лицом с использованием своего служебного положения;

в) лицом, достигшим восемнадцатилетнего возраста, в отношении несовершеннолетнего;

(п. «в» в ред. Федерального закона от 27.07.2009 N 215-ФЗ)

г) в особо крупном размере, – наказываются лишением свободы на срок от восьми до двадцати лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до двадцати лет или без такового и со штрафом в размере до одного миллиона рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до пяти лет либо без такового.

(в ред. Федерального закона от 27.07.2009 N 215-ФЗ)

О судебной практике по делам о преступлениях, связанных с наркотическими средствами, психотропными, сильнодействующими и ядовитыми веществами см. Постановление Пленума Верховного Суда РФ 15.06.2006 N 14.

Статья 228. 2. Нарушение правил оборота наркотических средств или психотропных веществ (введена Федеральным законом от 08.12.2003 N 162-ФЗ)

1. Нарушение правил производства, изготовления, переработки, хранения, учета, отпуска, реализации, продажи, распределения, перевозки, пересылки, приобретения, использования, ввоза, вывоза либо уничтожения наркотических средств или психотропных веществ либо их прекурсоров, инструментов или оборудования, используемых для изготовления наркотических средств или психотропных веществ, находящихся под специальным контролем, правил культивирования растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры, для использования в научных, учебных целях и в экспертной деятельности, а также нарушение правил хранения, учета, реализации, продажи, перевозки, приобретения, использования, ввоза, вывоза либо уничтожения растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры, и их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры, повлекшее утрату таких растений или их частей, если это деяние совершено лицом, в обязанности которого входит соблюдение указанных правил, – (в ред. Федерального закона от 19.05.2010 N 87-ФЗ) наказывается штрафом в размере до ста двадцати тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до одного года либо обязательными работами на срок от ста двадцати до ста восьмидесяти часов с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового.

(в ред. Федерального закона от 06.05.2010 N 81-ФЗ)

2. То же деяние, совершенное из корыстных побуждений либо повлекшее по неосторожности причинение вреда здоровью человека или иные тяжкие последствия, – наказывается штрафом в размере от ста тысяч до трехсот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от одного года до двух лет, либо обязательными работами на срок от ста восьмидесяти до двухсот сорока часов, либо лишением свободы на срок до трех лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет.

(в ред. Федерального закона от 06.05.2010 N 81-ФЗ)