

Ты часто ходишь в ночные клубы, где любишь отдохнуть с друзьями, немного отвлечься от своих проблем? Иногда, чтобы поднять настроение или снять усталость и классно потанцевать, вы употребляете таблетки или коктейли. Можно успокаивать себя тем, что это не наркотики, а так, стимуляторы, энергетики. А на самом деле...



Действия экстази и метамфетамина схожи: ощущение бодрости, эйфории, повышенной уверенности в своих силах и гиперсексуальности. Однако сексуальные ощущения обычно сильно притупляются. Очень истощается нервная система. Это приводит к тяжелому «энергетическому похмелью» - слабости, апатии, разбитости и депрессии на утро.

Экстази - MDMA, XTC - это химическое вещество в виде различного цвета таблеток, пилюль или капсул, часто с изображениями или бороздкой. Предположительно вызывает привыкание и зависимость. В связи с экстази было зарегистрировано несколько смертельных исходов. Одна из причин - обезвоживание и перегрев.

Метамфетамин - «спид» (Speed), «лед» (Ice), «кристалл» (Crystal) - стимулятор, очень быстро вызывающий зависимость. Он продается в виде белого порошка, который можно вдыхать, курить, употреблять инъекционно или глотать.

Эти препараты вредны для сердца и почек, повышают температуру тела и давление, обезвоживают организм. Также они могут вызывать психические расстройства.



Кетамин - калипсол, «кет» - химическое вещество, применяемое в ветеринарии для наркоза, употребляется инъекционно и в таблетках.

Его эффекты заключаются в галлюцинациях и состоянии, подобном сну.

При употреблении малых доз кетамин нарушается речь и координация, при употреблении больших - происходит утрата временной и пространственной ориентации, вплоть до потери сознания. Возможны амнезия, судороги, иногда летальные нарушения дыхания. После окончания действия кетамин ощущаются симптомы похмелья - тошнота, рвота, головная боль, чувство тоски и одиночества.

LSD - диэтиламид лизергиновой кислоты; «кислота» (Acid), «кубики», «марка» - синтезированный галлюциноген в виде марок, сахарных кубиков, таблеток, погружающий человека в необычные состояния сознания, обостряет чувствительность. Обычно прием LSD вызывает повышение температуры тела и кровяного давления, учащенное сердцебиение, потливость, бессонницу и дрожь. Особая опасность LSD: способность вызывать обострение скрытых психологических и психических проблем, панику, паранойю, желание самоубийства.

Я колосился внутримышечно кетамином около двух лет. Не заметил, как забыл про учебу в институте, про старых товарищей. Начались проблемы дома. В голове были вечеринки, женщины и «мультики». А потом остались только кетаминовые «мультики».

Началась постоянная депрессия. Меня все раздражало и злило. Ничего не хотелось, кроме снова полетать в галлюцинациях. Знакомые стали шарахаться от меня. Чуть в тюрьму не попал. В голове постоянно что-то щелкало, и от этого накатывали такой страх и тоска, что даже начали появляться мысли о самоубийстве.

А еще был вечный страх инфицироваться ВИЧ. Помню: когда собирались в компании «летчиков», я надкусывал краешек ручки своего шприца, надеясь, что потом, при «догоне», смогу его распознать и не перепутаю с чужим. Даже не знаю, как меня пронесло мимо этого. Впрочем, я понял, что больше так не выдержу...

Отказаться от приема кетамин было очень нелегко. Депрессия усилилась, весь мир был мрачным, постоянно случались нервные срывы. Спасибо старым друзьям, что меня не бросили, когда я попросил о помощи. Поддержали общением, помогли разобраться с проблемами. Постепенно жизнь снова обрела краски, подавленность и апатия остались в прошлом. Я восстановился в институте и закончил его. Нашел интересную работу. Радуюсь довольно успешной жизни. Смотреть «мультики» снова желания нет.

АЛЕКСЕЙ, 26 лет, телеведущий (г.Одесса).

Избегай распространенной практики «догоняться», ведь действие наркотиков притупляет чувствительность к их эффектам и ты рискуешь усугубить негативные последствия без достижения желаемого «удовольствия».

При употреблении клубных наркотиков исчезают «комплексы», человек раскрепощается, усиливается сексуальное влечение, но теряется контроль над собой. Следствием чего может стать секс без презерватива. А это - путь инфицирования ВИЧ. Потому лучше всегда носить с собой презервативы, даже когда идешь на вечеринку с другой целью, и неплохо бы помнить, что использовать презерватив нужно при КАЖДОМ половом акте!

Если после приема клубных наркотиков кружится и болит голова, тошнит, мучает жажда, высокая температура, повышенная потливость, необходимо вызвать рвоту и прочистить желудок. Пей побольше воды, так как наверняка в этой ситуации организму грозит обезвоживание. Неплохо бы еще в помещении, где ты находишься, выключить свет и открыть приток свежему воздуху. И главное: попросить одного товарища присмотреть за тобой, а другого отправить за медиками или хотя бы администрацией клуба.

Не принимай несколько различных наркотиков одновременно или во время действия одного, уже принятого, а также вместе с алкоголем. Это может привести к непредсказуемым последствиям и нанести непоправимый вред здоровью.

Если ты решил отказаться от употребления, то приготовься к тому, что:

- у тебя будет соблазн снова принять наркотик;
- в первое время тебя будет преследовать депрессия;
- будет мучить бессонница, отсутствие аппетита.

Но не отчаивайся! В этой ситуации тебе помогут близкие люди. Если тебе сложно говорить о своей проблеме с родными, ты можешь обратиться к психологу или консультанту.

В это время постарайся не посещать ночные клубы, дискотеки и избегай компаний, в которых ты употреблял наркотики. А еще постарайся найти для себя новые увлечения.



Есть много способов получить заряд бодрости, разнообразить свою жизнь и приобрести верных друзей. Так, к примеру, можно заняться экстремальными видами спорта:

- маунтинбайкинг;
- пейнтболом;
- паркур;
- дайвингом и др.

Или попробуй сходить в турпоход и прислушаться к природе, а также можно заняться йогой или боевыми искусствами. А еще можно стать волонтером в общественной организации - у тебя будет возможность помочь многим людям и получить позитивные эмоции и уважение.



Меня часто спрашивают: что ты в этом нашел?... Я молчу - перед глазами проносятся мгновения до старта, когда организм, упившись адреналином, вопит: «Мне море по колено!»! Зашкаливает пульс, я предвкушаю «сладкую» муку предельного напряжения и взрыв эмоций.

Я СДЕЛАЛ ЭТО! Я ПРЕОДОЛЕЛ СЕБЯ! Я СИЛЬНЕЕ СЕБЯ!

Приобрета горный велосипед, я был поражен новым для меня миром - миром спорта, под названием «маунтинбайкинг». Это «гремучий коктейль» для сильных духом: «горный велосипед», позволяющий обрести власть над бездорожьем; высокая скорость, достигаемая собственной силой; экстремальные ситуации и бесконечный детский восторг от преодоления препятствий! Я получаю гораздо больше удовольствия, чем мог бы получить от наркотиков и вечеринок.

Для меня маунтинбайкинг - «тренировка жизни» - я приобретаю силу, выносливость, стойкость, здоровье! Моя жизнь несовместима с наркотиками. Постоянно находясь в мире экстрима, я учусь хладнокровности, особому мышлению! Я влияю на свою жизнь, создаю её своими руками!

Человек - это ВОЛЯ, БЕСКОНЕЧНОЕ СТРЕМЛЕНИЕ И ЖЕЛАНИЕ!

АНДРЕЙ, 30 лет, менеджер (г. Одесса)



ЕСЛИ ЭТА ИНФОРМАЦИЯ ТЕБЕ НЕ ПРИГОДИЛАСЬ - ПЕРЕДАЙ БУКЛЕТ ДРУГОМУ

Всеукраинская горячая телефонная линия по вопросам ВИЧ/СПИД

8 800 500 45 10

круглосуточно, бесплатно

Альянс

Міжнародний Альянс з ВІЛ/СНІД в Україні

ЧАС МОЛОДІ
БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД

Данное издание подготовлено к печати Южненским городским благотворительным фондом «Час молоді» в рамках проекта «Легких» наркотиков не бывает». Продукция издана при финансовой поддержке МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине» в рамках реализации программы «Преодоление эпидемии ВИЧ/СПИД в Украине». Изложенные здесь мнения и точки зрения являются мнениями и точками зрения организации, издавшей данную продукцию, и не могут рассматриваться как мнения или точки зрения МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине».

