

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...

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.

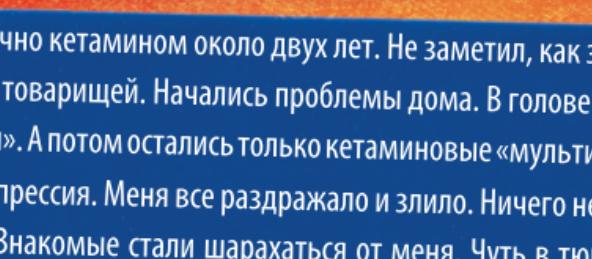
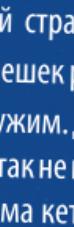
Действия экстази и метамфетамина схожи: ощущение бодрости, эйфории, повышенной уверенности в своих силах и гиперсексуальности. Однако сексуальные ощущения обычно сильно притупляются. Очень истощается нервная система. Это приводит к тяжелому «энергетическому похмелью» – слабости, апатии, разбитости и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



При употреблении малых доз кетамина нарушаются 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 кетаминащаются симптомы похмелья – тошнота, рвота, головная боль, чувство тоски и одиночества. 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!

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 высокая температура, повышенная потливость, необходима вызвать рвоту и прочистить кровяного давления, учащенное сердцебиение, потливость, бессонницу и дрожь. Особая опасность LSD: способность вызывать обострение скрытых психологических и психических проблем, панику, паранойю, желание самоубийства.

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



Избегай распространенной практики «догоняться», ведь действие наркотиков одновременно или во время действия одного, уже принятого, а притупляет чувствительность к их эффектам и ты рискуешь усугубить негативные последствия без достижения желаемого удовольствия».

Не принимай несколько различных наркотиков одновременно или во время действия одного, уже принятого. Его эффекты заключаются в галлюцинациях и состояниях, подобном сну. При употреблении малых доз кетамина нарушается

его действие. 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 щекало, и от этого накатывали такой страх и тоска, что даже начали появляться мысли о самоубийстве.

Но не отчайвайся! В этой ситуации тебе помогут близкие люди. Если тебе сложно

признавать свою проблему с родными, ты можешь обратиться к психологу или консультанту. 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 раскрепощаться, усиливается сексуальное влечение, но теряется контроль над собой. Следствием чего может стать секс без презерватива. А это – путь инфицирования ВИЧ. В общем, я понял, что больше так не выдержу...

Отказаться от приема кетамина 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 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.

Я кололся 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».

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 отчайвайся! В этой ситуации тебе помогут близкие люди. Если тебе сложно

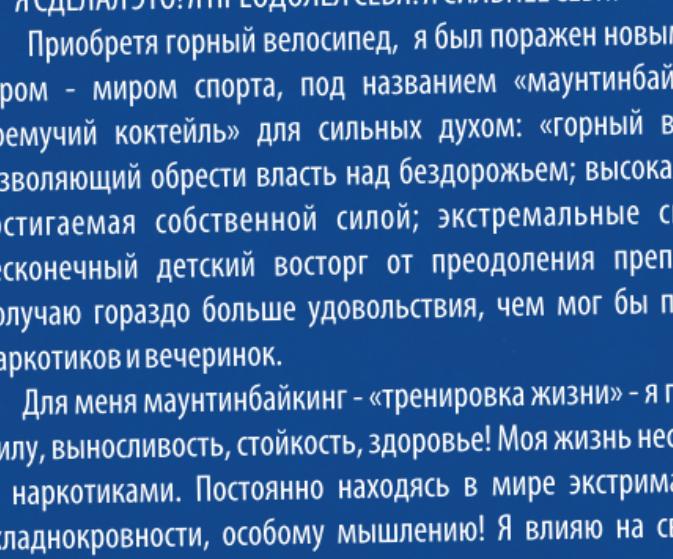
говорить о своей проблеме с родными, ты можешь обратиться к психологу или консультанту. А еще был вечный страх инфицироваться ВИЧ. Помню: когда собирались в компании «летчиков», я надкусывал краешек ручки своего шприца, надеясь, что потом, при «догоне», смогу его раскрепощаться, усиливается сексуальное влечение, но теряется контроль над собой. Следствием чего может стать секс без презерватива. А это – путь инфицирования ВИЧ. В общем, я понял, что больше так не выдержу...

Отказаться от приема кетамина было очень нелегко. Депрессия усилилась, весь мир был

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

- ➊ маунтинбайкингом;
- ➋ пейнтболом;
- ➌ паркуром;
- ➍ 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.



Человек - это ВОЛЯ, БЕСКОНЕЧНОЕ СТРЕМЛЕНИЕ И ЖЕЛАНИЕ!

АНДРЕЙ, 30 лет, менеджер (г. Одесса)

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!

Приобретя горный велосипед, я был поражен новым для меня миром - миром спорта, под названием «маунтинбайкинг». Это «гримучий 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 экстрема, я учусь хладнокровности, особому мышлению! Я влияю на свою жизнь, создаю её своими руками!

ЕСЛИ ЭТА ИНФОРМАЦИЯ ТЕБЕ НЕ ПРИГОДИЛАСЬ - ПЕРЕДАЙ БУКЛЕТ ДРУГОМУ

«сладкую» муку предельного напряжения и взрыв эмоций:

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

Приобретя горный велосипед, я был поражен новым для меня миром - миром спорта, под названием «маунтинбайкинг». Это «гримучий 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 экстрема, 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)

Всеукраинская горячая телефонная линия по вопросам ВИЧ/СПИД

8 800 500 45 10

круглосуточно, бесплатно

Час молоді

БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД

Міжнародний Альянс з ВІЛ/СНІД в Україні

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».

ЕСЛИ ЭТА ИНФОРМАЦИЯ ТЕБЕ НЕ ПРИГОДИЛАСЬ - ПЕРЕДАЙ БУКЛЕТ ДРУГОМУ

«сладкую» муку предельного напряжения и взрыв эмоций:

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

Приобретя горный велосипед, я был поражен новым для меня миром - миром спорта, под названием «маунтинбайкинг». Это «гримучий 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 экстрема, 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

«сладкую» муку предельного напряжения и взрыв эмоций:

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

Приобретя горный велосипед, я был поражен новым для меня миром - миром спорта, под названием «маунтинбайкинг». Это «гримучий 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 экстрема, 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)