Senatsverwaltung
für Gesundheit und Soziales

Berlin

Токсикомания и наркотики

Кто может помочь?

Дорогой читатель,

Марио Чая
Сенатор по вопросам здравоохранения и социальным проблемам

Есть ли в Вашей семье или в кругу Ваших знакомых люди, зависимые от алкоголя, медикаментов или нелегальных наркотиков? Или у Вас лично существуют проблемы наркозависимости? Нужны ли Вам консультация и люди, способные понять Вас и помочь?

В этой брошюре мы постараемся убедить Вас в необходимости воспользоваться возможностями консультаций и лечения в Берлине.

Берлинская служба помощи наркозависимым поможет Вам справиться с Вашей зависимостью и поддержать Вас на пути реабилитации. Она оказывает помощь людям, которые уже стали наркозависимыми, и тем, кто находится в группе риска, а также их близким. Адреса и услуги Берлинской службы помощи наркозависимым Вы найдете в этой брошюре.

Теперь Вы можете начать действовать и решиться на первый шаг. Обратитесь за помощью, которая Вам так нужна.

Желаю Вам сил и мужества на этом пути.

Марио Чая

Сенатор по вопросам здравоохранения и социальным проблемам

Как мне быть?

Я пью, и поэтому мои дети не хотят со мной общаться.

С тех пор, как я потеряла мужа, я заглушаю мои чувства таблетками.

Без кокаина я не могу веселиться.

В принципе я мог бы без этого обойтись, но почему-то все равно каждый вечер наливаю себе стаканчик. Или два.

Друзья говорят, что я принимаю слишком много таблеток и впала от них в зависимость.

С тех пор, как моя жена начала пить каждый день, я думаю о том, чтобы расстаться с ней.

Без дозы «спида» я не мог бы справиться с работой.

Из-за моей зависимости я потеряла работу, сейчас продала все ценное и постоянно нахожусь в плачевном финансовом положении.

Я знаю о своей наркозависимости – без наркотиков не могу продержаться больше суток.

Утром без «бонга» вообще не могу встать с постели.

Никто не должен знать о моих проблемах, поэтому я постоянно обманываю близких, друзей, коллег.

Существуют ли для Вас эти проблемы – у Вас самих или Ваших близких и знакомых?

Вы хотели бы справиться с ними?

Обратитесь за профессиональной помощью!

Кто может помочь мне?

Путь в свободную от наркозависимости жизнь начинается с осознания того, что у Вас существует проблема наркозависимости и одновременно есть готовность обратиться за помощью. Помощь Вы найдете рядом с Вами – в одной из берлинских служб помощи наркозависимым.

Службы помощи наркозависимым существуют в каждом районе города, консультация бесплатна – не только для больных, но и для их близких. По Вашему желанию, первый разговор может быть анонимным.

Сотрудники служб помощи наркозависимым – квалифицированные специалисты: социальные работники, врачи, психологи. Консультация конфиденциальна – без Вашего согласия никакая личная информация дальше не будет передана.

Просто позвоните и договоритесь о времени первой встречи или приходите к нам в часы приема.

Чем раньше Вы это сделаете, тем лучше. Ведь своевременное начало лечения наркозависимости делает процесс отвыкания более легким.

Знайте: проблемы наркозависимости существуют не только у Вас. Ежегодно берлинские службы помогают 21 тысяче человек. Консультацию и помощь мы предоставляем каждому, независимо от возраста, доходов, пола, национальности и вероисповедания.

На следующих страницах Вы найдете адреса ближайших к Вам служб помощи наркозависимым.

Услуги служб помощи наркозависимым:

- Предоставление информации, консультирование, долгосрочное сопровождение
- Направление в амбулаторные и стационарные учреждения или терапевтическая помощь
- Реабилитация
- Направление в группы самопомощи
- Консультации наркозависимым, нарушившим закон, по месту отбывания срока

Адреса служб помощи наркозависимым

Шарлоттенбург-Вильмерсдорф (Charlottenburg–Wilmersdorf)		
Наркологические и медикаментозные консультации	Wilmersdorfer Straße 50/51 тел. **34 80 09 48**	немецкий, английский, французский
Наркологические и медикаментозные консультации Wilmersdorf – PBAM	Holsteinische Straße 38 тел. **23 62 13 33**	немецкий, английский
Центр помощи молодежи «LogIn»	Kaiser-Friedrich-Straße 82 тел. **23 32 40 300**	немецкий, английский
Фридрихсхайн-Кройцберг (Friedrichshain-Kreuzberg)		
Консультирование наркозависимых Friedrichshain	Finowstraße 39 тел. **29 11 692**	немецкий, английский
Консультационный центр для алко- и медикаментозависимых	Segitzdamm 46 тел. **61 43 056**	немецкий, английский
Наркологические консультации «Misfit»	Cuvrystraße 1 тел. **69 81 40 0, 69 81 40 15** (русский/турецкий)	немецкий, английский, русский, турецкий
Лихтенберг (Lichtenberg)		
Комплексный консультационный наркологический центр Lichtenberg	Möllendorfstraße 59 тел. **556 8040**	немецкий
Наркологические консультации Hohenschönhausen	Oberseestraße 98 тел. **90 29 64 911**	немецкий
Марцан-Хеллерсдорф (Marzahn-Hellersdorf)		
Консультационно-лечебный наркологический центр Marzahn-Hellersdorf	Alt-Marzahn 59 тел. **54 98 86 3**	немецкий, русский
Наркологические консультации Marzahn-Hellersdorf	Allee der Kosmonauten 47 тел. **29 02 781 81, 29 02 781 71** (русский)	немецкий, английский, русский, украинский
Митте (Mitte)		
Наркологические консультации Mitte	Stromstraße 47 тел. **22 44 51 100**	немецкий, английский, французский, турецкий, голландский, испанский
Женский наркологический консультационный центр	Nazarethkirchstraße 42 тел. **45 52 093**	немецкий, английский
Комплексный наркологический консультационный центр «Große Hamburger 18»	Große Hamburger Straße 18 тел. **66 633–400 / –401**	немецкий

Нойкёльн (Neukölln)		
Консультационная помощь «Confamilia»	Lahnstraße 84 тел. **68 97 72 900**	немецкий, английский, турецкий, польский
Консультационная помощь «Confamilia Gropiusstadt»	Ulrich-von-Hassell-Weg 7 тел. **34 33 84 77**	немецкий
Панков (Pankow)		
STAB Консультационная помощь Pankow	Arkonastraße 45–49 тел. **47 59 820**	немецкий, английский, русский
Амбулаторное консультирование Pankow	Erich-Weinert-Straße 145 тел. **44 71 110**	немецкий, английский
Райниккендорф (Reinickendorf)		
Консультирование наркозависимых «Nord»	Alt-Reinickendorf 23/24 тел. **49 38 088**	немецкий, английский
Контактная служба помощи «Rettungsring»	Backnanger Straße 9 тел. **40 53 31 76**	немецкий, английский
«Nordpassage» Помощь алкозависимой молодежи	Alt Reinickendorf 23–24 тел. **493 80 88**	немецкий
Шпандау (Spandau)		
Помощь молодежи и наркозависимым	Hasenmark 3 тел. **66 63 36 30**	немецкий, английский
Наркологические и медикаментозные консультации Spandau	Carl-Schurz-Straße 31 тел. **35 53 087 70**	немецкий, английский
Штеглиц-Целендорф (Steglitz-Zehlendorf)		
Комплексное наркологическое консультирование «Königsberger 11»	Königsberger Straße 11 тел. **66 63 390**	немецкий, английский
Темпфельхоф-Шёнеберг (Tempfelhof-Schöneberg)		
Консультирование алкозависимых и медикаментозное консультирование	Tempelhofer Damm 129 тел. **23 32 40 260**	немецкий, английский, итальянский
FAM – Консультирование алко-, медикаменто-, наркозависимых женщин	Merseburgerstraße 3 тел. **78 28 989**	немецкий, английский, русский, украинский
Неотложная помощь и центр реабилитации наркозависимой молодежи	Genthiner Straße 48 тел. **23 32 40–200 / –201**	немецкий, английский
Трептов-Кёпеник (Treptow-Köpenik)		
Наркологические и медикаментозные консультации Köpenik	Radickestraße 48 тел. **65 07 00 80**	немецкий

Какие виды помощи существуют?

Берлинские службы помощи наркозависимым оказывают широкий спектр помощи – от амбулаторной терапии до поиска жилья.

Воспользоваться нашими предложениями Вы можете через районные службы помощи. Сотрудники районных служб вместе с Вами подумают о том, какой вид помощи Вам нужен, и направят Вас в соответствующие учреждения.

Вот, что предлагает берлинская служба помощи наркозависимым:

- **Прожиточное пособие**
  - Душ
  - Стирку белья
  - Медицинскую помощь
  - Юридическую помощь
  - Помещения для потребления наркотиков
- **Работу и занятость**
- **Освобождение от наркозависимости, детоксикацию**
- **Группы самопомощи**
- **Амбулаторное или стационарное лечение**
- **Вещества-заместители наркотиков**
- **Варианты жилья**
- **Прочее**

Что делать в экстренной ситуации?

Наркотики могут вызвать экстремальные физические и психические реакции. В экстренной ситуации необходимо срочно связаться со скорой помощью по телефону 112! При звонке опишите симптомы и, если известно, сообщите, какие наркотические вещества были употреблены (например, алкоголь, героин). Знайте: врачи скорой помощи, как и все врачи, обязаны соблюдать конфиденциальность.

Постарайтесь поддержать вокруг спокойствие и, по возможности, оказать первую помощь. К примеру, если человек находится в сознании, не давайте ему заснуть; если в бессознательном состоянии – уложите его на бок в стабильной позе с незапрокинутой головой.

Круглосуточная горячая линия

Неотложная помощь наркозависимым

тел. **19237**

В отдельных случаях экстренная госпитализация для борьбы с абстиненцией, оказание терапевтической помощи или размещение в специальной квартире для реабилитации кризисных психологических состояний.

Берлинская служба реабилитации кризисных состояний

тел. **39063-10, -20, -30, ... -90**

- 9 адресов
- телефонные и личные консультации
- выезд на место

Общество самопомощи Synanon

тел. **55000 0**

Неотложный круглосуточный прием

Горячая линия религиозной службы душепопечительства для мусульман (MuTeS)

тел. **443 509 821**

Служба церковного душепопечительства в Берлине

тел. **0800 111 0 222**

Русскоязычная телефонная служба церковного душепопечительства «Доверие»

тел. **440 308 454**

Что такое наркотики и как они действуют?

Наркотики (наркотические средства) – психоактивные вещества, воздействующие на мозг и меняющие восприятие, ощущения личности и ее поведение. Различают легальные наркотические вещества (алкоголь, табак и ряд медицинских препаратов – так называемых психотропных средств) и нелегальные наркотики, запрещенные законодательно и подпадающие под уголовную наказуемость (например, гашиш, экстази, амфетамины, кокаин, героин).

Что касается воздействия, наркотические вещества подразделяются на стимулирующие, повышающие спонтанную активность и возбуждающие наркотики (например, экстази, кокаин или крэк) и на наркотические вещества, скорее снижающие активность, расслабляющие и успокаивающие (например, транквилизаторы, героин и гашиш). Но каждый человек реагирует на них посвоему. Таким образом, речь идет не только о том, какие наркотики, в каких дозах и с каким составом (содержание действующего вещества, примеси) потребляются: важную роль играют психическое и физическое состояние человека, его опыт потребления наркотиков, его окружение, и, в первую очередь, его фоновое настроение и отношение к ожидаемому эффекту.

Что принципиально: наркотики наносят ущерб физическому и душевному здоровью и могут привести к зависимости. Особенно опасно потребление наркотиков для подростков и молодежи, беременных женщин и людей с сердечно-сосудистыми или другими органическими заболеваниями.

Виды наркотиков и их действие подробно описаны на сайте **www.drugcom.de**.

Как возникает наркозависимость?

Люди потребляют наркотики по различным причинам: для лучшего самочувствия, для более длительного бодрствования, для того, чтобы забыть о своих проблемах или не чувствовать боли. Но чем чаще и чем длительнее принимаются наркотики, тем больше опасность возникновения наркозависимости. Организм привыкает к наркотическому веществу, и для ожидаемого эффекта ему требуется все более частое получение вещества и во всех больших дозах. С определенного момента прием наркотиков служит единственной цели – снижению абстинентного синдрома.

Наркотики различаются не только по их воздействию на организм, но и по тому, насколько быстро они вызывают его наркозависимость. Некоторые наркотики достаточно принять только пару раз и в организме образуется зависимость, другие вызывают наркозависимость лишь через более длительное время. Поскольку на первых порах человеку легко обойтись без этих наркотиков пару дней или безболезненно уменьшить дозу, то у него возникает ощущение, что он способен контролировать свое состояние и не впасть в наркозависимость. Часто близкие или друзья раньше, чем он сам, замечают признаки наркозависимости. Со временем жизнь становится все более подчиненной потреблению наркотиков. Другие интересы и заботы – собственное здоровье, семья, друзья и работа – отходят на задний план. В экстремальных случаях наркозависимость может привести к разрушению социальных связей, нанести непоправимый ущерб здоровью, привести к финансовому краху и даже к смерти.

И что принципиально: как можно раньше обратитесь за помощью! Наркологическая болезнь – не позор. Наркологическим больным может стать каждый. Важно только начать бороться с этим. Вы сможете освободиться от наркозависимости, если обратитесь за помощью.

Кто входит в группу риска наркозависимости?

Каждый человек может стать наркозависимым. Наркомания и наркозависимость – это болезнь, которой может заболеть каждый. В некоторых случаях достаточно одноразовой дозы наркотика, вызывающего привыкание, чтобы вызвать у человека психический кризис и наркозависимость.

В группу риска наркозависимости попадают люди,

- находящиеся в особо тяжелых жизненных ситуациях
- психически лабильные и легко ранимые,
- в окружении которых уже существуют проблемы наркомании,
- которым легко достать наркотики.

Более подробную информацию о наркозависимости и оказании помощи наркозависимым в Берлине Вы найдете на сайте
www.berlin.de/lb/drogen-sucht/themen/suchthilfe/

Senatsverwaltung
für Gesundheit und Soziales

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Oranienstraße 106
10969 Berlin
Telefon (030) 9028-0
www.berlin.de/sen/gessoz/
pressestelle@sengs.berlin.de

Titelgrafik, Layout, Design, Satz: Sascha El-Khatib, we-concept | Medienwerkstatt
Nach Entwürfen von Frau Anujin Neitzel
© 12/2014