

Россия. Реабилитационные центры

▽ АДРЕСНАЯ КНИГА РЕАБИЛИТАНТА

Москва «Старый Свет» — христианский общественный благотворительный фонд.

Сотрудничает в борьбе с наркоманией со всеми христианскими конфессиями, но большинство сотрудников — православные. Действует с 1992 года. Реабилитация амбулаторная, 12-15 месяцев. Индивидуальная и групповая психотерапия, консультирование, группы самопомощи. Занятия с родственниками больных. Группа профилактики срывов, послелечебная программа. Собеседования по вопросам приема в программу — по понедельникам в 19.30.

Адрес: 117186, Москва, ул. Ремизова, 5. Тел.: 8-926-523-65-53 (пн., ср., пт.: 15.00-18.00). E-mail: oldworld@orc.ru Сайт: www.oldworld.narod.ru

Москва. Московский Старый Свет. Жена Проценко, Анна (дом.тел. 8-(495) 143-14-13). Берут человек 8 бесплатно. E-mail: oldworld@yandex.ru

Брянская область. Реабилитационный центр при Казанской Богородицкой Площанской пустыни.

Центр работает с 1999 года. Руководитель и духовник — иеромонах

Диомид (Кузьмин). Пациенты — мужчины. Стационар. Реабилитация духовная и трудовая: по монастырскому типу. Для того чтобы приехать в монастырь с целью реабилитации, надо сначала написать письмо. Адрес: 242331, Брянская область, Брасовский район, п. Пчела, Казанская Богородицкая Площанская мужская пустынь.

Тел. 8 (08354) 9-15-01 и 55-76. E-mail: diamid@online.debryansk.ru. Сайт: www.ploschan.debryansk.ru.

Приглашаем всех, решивших встать на новый путь. Условия приема наркозависимых таковы:

1. Срок после последнего употребления — 14 дней, не должно быть с собой никаких наркотических, снотворных или успокаивающих средств.

2. Рабочая одежда, постельное белье, деньги на обратную дорогу.

3. Пожертвования на питание — монастырь у нас строящийся и питание довольно скромное.

4. Курящих не принимаем, за исключением только тех, кто решил бросить курить.

Для того, чтобы приехать в



монастырь с целью реабилитации, надо сначала написать нам: diamid@online.debryansk.ru или обратиться лично в центры, которые сотрудничают с нами: Москва, ул. Большая Ордынка, д. 20, во дворе церкви, «Центр реабилитации пострадавших от тоталитарных сект и наркомании памяти А. С. Хомякова», тел. 8-(095) 953-29-03 (вт., пт., 13-17 ч.); Санкт-Петербург, ул. Большая Пушкарская, д. 38, кв. 29 (вход во дворе), (пн. - пт., 13-20 ч.), Фонд «Возвращение», тел. 8-(812) 233-59-39.

Источник центров: <http://blagovestnik.chat.ru/blagotvoritel-fond.htm>

Если...

Если смерть поселилась в твои мечты,
Если серой тоскою полна душа,
Значит, белый демон — твой теперь господин,
Белый демон с глазами без дна.

Он не знает, что такое времени счет,
Он спокоен, он никуда не спешит.
Белый демон уверен: он свое возьмет,
И ничто не спасет и не защитит.

Тот, кто однажды встретился с ним,
Тот заплатит всю цену сполна.
Умерев однажды, не сможешь жить
Так, как жил прежде, уже никогда.

Белый яд по венам твоим побежит,
И окутает сердце холодная тьма.
И, увидев бездну его глазниц,
Ты поймешь, что твоя жизнь — тюрьма,

И что жизнь висит на конце иглы,
И дорога твоя ведет в тупик.
Понимая, что быстро несешься вниз,
Ожидаешь только удара миг.

Андрей.



▽ ОТ ДУШИ

Специальный выпуск социальной газеты «АнтиDRUGS»
Издается Некоммерческим Партнерством
«Антинаркотические программы»
при поддержке Фонда «Российское здравоохранение»
в рамках программы «Развитие стратегии лечения
населения РФ, уязвимого к ВИЧ/СПИДу» Глобального
Фонда по борьбе со СПИДом, туберкулезом и малярией
с апреля 2009 года.

Материалы подготовили: Константин Малышев, Елена Еремина.
Выпускающий редактор: Константин Малышев. Дизайн и верстка: Елена Сергеева.
Телефон/факс 224-74-54.
Распространяется бесплатно среди уязвимых групп населения.
Выходит 1 раз в месяц.
Отпечатано в издательско-полиграфическом комплексе «ОТ и ДО».
Пермь, Овчинникова, 19. Тел. (342) 224-47-47.
Тираж 500 экз. Заказ №

АНТИ DRUGS

Издание некоммерческого партнерства «Антинаркотические программы»

«...как же мог бы ты обновиться,
не сделавшись сперва пеплом!»

№7 ОКТЯБРЬ
2009

Поздравляем Елену Еремину с созданием Благотворительного фонда защиты прав и интересов людей, затронутых проблемой ВИЧ/СПИДа «Ремиссанс»!

Поэтому октябрьский номер бюллетеня «РЕМИССАНС» выходит с новым названием «АНТИDRUGS»

Самопомощь

В рубрике «Самопомощь» представлен материал, написанный на основе брошюры по снижению вреда и личному опыту одного из авторов (Дис). Этот материал будет полезен тем, кто пытается справиться с абстинентным синдромом (ломкой) самостоятельно, в домашних условиях, не прибегая к помощи специалистов.

с. 2

Как выбрать реабилитационный центр

В этом номере вы найдете продолжение книги Е. Проценко «Наркотики и наркомания», где автор рассказывает о том, как выстроена работа команды в профессиональном реабилитационном центре на примере петербургского Центра терапии зависимых В. В. Новиковой.

с. 3

Россия. Реабилитационные центры

Продолжаем публиковать собранную нами «базу» различных центров, расположенных за пределами Пермского края, это как ближайшие от Перми регионы, так и достаточно отдаленные места.

с. 4



▽ некоммерческое партнерство
антинаркотические программы

НП «Антинаркотические программы»

Оказание помощи людям с ВИЧ и их близким:
помощь для ВИЧ-положительных людей заключается в бесплатном и анонимном консультировании по вопросам заболевания, здоровья, приема терапии, планирования семьи, безопасного сексуального поведения, зачатия и рождению здоровых детей, правовым консультациям (касающимся нарушения ваших прав при трудоустройстве или отказах в оказании медицинской помощи в связи с ВИЧ-статусом), а также социальной помощи.

Активным потребителям наркотиков:
помощь активным потребителям заключается в предоставлении консультаций по вопросам здоровья, ВИЧ и гепатитов, направлении к доверенным врачам проекта (наркологу, инфекционисту, дерматовенерологу, гинекологу), предоставлении информации о реабилитационных центрах России, использующих различные программы реабилитации: 12-шаговые, религиозные, центры здоровой молодежи и т. д. Близким наркозависимых бесплатную помощь оказывают психологи проекта.

Информационный центр для людей с ВИЧ и их близких
8 919 718 08 20

По субботам проходит Группа взаимопомощи в 17.00
Александр 8 963 875 92 05
Николай 8 908 261 67 74

▽ САМОПОМОЩЬ

Данная информация не является пропагандой наркотиков и наркопотребления. Цель этого материала – донести до людей, потребляющих наркотики, простые принципы, которые помогут им сохранить здоровье и избежать разного рода заболеваний, так или иначе связанных с потреблением наркотиков.

Опиаты.

Кумары (слэнг.) – начало синдрома отмены или абстинентного синдрома, который проявляется в виде физических и психических негативных проявлений.

Ломка - абстинентный синдром, возникающий у потребителей опиатов при лишении привычной дозы, когда потребитель наркотиков испытывает тяжелые физические мучения.

«Кумарить» начинает в среднем через 5-12 часов после последнего приёма наркотика, максимальную силу ломка набирает через 2-3 дня и окончательно прекращается через 7-10 дней. Все это очень индивидуально и зависит от стажа и дозы.

Описание «кумаров» и ломки.

Если после последнего употребления проходит более 5-10 часов, то потребителя начинает «подкумаривать». На начальной стадии кумары напоминают простуду и проявляются недомоганием, насморком, ознобом, потливостью, головной болью, слабостью, раздражительностью и расстройством сна (иногда бессонницей), легкой ломотой в суставах, в пояснице. Ломка может длиться до 7-10 суток. Внимание: на фоне «кумаров» обостряются хронические заболевания! Т. е. часто «кумары» протекают по типу обострения хронического заболевания, которое есть у человека. При «кумарах» особенно опасно обострение сердечно-сосудистых заболеваний, таких как ревматизм, врожденные пороки сердца, гипертоническая болезнь. В этом случае необходимо обязательно посоветоваться с врачом.

Психические расстройства (депрессия, раздражительность, агрессия, плаксивость, потеря смысла жизни) у потребителей наркотиков со стажем длятся долго, и час-



то именно депрессия становится причиной возврата к употреблению наркотиков.

Самопомощь при «кумарах» (перекумаривание на дому).

- Не спеши прибегать к приёму наркотика.

Если ты хочешь бросить наркотики, – придётся преодолеть «кумары». Это не смертельно. В любом случае, «кумары» нужно научиться терпеть.

Следует помнить о том, что прием любой дозы наркотика, даже самой малой, продлевает болезненное состояние. Если же ты все-таки решил принять наркотик, то помни, что во время «кумаров» доза заметно снижается, организм ослаблен и употребление привычной дозы наркотика может привести к передозировке.

- Займись физическим трудом.

Усталость от физического труда «перебивает» «кумары» (свидетельство многих наркозависимых).

Найди в себе силы и заставь себя работать. Многие на период «кумаров» уезжают за город. Тяжелая, выматывающая работа, требующая много физических сил и отвлекающая от негативных мыслей, сводит симптомы абстиненции на второй план, а физическая усталость к концу дня помогает заснуть.

Многие реабилитационные центры основаны на принципе трудотерапии.

Физический труд ускоряет выведение шлаков (токсинов) из организма.

Физический труд противопоказан при «кумарах» с нарушением работы сердца и при обострении хронических заболеваний!

- Отвлекись на что-нибудь.

Наверняка у тебя есть творческие способности – попробуй описать в стихах или нарисовать своё состояние. Да, это будут мрачные стихи или мрачная картина, но это будет выход энергии, замкнутой на страдании. Веди своеобразный дневник. Постарайся вспомнить состояния и обстоятельства, когда тебе было хорошо (без наркотиков). Найди себе занятие, – не замыкайся на страдании.

- Не пытайся спрыгивать «на сухую».

Некоторые лекарства будут нужны:

- **Настойка валерианы** (корвалол, настойка пустырника, ново-пассит и т.п.) пригодится для успокоения нервной системы, при болях в сердце, для нормализации сна. 20-30 капель на 100 грамм воды 2-3 раза в день, желательно после еды.

- **Витамины.** Необходимо запастись аскорбиновой кислотой (витамин С). Тебе нужны будут также витамины группы В, которые необходимы для восстановления энергетического баланса в организме. Если позволяют финансы, купи мультивитамины с микроэлементами, так как твой организм теряет калий, необходимый для полноценной работы сердечной мышцы; натрий, сохраняющий водно-солевой баланс; железо, которое требуется для кроветворения.

Аскорбиновую кислоту принимай по 4-5 раз в день. Мультивитамины – по 1-2 таблетки в день.

Продолжение читайте в следующем номере.

КАК ВЫБРАТЬ РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР

▽ МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

(из книги Е.Н.Проценко «Наркотики и наркомания», Москва, 2006 г.), продолжение, начало в 3-4, 6 номерах «Ремиссанса».

...приведем в качестве примера описание работы одного из лучших сегодня реабилитационных центров – Санкт-Петербургского Центра терапии зависимостей. Описание составлено на основе материалов, предоставленных нам директором этого Центра В. В. Новиковой.

Тем, кто хочет попасть в реабилитационный центр, надо прийти на специальную предварительную консультацию. На этой консультации со всеми собравшимися специалистами центра проводят беседу о том, что такое наркомания и что можно делать с этой болезнью, рассказывают о правилах пребывания в реабилитационном центре и условиях принятия в него. Будущим пациентам еще до начала их работы в центре предлагается двухнедельная «мотивационная» программа, в которой они занимаются через день по 4 часа: будущий пациент знакомится с особенностями взаимодействия в терапевтической группе, с существующими в этом взаимодействии нормами и правилами. Все это дает возможность пациенту решить, подходит ли ему такой вид лечения и создает необходимую мотивацию для прохождения основного курса.

Одновременно, родственники пациента начинают участие в полуторамесячной программе семейной терапии. По оценкам специалистов, подтвердившимся и в практике Центра, до 70% срывов происходит в результате нездоровых отношений в семье. Именно поэтому родственникам настойчиво предлагается участвовать в семейной программе; тем же, кто отказывается от такой работы, не разрешают посещать пациентов в стационаре.

По мере готовности к интенсивной терапии 2-3 человека в неделю принимаются на реабилитацию в стационар. Предварительно необ-



ходимо сделать флюорографию и сдать обычные анализы, требующиеся для госпитализации. ВИЧ-инфицированным пациентам нужно также иметь с собой результаты всех специальных анализов крови. Пока будущие пациенты отделения ждут своей очереди, им предлагается посетить встречи групп Анонимных Наркоманов (или Анонимных Алкоголиков), а их родственникам – специальную семейную программу, которая работает при центре. Терапевтическое сообщество Центра как нельзя лучше помогает воссоздать модель семьи, научить пациента уживаться с разными людьми, ощутить пользу от умения обращаться за помощью и оказывать помощь, почувствовать поддержку, а иногда услышать не очень приятную правду о себе и своём поведении.

К пациенту прикрепляют личного консультанта, который представляет своего нового подопечного другим пациентам.

После этого начинается работа в малой терапевтической группе. Эта работа ведётся ежедневно,

полтора часа до обеда и два часа после обеда. Группы ведут квалифицированные специалисты-консультанты, работающие в Центре.

За время работы в Центре каждый пациент пробует себя в роли человека, облеченного ответственностью и доверием своих друзей в терапевтическом сообществе, принимая на себя обязанности старосты, дежурного по отделению и т. п. Весь процесс реабилитации в Центре рассчитан на 6 недель. Пациенты из других городов имеют возможность оставаться дольше, 7-8 недель, однако в каждом случае это решается индивидуально. Те, кто закончил интенсивный курс реабилитации в Центре, могут продолжить лечение в программе «Возвращение» в режиме дневного стационара. «Возвращение» содействует пациентам в продолжении углубленной работы по «Программе 12 Шагов», помогает преодолевать психологические защиты и решать самые разнообразные проблемы, возникающие у пациентов при возвращении в общество».