

БОРИС КРИГЕР

ПОЗИТИВНЫЕ  
АЛЬТЕРНАТИВЫ  
НАРКОТИКАМ



БОРИС КРИГЕР

ПОЗИТИВНЫЕ  
АЛЬТЕРНАТИВЫ  
НАРКОТИКАМ



© 2023 Boris Kriger

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means electronic or mechanical, including photocopy, recording, or any information storage and retrieval system, without permission in writing from both the copyright owner and the publisher.

Requests for permission to make copies of any part of this work should be e-mailed to [krigerbruce@gmail.com](mailto:krigerbruce@gmail.com)

Published in Canada by Altaspera Publishing & Literary Agency Inc.

Книга предлагает уникальный взгляд на проблему зависимости, основанный на личном опыте автора в реабилитации и работе с зависимыми

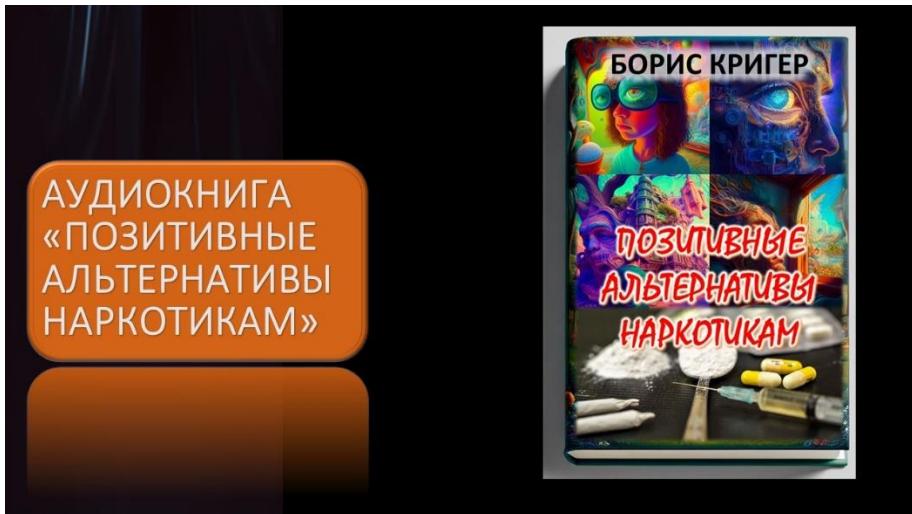
Книга исследует, как наркотические вещества воздействуют на наше тело и почему мы все в какой-то мере являемся "наркоманами", также рассуждая как дети теряют природную радость по мере взросления, и как это приводит к депрессии и тяге к дурманящим веществам. Автор рассматривает зависимость как неотъемлемую часть повседневной жизни, показывая, что наркоманы и алкоголики не так уж сильно отличаются от нас.

На основе реальных историй и опыта автор рассказывает о важности окружения и среды для воздержания от употребления. В книге также обсуждается, как социальная легитимизация алкоголя и лёгких наркотиков осложняет борьбу с зависимостью, и как романтические отношения могут стать ловушкой для зависимых.

Автор предлагает позитивные альтернативы для избегания зависимости, подчеркивая важность интересных занятий, социальной активности, творчества и духовности. Книга также рассматривает зависимость как социальную проблему и делает выводы о том, что решение проблемы зависимости лежит не только в борьбе с наркотиками, а в поиске смысла жизни. Книга призывает общество помогать зависимым не только бороться с зависимостью, но и находить новые пути к новой осмысленной жизни.

## Содержание

Вступление. О чём эта книга? .....	5
Глава первая. Почему мы все "наркоманы"? Секреты биохимии и человеческой природы .....	13
Глава вторая. Детская радость и взрослая депрессия: как мы теряем эндорфины и радость жизни .....	24
Глава третья. Социальные круги: как окружение влияет на алкоголизм и наркоманию .....	42
Глава четвертая. Последствия легализации и легитимизации алкоголя и наркотиков .....	49
Глава пятая. Позитивные альтернативы наркотикам ....	67



### О ЧЁМ ЭТА КНИГА?

Наркоманию называют зависимостью, что служит способом смягчить восприятие и сделать термин менее жёстким. Слово "наркомания" имеет сильно негативную и стигматизирующую окраску, оно ассоциируется с тяжёлыми, разрушительными формами зависимости. В то время как термин "зависимость" более нейтрален и универсален, применимый не только к химическим веществам, но и к поведенческим шаблонам, таким как зависимость от еды, работы или технологий.

Слово "зависимость" используется, чтобы подчеркнуть, что наркомания — заболевание, требующее лечения и понимания, а не осуждения. Ведь, по сути дела, все мы — зависимые, кто от чего, но не в этом суть. Мы все буквально "подсели" на воздух. Без него проходит совсем немного времени, и организм начинает сигнализировать об опасности, возникают панические реакции, и человек делает всё, чтобы снова вдохнуть. Мы зависимы от воды — через день, или даже полдня, без неё начинаются серьёзные физические страдания. Таких зависимостей множество: еда, сон, тепло — все они критичны для нашего выживания.

Но зависимость не ограничивается только физиологией. Мы зависимы от привычек, от определённых ощущений, от биохимических процессов в нашем теле, которые управляют нашими действиями и желаниями. И когда мы говорим о

наркомании, различие лишь в том, что эта зависимость разрушительна, но в её основе лежат те же механизмы, что и у всех других привязанностей. Мы все зависимы, потому что мы люди, и это естественная часть нашей жизни.

По сути, разница, между наркоманами и не страдающими этой зависимостью, не столь велика. В каждом из нас есть тяга к чему-то, что помогает нам выживать, получать радость или избегать боли. Будь то наркотики, алкоголь, еда, работа или одобрение окружающих — мы все ищем способы справиться с жизненными трудностями и найти в ней смысл. Это стремление — часть нашей биохимии, нашей природы. В каком-то смысле каждый из нас "наркоман" в той или иной форме, и те, кто официально признается зависимым, не столь далеки от всех остальных.

Мы все пытаемся найти радость, облегчить стресс и удовлетворить свои внутренние потребности, пусть даже разными способами. Важно осознать, что между теми, кто борется с химической зависимостью, и остальными людьми нет резкой грани — это просто разные формы, пусть и вредоносные, одной и той же борьбы за выживание.

Эта книга написана как результат осознания того, что все мы в той или иной мере зависимы. Автор, делясь своим опытом, приходит к великому откровению: зависимость — это не только про наркотики или алкоголь, это неотъемлемая часть человеческой природы. Мы все, в какой-то степени, "наркоманы", привязанные к определенным привычкам и внутренним биохимическим процессам, которые управляют нашим поведением.

Так получилось, что сам я никогда не пробовал наркотиков. Не было ни подходящего случая, ни особого желания. Однако вся моя жизнь, случайным или, возможно, мистическим образом, оказалась тесно связана с реабилитацией наркозависимых. Сначала я просто наблюдал за этим миром издалека, не задумываясь о том, что однажды окажусь его частью. Но обстоятельства складывались так, что мне пришлось не только наблюдать, но и активно участвовать в судьбах тех, кто пытался вырваться из плена зависимости. И в какой-то момент я понял, что наркомания — это не просто болезнь тела, это отражение трагедии души, более того, трагедии самого мироздания, и каждый

зависимый — это человек, которому нужно не только лечение, но и понимание, поддержка, иногда просто тихое присутствие.

Я осознал, что мы не так уж сильно отличаемся от тех, кто попал в эту ловушку. Да, они нашли свой страшный способ справляться с болью или пустотой, но ведь мы все, так или иначе, ищем спасение — в работе, в отношениях, в привычках, которые порой не менее разрушительны. Их путь просто оказался более явным, откровенным. Но, по сути, мы все пытаемся заглушить внутреннюю боль, бежим от скуки или страха. И эта грань, отделяющая "нормальных" от "зависимых," на самом деле тоньше, чем кажется.

Человеческий мозг и тело созданы таким образом, что мы ищем способы получать удовольствие и избегать боли. В этом нет вины человека — это просто наша природа, наше стремление выжить в сложном мире. Важно понять, что зависимость — это не слабость, а биологический процесс, который управляет нашим желанием обрести радость и комфорт.

Особое внимание в книге уделено тому, как с возрастом мы теряем ту естественную радость, которая была у нас в детстве. Дети, благодаря высокому уровню гормонов счастья, эндорфинов, чувствуют радость и удовлетворение просто от жизни, но по мере взросления этот баланс нарушается, и многие начинают искать замену естественным гормонам радости через зависимости — будь то химические вещества или поведенческие привычки.

В книге также подробно рассматривается роль окружения. Как среда, в которой мы находимся, может помочь или, наоборот, помешать на пути к выздоровлению. Здесь нет осуждения, только понимание того, что каждый может оступиться, и только поддержка близких людей и позитивная среда могут способствовать выздоровлению.

Обсуждаются и такие социальные аспекты, как легитимизация легких наркотиков наравне с алкоголем. Эти вещества глубоко укоренены особенно в западном обществе, что осложняет борьбу с зависимостью, делая ее более скрытой и принятой. Но это не делает людей, попавших в зависимость, плохими, а лишь показывает, насколько сильное влияние может оказывать

общественная норма.

Также важно отметить влияние романтических отношений на людей с зависимостью. Порой отношения могут стать поддержкой на пути к выздоровлению, но также они могут стать ловушкой, если в этих отношениях присутствует токсичность или взаимная зависимость.

Приводятся реальные истории людей, их успехи и неудачи на пути выздоровления, показывая, что каждый путь индивидуален. Важна не сама зависимость, а то, как человек находит силы для борьбы с ней.

Автор также предлагает позитивные альтернативы для борьбы с зависимостью — творчество и духовные практики. Эти занятия могут стать новым смыслом в жизни, заменяя старые привычки на новые, здоровые формы самовыражения и нахождения радости.

Зависимость в этой книге рассматривается не как отдельная личная проблема, а как социальное явление. Важно понимать, что зависимость — это отражение общества и его боли, и вместе мы можем найти путь к лучшему будущему.

И ключевой момент книги — это неосуждение. Осуждение не помогает в борьбе с зависимостью, напротив, оно углубляет проблему. Только через сочувствие и понимание можно по-настоящему помочь человеку на его пути к выздоровлению.

Заключительные главы книги посвящены поддержке и тому, как помочь зависимым людям обрести смысл в жизни. Ведь для каждого человека важно найти цель и радость, которые станут сильнее любых зависимостей. И хотя путь к выздоровлению долгий, поддержка и возможность снова встать на ноги после рецидивов — это то, что делает его возможным.

В восьмидесятые годы в СССР, когда я начал работать на скорой помощи в Свердловске, наркоманы были еще относительной экзотикой. Это была редкость — увидеть человека с явными признаками наркотической зависимости, особенно по сравнению с тем, как обстоят дела сейчас. Конечно, встречались совсем "конченные" люди, нюхавшие бензин, различные средства из магазина хозтоваров, глотавшие "колеса" — так называли таблетки, и даже использовавшие "стекляшки" — ампулы,

которые они доставали неизвестно откуда. Где-то на окраинах, наверное, курили анашу, но это тоже не было широко распространено.

Даже среди студентов-медиков находились те, кто экспериментировал, смешивая разные препараты с алкоголем, но это всё больше выглядело как шалости или попытка справиться с реальностью, а не как сознательный уход в мир наркотиков.

В то время крепкое проверенное временем пьянство было гораздо более распространенным явлением, и наркомания не пользовалась популярностью. А наркота была чем-то маргинальным, не "модным", как сегодня бы сказали. Только-только начинали появляться слухи о СПИДЕ и о том, что его связывают с наркоманами, но всё это казалось чем-то далеким и чужим для большинства людей в Советском Союзе.

В 1990 году я переехал в Иерусалим и, через некоторое время, начал работать в реабилитационном центре в долине Лифта, расположенному в старом арабском доме с массивными каменными стенами.

Долина расположена на западной окраине Иерусалима, в районе, который был заброшен после арабо-израильской войны 1948 года. Это место исторически было арабской деревней, окруженной террасами полей и садов, расположенной на довольно крутых склонах древнего источника. Сегодня Лифта — это руины, разбросанные среди холмов, с массивными каменными домами, частично разрушенными временем и конфликтами. Некоторые из зданий сохранились достаточно хорошо, чтобы передать атмосферу прошлой жизни.

Долина Лифта представляет собой красивое и тихое место, окруженное оливковыми рощами и дикими цветами. Здесь можно увидеть старые каменные террасы, которые когда-то использовались для выращивания сельскохозяйственных культур. Источник внизу до сих пор привлекает местных жителей и туристов, которые приходят сюда, чтобы отдохнуть или окунуться в прохладную воду.

Эта долина долгое время оставалась местом, где смешиваются прошлое и настоящее, сохраняя память о довоенной жизни. В

1990-х годах в одном из этих старых домов был открыт реабилитационный центр для наркозависимых, вмещавший 14-16 пациентов, обеспечивая им изолированную среду для восстановления. В то время в Израиле наркокультура уже включала такие сильнодействующие наркотики, как героин, который местные называли «кок парси». Мне пришлось быстро освоить их сленг и погрузиться в психологию зависимости, чтобы лучше понимать тех, кто попадал в наш центр на лечение.

Одной из ключевых программ, с которыми я познакомился в этом центре, была программа 12 шагов Анонимных Наркоманов. Это было время, когда подходы к лечению зависимостей стали кардинально меняться: терапия стала ориентироваться не только на физическое избавление от зависимости, но и на духовное и эмоциональное восстановление. Программа 12 шагов дала многим пациентам структуру и направление для выздоровления, помогая им постепенно вернуться к нормальной жизни.

Одна из ключевых особенностей центра была в том, что там царила семейная атмосфера. Шабаты — это не просто субботние трапезы, это были моменты, когда люди, измученные зависимостью, хотя бы на время могли почувствовать себя частью семьи. За столом пели песни на иврите, потом в зале со сводчатым каменным потолком играли на тамтамах, были общие занятия, такие как рисование, которые помогали отвлечься и сосредоточиться на чем-то другом, кроме наркотиков.

Однако, несмотря на эту кажущуюся мягкость, правила были строгими. Если у кого-то находили наркотики, человека выгоняли. Каждый знал, что проникновение наркотиков в центр ставит под угрозу выздоровление всех остальных. Такие меры были необходимы, чтобы поддерживать порядок и безопасность.

Здесь не было иллюзий о том, что зависимость можно победить только душевностью и пониманием — каждому пациенту напоминали, что путь к выздоровлению сложен и требует строгой дисциплины.

Принцип, который здесь применялся, заключался в том, что зависимость — это хроническая болезнь, и наркоман остаётся ей подвержен всю жизнь. Однако ключевой подход основывался на

ежедневной борьбе — "рак ло ха йом" ("только не сегодня"). Этот принцип давал пациентам силу фокусироваться не на всей жизни без наркотиков, а просто на том, чтобы не употреблять сегодня.

Этот подход хорошо сочетался с идеей "одного дня за раз", которая является центральной в программе 12 шагов. Пациентам помогали понимать, что каждый чистый день — это победа, и важно не думать о далёком будущем, а сконцентрироваться на преодолении текущего дня без наркотиков.

Фраза "Охавим отха — соним эт ха махала шельха" (אהבים אותך — שונאים את המחלת שלך) переводится с иврита как "Мы любим тебя — ненавидим твою болезнь часто звучала там." Эта фраза отражает подход, применяемый в терапевтических и реабилитационных центрах, где важна поддержка личности, но при этом отвергается то, что разрушает её — в данном случае, зависимость.

Эта концепция помогает разделить человека и его проблемы, фокусируясь на том, что человек достоин любви и заботы, несмотря на свою борьбу с болезнью, в частности, зависимостью от наркотиков. Это подчеркивает, что лечение наркомании требует эмпатии к человеку, но при этом жёсткого неприятия самой зависимости.

Фраза "עוד יומ בלי סמים" ("од йом бли самим") переводится как "ещё один день без наркотиков". Это выражение связано с подходом в программах реабилитации, таких как "12 шагов", где акцент делается на том, чтобы сосредоточиться на каждом отдельном дне, оставаясь трезвым. Это помогает зависимым справляться с задачей постепенно, не перегружая себя мыслями о долгосрочном отказе, а просто стараясь прожить ещё один день без наркотиков.

Этот подход направлен на снижение чувства подавленности перед огромной задачей полного выздоровления, помогая людям сосредоточиться на небольших достижениях, которые складываются в длительный процесс восстановления.

И наконец, после длительного перерыва, уже в Канаде, я снова столкнулся с наркоманами, когда стал священнослужителем и открыл приют в своем доме. Первоначально я не планировал, что помочь наркозависимым станет важной частью моей жизни вновь, но так сложилось. Мой дом стал убежищем для людей,

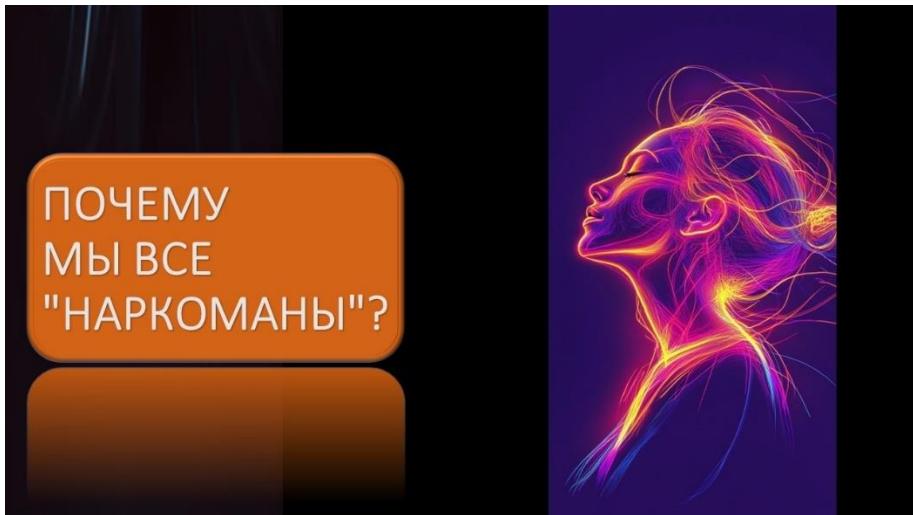
оказавшихся на обочине жизни, среди которых было немало тех, кто боролся с зависимостью от наркотиков и алкоголя.

Приют, который я организовал, был неформальным, но давал людям то, что они, возможно, не могли найти в других местах — поддержку, понимание и временное убежище от их проблем. Здесь не было строгих правил реабилитационных центров.

Я снова увидел, что зависимость — это болезнь, с которой невозможно бороться без системы поддержки. Эта работа показала мне, что вне зависимости от того, как много времени прошло, проблемы наркомании остаются актуальными и требуют постоянного внимания и участия.

Я не являюсь специалистом по лечению наркозависимости, и моя книга не претендует на то, чтобы стать специализированным руководством. Скорее, это философское размышление о природе и сути страшного явления, которое затрагивает не только отдельные личности, но и всё общество. Зависимость — это не просто болезнь тела и души, это глубокая внутренняя борьба, отражение человеческих слабостей, стремлений и способов справляться с болью и пустотой. В этой книге я пытаюсь осмыслить, почему так много людей попадают в ловушку зависимости, как это связано с нашей биохимией, окружением и обществом в целом.

Моя цель — не дать ответы на практические вопросы, а скорее предложить другой взгляд на то, как мы все, так или иначе, сталкиваемся с зависимостью в разных её формах.



## ГЛАВА ПЕРВАЯ. ПОЧЕМУ МЫ ВСЕ "НАРКОМАНЫ"? СЕКРЕТЫ БИОХИМИИ И ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ПРИРОДЫ

На протяжении всей истории человечество искало способы стимулировать свой мозг, прибегая к различным веществам и средствам, чтобы изменить сознание или повысить настроение. От древних алкогольных напитков до современных наркотиков, люди всегда стремились найти способы усилить чувство удовольствия, расслабления или, напротив, прилива энергии. Алкоголь, психоактивные травы, как марихуана, и грибы с галлюциногенными свойствами использовались в самых разных культурах по всему миру.

Этот поиск стимуляторов не является уникальной человеческой чертой — многие животные также находят способы изменять своё состояние. Например, слоны в дикой природе известны тем, что иногда поедают забродившие фрукты, из которых получается своего рода алкоголь. Такие фрукты вызывают у них состояние опьянения. Другие животные, такие как обезьяны, лоси и даже птицы, также находят забродившие фрукты или другие природные вещества, которые воздействуют на их мозг, вызывая изменения в поведении.

Такие примеры показывают, что стремление к изменению состояния сознания через внешние стимулы имеет глубокие

биологические корни, как у людей, так и у животных. Животные, как и люди, могут использовать доступные им природные вещества для получения удовольствия или облегчения. В конце концов, это подчеркивает общую биологическую предрасположенность к поиску удовольствия и избеганию боли — основополагающие принципы эволюции, направленные на выживание.

Наш мозг устроен таким образом, что постоянно ищет удовольствия и избегает боли. Этот механизм поддерживается различными химическими веществами, такими как дофамин, серотонин, эндорфины и окситоцин — они играют ключевую роль в нашем ощущении радости, удовлетворения и мотивации.

Когда мы испытываем что-то приятное — будь то вкусная еда, физическая активность, социальное признание или даже достижение цели — мозг вознаграждает нас выбросом этих "гормонов радости". Этот процесс закрепляется, и мы инстинктивно начинаем стремиться к повторению действий, которые приносят нам удовольствие. Именно так возникают зависимости: мозг запоминает источник удовольствия и поощряет нас возвращаться к нему снова и снова.

Разница между наркоманией и повседневными зависимостями заключается лишь в степени интенсивности и разрушительности. Зависимость от наркотиков напрямую влияет на те же системы вознаграждения мозга, но в гораздо более концентрированной и интенсивной форме, создавая устойчивые паттерны зависимости.

А посему, можно сказать, что мы все находимся в состоянии зависимости — от еды, общения, достижений или даже от эмоциональных стимулов. Зависимость — это биологическая функция, направленная на выживание и удовлетворение, но её формы варьируются от безобидных до разрушительных.

Биохимический механизм зависимости начинается с системы вознаграждения мозга, которая управляет несколькими ключевыми нейротрансмиттерами, такими как дофамин, серотонин, эндорфины и окситоцин.

Дофамин — это главный нейротрансмиттер, связанный с зависимостью. Когда мы выполняем действия, которые приносят

нам удовольствие (например, едим, занимаемся спортом или получаем социальное признание), дофамин высвобождается в определённых частях мозга, таких как центральная область покрышки и нуклеус акумбенса. Этот процесс создает ощущение награды и мотивирует повторять те же действия.

Наркотики, такие как кокаин, метамфетамин или опиаты, вызывают чрезмерный выброс дофамина или мешают его обратному захвату, что усиливает чувство удовольствия. Однако со временем мозг начинает адаптироваться к этим высоким уровням дофамина, снижая свою естественную способность к его производству. Это приводит к тому, что человек начинает чувствовать себя плохо без наркотиков и стремится снова получить "дозу" дофамина, чтобы восполнить его дефицит.

Кроме того, другие химические вещества, такие как эндорфины и серотонин, также играют роль в создании чувства радости и комфорта. Эндорфины действуют как естественные болеутоляющие, уменьшая стресс и боль, а серотонин регулирует настроение и общее чувство благополучия.

Когда человек принимает наркотики, он обходит естественные механизмы регуляции этих веществ, нарушая баланс в системе вознаграждения мозга. Со временем это вызывает химическую зависимость, при которой организму требуется всё больше вещества для достижения того же уровня удовольствия.

Никотин и алкоголь, несмотря на их легальный статус и повсеместное использование, также относятся к наркотикам из-за их воздействия на мозг и вызываемой зависимости. Никотин, основное вещество в табачных изделиях, действует на никотиновые ацетилхолиновые рецепторы (nAChR). Он стимулирует выброс дофамина в мозгу, вызывая ощущение удовольствия и расслабленности. Постоянное использование никотина приводит к адаптации мозга и необходимости повышать дозу для достижения того же эффекта, что создает зависимость.

Алкоголь действует на множество рецепторов, в том числе на ГАМК-рецепторы (гамма-аминомасляная кислота), которые угнетают активность нейронов, вызывая расслабление и седативный эффект. Он также блокирует глутаматные рецепторы,

что усиливает тормозные процессы в мозге. Это приводит к эйфории на начальных стадиях употребления, но со временем — к снижению когнитивных функций и развитию толерантности, что делает алкоголь одним из самых опасных и распространённых наркотиков.

Марихуана (каннабис) содержит активное вещество тетрагидроканнабинол (ТГК), которое связывается с каннабиноидными рецепторами (СВ1 и СВ2) в головном мозге. Эти рецепторы играют роль в регуляции настроения, памяти, аппетита и боли. Воздействие ТГК вызывает эйфорию, расслабление и изменённое восприятие реальности. Однако, при частом употреблении, особенно в подростковом возрасте, марихуана может негативно повлиять на память и когнитивные функции.

Кокаин воздействует на дофаминовые, серотониновые и норадреналиновые рецепторы, блокируя обратный захват этих нейромедиаторов и увеличивая их концентрацию в синаптической щели. Это вызывает мощный выброс дофамина, который ассоциируется с чувством эйфории и возбуждения. Однако постоянное использование приводит к серьёзным изменениям в мозге, снижая естественную выработку дофамина и вызывая сильную зависимость.

Метамфетамин (кристал мет) также вызывает значительный выброс дофамина, воздействуя на те же рецепторы, что и кокаин, но его действие на нейронные окончания гораздо более разрушительное. Он вызывает интенсивные всплески энергии и эйфории, но со временем приводит к серьёзному истощению дофаминовых резервов, повреждению нейронов и сильным психическим и физическим последствиям.

Опиоиды, такие как героин, действуют на опиоидные рецепторы ( $\mu$ -рецепторы) в мозге и спинном мозге, которые отвечают за восприятие боли и удовольствие. Они блокируют передачу болевых сигналов и вызывают интенсивные ощущения эйфории и расслабленности. Опиоиды быстро вызывают физическую и психологическую зависимость, и с течением времени их эффект ослабевает, требуя всё больших доз для достижения того же результата. Это часто приводит к

передозировкам и смерти.

ЛСД (лисергиновая кислота) и другие психоделики воздействуют на серотониновые рецепторы (5-HT2A). Это приводит к изменённому восприятию реальности, галлюцинациям и глубоким эмоциональным и психическим переживаниям. Хотя ЛСД не вызывает физической зависимости, он может сильно воздействовать на психику и вызвать длительные психические расстройства.

Эти наркотики различаются по своему воздействию на мозг, но общим для них всех является влияние на систему вознаграждения и нейрохимические процессы, которые вызывают чувство удовольствия, эйфории и в конечном итоге приводят к зависимости.

Наркотики можно рассматривать как своего рода "хакеры" уже существующих систем в организме, а не как что-то совершенно новое или чужеродное. Они воздействуют на нейрохимические процессы, которые и так существуют в нашем мозге, лишь вмешиваясь в эти механизмы и нарушая их нормальное функционирование. Каждый наркотик "взламывает" или изменяет работу тех систем, которые регулируют наше поведение, эмоции и реакции на стимулы.

Например, большинство наркотиков активируют систему вознаграждения мозга, которая естественным образом предназначена для того, чтобы поощрять нас за действия, важные для выживания, такие как приём пищи, социальные взаимодействия или физическая активность. Эти действия вызывают высвобождение дофамина, который даёт нам ощущение удовольствия. Наркотики вмешиваются в эту систему, вызывая чрезмерный выброс дофамина или других нейромедиаторов, что и приводит к состоянию эйфории. Однако эта "хакерская" атака со временем нарушает баланс в мозге, делая человека зависимым от внешнего источника удовольствия.

Таким образом, наркотики не создают новых механизмов, а эксплуатируют уже существующие. Это делает их особенно опасными, так как мозг начинает перестраиваться, чтобы справляться с постоянной перегрузкой, снижая естественную

способность к выработке дофамина и других химических веществ. Со временем это приводит к тому, что для достижения прежнего эффекта требуются всё большие дозы, что и делает наркотическую зависимость такой сильной и разрушительной.

Эксперимент с крысой, в ходе которого её центр удовольствия в мозге стимулировался напрямую, является одним из самых известных примеров исследований в области нейробиологии. Этот эксперимент был проведен в 1950-х годах канадскими нейробиологами Джеймсом Олдсом и Питером Милнером. Они обнаружили, что если ввести электрод в определенные области мозга крысы, такие как гипоталамус или медиальный пучок переднего мозга, и начать стимулировать эти участки, крыса будет испытывать сильное удовольствие.

Когда крыса получила возможность самостоятельно активировать электрическую стимуляцию, нажимая на рычаг, она начинала делать это снова и снова, до полного изнеможения. В некоторых случаях крысы настолько увлекались стимуляцией центра удовольствия, что буквально отказывались от пищи и воды, нажимая на рычаг тысячи раз подряд, игнорируя свои базовые потребности. В итоге, крыса могла умереть от истощения, не обращая внимания на голод или жажду, так как желание стимулировать центр удовольствия затмевало всё остальное.

Этот эксперимент продемонстрировал, как мощно могут воздействовать стимуляции на системы вознаграждения мозга и как легко можно "обмануть" мозг, создавая искусственное ощущение удовольствия. Этот принцип лежит в основе зависимости — наркотики, как и стимуляция электрическим током, нарушают естественные процессы, вызывая чрезмерные выбросы дофамина и других нейротрансмиттеров, которые со временем приводят к зависимости и пренебрежению базовыми потребностями организма.

Хотя электрическая стимуляция мозга могла бы заменить наркотики, такие технологии не получили распространения из-за нескольких причин. Во-первых, это вызывает серьезные этические и медицинские вопросы: чрезмерная стимуляция центров удовольствия приводит к саморазрушению, как показали эксперименты с крысами. Также существует опасность того, что

мозг адаптируется к стимуляции, и это приведёт к ещё более сильной зависимости и повреждению нейронных связей. Кроме того, сложность контроля над стимуляцией и возможные побочные эффекты, такие как агрессия или депрессия, делают такие устройства рискованными. Современные исследования больше направлены на менее инвазивные и более контролируемые методы лечения зависимостей и расстройств, такие как медикаменты или магнитная стимуляция мозга.

Идея вживления электродов в мозг, как, например, в проектах Илана Мaska (Neuralink), может привести к возникновению новой индустрии нелегальных "заменителей наркотиков". Если такие имплантанты начнут использоваться для медицинских целей, они могут быть нелегально адаптированы для стимуляции центров удовольствия в мозге. Это создаст возможность для создания искусственной эйфории без применения химических веществ.

С технологией, которая способна напрямую влиять на нейрохимические процессы, возникает опасность того, что люди будут злоупотреблять этой технологией, чтобы постоянно испытывать удовольствие. Это может привести к зависимости, аналогичной той, что вызывают наркотики, с теми же разрушительными последствиями для здоровья. Нелегальное использование таких устройств может стать особенно привлекательным, поскольку они могут вызвать эйфорию, не оставляя следов наркотических веществ в организме, что усложнит их обнаружение.

Кроме того, такие имплантанты могут использоваться не только для стимуляции удовольствия, но и для подавления боли или изменения настроения, что может сделать их ещё более популярными в нелегальных кругах. Однако это также принесёт с собой серьёзные этические и медицинские проблемы, такие как контроль над сознанием, зависимости нового типа и возможность манипуляции психическим состоянием человека.

Технологии вживления электродов, такие как Neuralink, могут в будущем заменить традиционные наркотики и решить многие проблемы, связанные с их употреблением. Устройства, стимулирующие центры удовольствия в мозгу, могут устраниить риски передозировок, заражения через грязные шприцы и

устранить необходимость в дорогостоящем импорте наркотических веществ. Поскольку такие технологии будут действовать напрямую на мозг, они могут обеспечить более "чистую" и безопасную форму эйфории.

Однако, несмотря на возможные преимущества, важно помнить об опытах с крысами, где постоянная стимуляция центров удовольствия приводила к саморазрушению. Крысы нажимали на рычаг для стимуляции мозга до изнеможения, игнорируя потребности в пище и воде. Этот эксперимент показывает, что даже без химической зависимости, стимуляция мозга может создать такой же сильный компульсивный механизм, что и наркотики, что приведёт к новому типу зависимости. В данном случае зависимость от стимуляции может оказаться не менее разрушительной, чем химическая зависимость от наркотиков.

Поэтому, хотя такие технологии могут снизить риски, связанные с традиционными наркотиками, они принесут свои новые проблемы — зависимость от электроимплантов и возможные долгосрочные последствия для здоровья мозга и психики.

С другой стороны, вживление имплантов, которые могут напрямую воздействовать на мозг, имеет потенциал стать радикальным решением для лечения не только наркомании, но и таких заболеваний, как депрессия, тревожные расстройства, хронические боли и даже посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Вместо традиционных методов лечения, которые часто требуют длительного времени и могут вызывать побочные эффекты, импланты могут регулировать активность нейромедиаторов и восстанавливать баланс в системах мозга.

Например, при лечении наркомании, такие устройства могли бы воздействовать на центры вознаграждения мозга, обеспечивая контроль над дофаминовыми всплесками, тем самым помогая людям преодолеть зависимости. Для лечения депрессии, стимуляция определённых областей мозга могла бы восстанавливать нормальный уровень серотонина и других нейротрансмиттеров, что обеспечило бы быстрое и эффективное избавление от симптомов.

Методы, такие как глубокая стимуляция мозга (DBS), уже

показали успех в лечении болезней Паркинсона и тяжелой депрессии. Такие технологии могут быть развиты до точки, когда они станут доступными для широкого спектра психических и неврологических заболеваний.

Однако, несмотря на этот потенциал, остаются значительные риски, такие как неправильная настройка стимуляции, побочные эффекты и этические вопросы. Постоянная зависимость от таких устройств или неправильное использование могут стать новой формой зависимости, создавая необходимость тщательного контроля и развития безопасных методов использования имплантов.

Антидепрессанты и наркотики действуют на одни и те же системы мозга, регулируя уровень нейротрансмиттеров, таких как серотонин, дофамин и норадреналин. Однако антидепрессанты отличаются от наркотиков тем, что они разработаны для длительного, контролируемого воздействия на мозг с целью восстановления баланса этих веществ. Их цель — вернуть мозг к нормальному функционированию, а не вызвать эйфорию или быстрое удовольствие, как это делают наркотики.

Наркотики, как правило, вызывают резкий всплеск дофамина, что приводит к сильной зависимости и разрушительным последствиям для мозга и тела. Антидепрессанты, наоборот, действуют мягче и более постепенно, стимулируя нейромедиаторы и улучшая настроение со временем. При правильном применении под медицинским наблюдением они не вызывают эйфории и зависимости, хотя и могут иметь побочные эффекты.

В этом смысле можно сказать, что антидепрессанты воздействуют на те же механизмы, что и наркотики, но делают это безопасным способом и с лечебной целью, а не для создания временной эйфории.

Антидепрессанты стали неотъемлемой частью жизни многих людей по всему миру, и их употребление резко возросло за последние десятилетия. В таких странах, как США и Канада, уровень потребления антидепрессантов значительно увеличился. В США примерно 13.2% взрослых в возрасте 18 лет и старше

использовали антидепрессанты на регулярной основе в последние годы ( Статистика приводится по данным Centers for Disease Control - CDC).

Причём более 60% тех, кто начал принимать антидепрессанты, продолжали их использовать на протяжении двух лет или дольше

В Канаде, по данным на 2022 год, уровень потребления антидепрессантов составляет 134 ежедневных доз на 1000 человек (Статистика приводится по World Population Review). Этот показатель также демонстрирует устойчивый рост, особенно после пандемии, когда случаи депрессии резко возросли.

В России статистика по антидепрессантам не столь доступна и открыта, однако наблюдается тенденция к увеличению потребления психотропных препаратов, в том числе антидепрессантов, что связано с ростом уровня депрессии и тревожных расстройств.

Этот глобальный рост употребления антидепрессантов отражает не только увеличение числа случаев депрессии, но и изменение отношения к психическому здоровью, а также к его медикаментозному лечению.

В мире каждый человек «подсел» на что-то — будь то вещества, привычки или эмоции. Эту идею прекрасно отражает строчка из популярной у израильских наркоманов ивритской песни "Коль ха олам локеах сам" ("Весь мир что-то принимает"). Мы все так или иначе зависимы: от кофеина, никотина, алкоголя, социальных сетей или работы. Независимо от того, что именно является нашим "стимулятором", это выражение указывает на универсальную человеческую черту — стремление к удовольствию или облегчению.

На биохимическом уровне наш мозг устроен так, что ищет вознаграждение, и в этом стремлении мы находим разные формы стимуляции. Традиционные наркотики, такие как алкоголь или наркотические вещества, действуют на системы удовольствия в мозгу, но и более "безобидные" вещи, такие как сахар или адреналин от экстрема, работают по тем же принципам. Таким образом, в каком-то смысле весь мир действительно "принимает что-то" для того, чтобы справляться с реальностью или улучшить

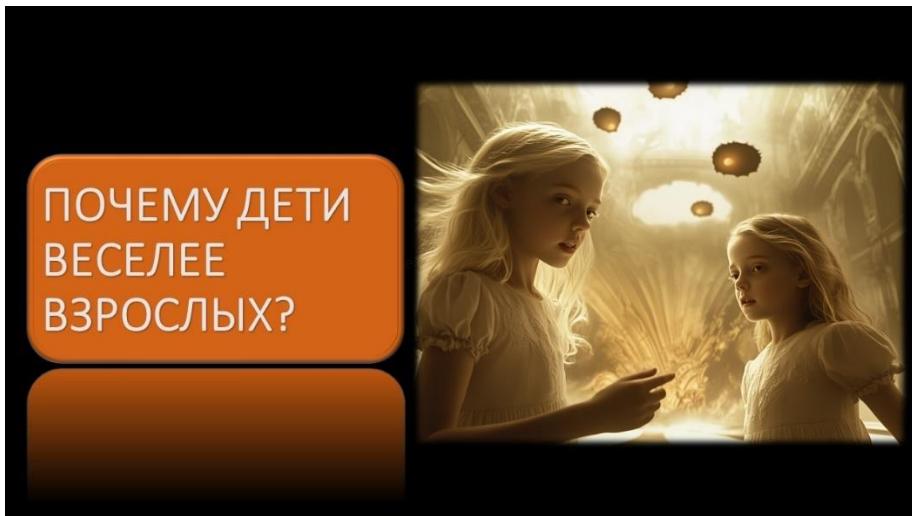
своё состояние.

именно это делает проблему наркомании не чем-то чуждым или исключительно «их» проблемой, а общей, нашей. Когда мы понимаем, что каждый человек в той или иной степени «подсажен» на что-то — будь то вещества, привычки или эмоциональные стимуляторы, — границы между «мы» и «они» стираются. Наркомания перестает быть проблемой отдельной группы, а становится отражением общей человеческой склонности к зависимостям.

Это понимание помогает взглянуть на наркозависимость с большей эмпатией и сочувствием. Ведь механизмы, которые приводят человека к зависимости, существуют в каждом из нас. И, осознав это, мы можем более активно поддерживать тех, кто столкнулся с химической зависимостью, не воспринимая их как «других», а понимая, что их борьба — это лишь усиленная форма тог. Если говорят, что «бывших наркоманов не бывает» из-за постоянного риска рецидива, то можно также утверждать, что существуют «будущие наркоманы». Это означает, что зависимость может коснуться каждого из нас, в том числе тех, кто сегодня может не иметь такой проблемы. Мы все, в какой-то степени, подвержены влиянию внешних факторов — стрессов, эмоций, общественных ожиданий, — которые могут подтолкнуть к поиску утешения в веществах или поведении, вызывающих зависимость.

На собраниях Анонимных Наркоманов и Алкоголиков каждый участник называет своё имя и добавляет, что он зависимый. В отличие от других, я, никогда не употреблявший наркотики, представлялся и говорил: «Меня зовут Борис, и я — будущий алкоголик или наркоман». Этим я подчеркивал, что никто не застрахован от зависимости. Это напоминание, что мы все, в какой-то мере, подвержены той же самой угрозе, и это создавало особую связь и понимание внутри группы, снимая границы между "ими" и "нами".

Никто не застрахован от жизненных обстоятельств, которые могут привести к зависимости. Этот осознанный подход помогает понять, что наркомания — это не просто выбор человека, а сложная комбинация биологических, психологических и социальных факторов, и любой может оказаться в этой ситуации, с чем мы все так или иначе сталкиваемся в своей жизни.



## ГЛАВА ВТОРАЯ. ДЕТСКАЯ РАДОСТЬ И ВЗРОСЛАЯ ДЕПРЕССИЯ: КАК МЫ ТЕРИЕМ ЭНДОРФИНЫ И РАДОСТЬ ЖИЗНИ

Детская радость тесно связана с повышенным уровнем гормонов, включая эндорфины, которые являются естественными обезболивающими и веществами, улучшающими настроения.

Детство вовсе не является беззаботным периодом, как его часто представляют. На самом деле, именно в детстве дети могут испытывать самые сильные стрессы, ведь они, будучи беспомощными и фактически бесправными, сталкиваются с миром, который часто кажется им непонятным, угрожающим и пугающим. Дети, будучи уязвимыми, ещё не обладают зрелыми механизмами для борьбы со стрессом, а также находятся в зависимости от окружающих взрослых, что усиливает чувство беспомощности.

Дети часто проявляют иррациональное поведение, которое для взрослых кажется нелогичным и даже абсурдным, но для самих детей это вполне естественная реакция на их переживания и эмоции. Например, одна из классических ситуаций — это ссоры из-за игрушек. Один ребенок может взять игрушку, даже если в тот момент он ею не играет, просто потому что она принадлежит другому ребенку. Это вызывает драки, слезы и крики, хотя объективно никто не должен чувствовать потребности бороться за

этот предмет.

Другой пример — это "драматизация" мелочей. Один ребенок может случайно задеть другого, и это может привести к тому, что пострадавший начинает плакать, хотя на самом деле не было ни боли, ни значительного ущерба. Но для ребенка это переживается как большая трагедия, и его реакция будет бурной и эмоциональной.

Кроме того, дети могут внезапно начать драться или спорить из-за совершенно бессмысленных вещей, например, кто будет первым идти по тропинке или кому достанется определённое место на игровой площадке. Эти ситуации, которые взрослому кажутся полным идиотизма, для детей могут казаться важными, так как они учатся взаимодействовать, конкурировать, защищать своё пространство и границы.

Все эти проявления связаны с тем, что дети только начинают осваивать социальные правила, эмоции и способы управления стрессом.

Если взрослого поместить в детский коллектив и заставить его вести себя на уровне ребенка — он быстро окажется на грани нервного срыва. Взрослый человек привык к порядку, логике, и определенной предсказуемости в общении, но дети действуют спонтанно, поддаются эмоциям и легко переходят от одного состояния к другому: от смеха до слез за несколько минут. Отсутствие у детей четко сформированных правил и границ, частые конфликты по поводу незначительных вещей и бурные эмоциональные реакции могут показаться взрослому хаосом.

Представьте, как взрослый в таких условиях сталкивается с постоянными перепалками, попытками утвердить себя через крик или драку, непоследовательностью в поведении и мышлении. Примером может служить игра: дети могут мгновенно менять правила игры на ходу или обвинять другого в том, что он их не понял. Взрослый, привыкший к логике и последовательности, будет ощущать сильное раздражение, пытаясь понять эти импульсивные и нелогичные решения.

Еще один аспект — детская эмоциональная уязвимость и зависимость от мнений окружающих. Взрослый, вдруг

оказавшийся в роли ребёнка, быстро потеряет контроль над ситуацией и будет вынужден подчиняться групповым правилам, зачастую абсурдным, что резко усилит стресс. Постоянное давление со стороны сверстников, необходимость соответствовать, отсутствие возможности логически договориться — всё это может быстро довести взрослого до состояния отчаяния и фрустрации.

Естественные приливы эндорфинов и радости помогают детям пережить период детства, который, несмотря на его кажущуюся легкость, наполнен всем описанным выше идиотизмом и хаосом, а также чувством беспомощности и зависимости от взрослых. Эмоциональные и физические скачки, конфликты с другими детьми, которые могут быть весьма жестоки, необходимость адаптироваться к миру, в котором они еще только учатся существовать, могут быть колоссальным источником стресса.

Но благодаря встроенным механизмам радости — играм, смеху, физической активности — дети способны справляться с этими вызовами. Их способность быстро переключаться с негативных эмоций на позитивные помогает сглаживать переживания, которые для взрослого могли бы оказаться крайне травматичными. Это своего рода естественная защита, позволяющая им переживать "ужасы" беспомощности и зависимости, сохраняя при этом эмоциональное и физическое здоровье.

Стресс в детстве может возникать по разным причинам: ссоры со сверстниками, булинг, семейные конфликты, социальные взаимодействия в школе с абьюзивными учителями, изменения в жизни (переезд, развод родителей) и даже просто необходимость соответствовать ожиданиям взрослых. Дети часто переживают эти события интенсивнее, чем взрослые, так как у них не развиты механизмы самозащиты и саморегуляции. Их нервная система в таких случаях реагирует сильнее, что приводит к выбросу гормонов стресса, таких как кортизол.

Имеются научные данные, которые подтверждают, что уровни гормонов, связанных со счастьем, у детей могут быть выше, чем у взрослых относительно их массы тела. Основные гормоны, такие как эндорфины, серотонин и окситоцин, играют важную роль в

реакции на стресс и социальные взаимодействия, которые у детей более активны. Исследования показывают, что у детей активнее работает система поощрения в мозге, и гормоны счастья, такие как окситоцин, способствуют более частым проявлениям радости и стремлению к социальному взаимодействию, особенно в раннем возрасте, когда мозг активно развивается.

Кроме того, детский мозг гораздо более гибок и реагирует на стресс и радость иначе, чем взрослый, благодаря развитию нервной системы и постоянной стимуляции через игру и социальные связи. Дети естественным образом ищут источники удовольствия и испытывают больше выбросов "гормонов счастья", что помогает им компенсировать стрессы, возникающие в процессе взросления<sup>i</sup> <sup>ii</sup>.

Кроме того, детство — это время открытий, когда каждый день приносит новые впечатления, которые стимулируют дополнительную выработку дофамина, серотонина и эндорфинов, способствуя состоянию безмятежного счастья.

В детстве мозг активно стимулируется через игру и новизну, что дополнительно приводит к более интенсивной выработке эндорфинов. Однако с возрастом люди сталкиваются с монотонностью, меньше играют и испытывают меньше новизны, что приводит к снижению гормональной активности, связанной с радостью. Это частично объясняет, почему взрослые часто ищут источники счастья в более сложных и долгосрочных достижениях, таких как карьера, семья, или материальные блага, а не в непосредственном моменте игры и радости, как это делают дети.

Таким образом, можно сказать, что взросление действительно "лишает" людей того легкого доступа к гормонам радости, который они имели в детстве.

Природа стремится к поддержанию жизни и размножению, и многие процессы в нашем организме связаны с этим. В детстве гормональная система настроена на то, чтобы поддерживать активность, любопытство, физическое развитие и поиск удовольствий, которые, в конечном счете, способствуют социальному взаимодействию. Это одна из причин, почему в детстве люди чаще испытывают радость, эмоциональный подъем

и стремление к новым впечатлениям.

По мере взросления природа перестраивает приоритеты. Социальные и репродуктивные задачи меняются: поиск партнера, воспитание потомства, обеспечение стабильности. Для выполнения этих задач человеку нужны другие механизмы регулирования эмоций. Снижение уровня эндорфинов — это своего рода эволюционная настройка, которая переключает внимание с получения удовольствия к более прагматическим задачам выживания и обеспечения потомства. Размножение и выживание — основа эволюционного процесса, и гормональная система подстраивается под эти цели, постепенно меняя баланс радости и ответственности.

Кроме того, есть данные, что с возрастом уровни  $\beta$ -эндорфина могут снижаться в некоторых участках мозга, особенно в ответ на стресс, что связано с изменениями в работе гипоталамо-гипофизарно-адреналовой оси. Это может объяснить, почему с подросткового возраста люди становятся более подверженными стрессу и депрессии.<sup>iii</sup>

Научные исследования указывают на взаимосвязь между уровнем эндорфинов и сексуальной мотивацией, однако они не дают прямого доказательства того, что снижение уровня эндорфинов само по себе заставляет человека искать сексуального партнера. Эндорфины, естественные опиоиды, играют роль в создании ощущения удовольствия и удовлетворения, которые могут усиливать сексуальную мотивацию и связь между партнерами. Например, во время физической активности или сексуальной близости уровень эндорфинов повышается, что способствует чувству благополучия и удовольствия, а также укреплению привязанности между партнерами.

С другой стороны, существует мнение, что гормоны, такие как дофамин и окситоцин, более непосредственно связаны с поиском партнера и мотивацией к репродуктивным действиям. Дофамин стимулирует чувство награды и удовлетворения, а окситоцин играет ключевую роль в привязанности и доверии в отношениях. Хотя эндорфины также участвуют в этом процессе, их роль скорее связана с поддержанием чувства благополучия, а не с прямым поиском партнера.

Таким образом, хотя эндорфины могут способствовать сексуальной активности через повышение общего уровня счастья и удовольствия, их снижение не является основным механизмом, который заставляет людей искать партнера. Это сложный процесс, в котором участвуют разные гормоны и нейротрансмиттеры.

У подростков часто происходит снижение настроения и изменение характера, что может быть связано с гормональными изменениями, в том числе с колебаниями уровня эндорфинов. Подростковый возраст характеризуется резкими физиологическими и эмоциональными изменениями, когда организм адаптируется к новым условиям, и гормональная система находится в перестроенном процессе.

Снижение уровня эндорфинов у подростков может привести к ухудшению настроения, чувству неудовлетворенности и поиску способов получить удовольствие. Это делает подростков более склонными к поиску легких путей повышения настроения, что может включать использование наркотиков. Действительно, исследования показывают, что подростки могут прибегать к наркотикам или алкоголю как к способу восполнения нехватки эндорфинов и других гормонов счастья.<sup>iv</sup>

Итак, наркотики и алкоголь могут создавать у подростков иллюзию возврата к беззаботности детства, когда система эндорфинов работала естественным образом, обеспечивая им радость через игру, смех и социальные взаимодействия. В подростковом возрасте, когда эмоциональные переживания становятся более интенсивными, а уровень стресса растет, алкоголь и наркотики кажутся простым решением для быстрого восстановления этого утраченного состояния эйфории и комфорта.

Опиоиды и другие вещества напрямую действуют на те же рецепторы, которые активируются естественными эндорфинами. Это приводит к искусенному, но мгновенному чувству удовольствия и избавления от боли — как физической, так и эмоциональной. Таким образом, наркотики становятся своеобразной "заменой" детским ощущениям счастья и радости, которые подростки уже не могут испытывать так легко.

Однако, долгосрочные последствия использования наркотиков разрушительны. Искусственное воздействие на систему эндорфинов приводит к тому, что организм перестает вырабатывать собственные эндорфины в достаточном количестве, и человек попадает в зависимость от наркотиков для поддержания чувства благополучия. Это создает замкнутый круг: наркотики сначала снимают стресс и приносят чувство эйфории, но затем вызывают еще больший дисбаланс и потребность в повторном употреблении.

Важно подчеркнуть, что наркомания часто начинается не просто из-за желания вернуть эйфорию детства, но также из-за отсутствия адекватных механизмов для борьбы со стрессом, нехватки эмоциональной поддержки или конструктивных форм самовыражения. Это еще раз подчеркивает важность создания условий, где подростки могут найти здоровые способы справляться с вызовами взросления.

Важно отметить, что в подростковом возрасте психоэмоциональные стрессы и социальное давление часто приводят к увеличению риска депрессий и экспериментов с психоактивными веществами, что делает важным создание поддерживающей среды и поощрение здорового образа жизни для поддержания естественного баланса гормонов.

По мере взросления, организм постепенно меняет свою гормональную структуру, чтобы подготовить человека к взрослой жизни, где социальные и репродуктивные функции выходят на передний план. Если гормональная система оставалась бы на уровне детства, это могло бы действительно снизить стремление к поиску партнёра и половому поведению, так как удовлетворение уже достигалось бы внутренними механизмами.

В этой связи, снижение уровня эндорфинов во взрослом возрасте может быть эволюционным механизмом, стимулирующим людей к поиску новых источников удовольствия, таких как социальные связи или сексуальные отношения. Это в свою очередь способствует размножению, что является важным аспектом эволюционного развития. Однако, более детальные исследования в этой области могли бы дать более четкие ответы на подобные вопросы.

Аналогичные гормональные процессы можно наблюдать у котят и щенков. Когда животные молодые, они, как и дети, активно исследуют окружающий мир и испытывают радость и эйфорию от простых вещей, таких как игра или физическое взаимодействие с матерью или братьями и сестрами. Уровень эндорфинов у них также высок, что способствует ощущению безопасности и благополучия, несмотря на физические ограничения и зависимость от взрослых.

Как и у людей, с возрастом уровень эндорфинов и других гормонов радости у животных может снижаться. Это связано с тем, что они выходят на новый этап своей жизни, когда природой предусмотрено, чтобы они становились более независимыми, более ответственными за поиск пищи, социальные взаимодействия и размножение. Именно в этот момент природа, возможно, снижает эндорфиновую "поддержку", побуждая животных к поиску новых источников удовольствия и удовлетворения, которые связаны с выполнением репродуктивных задач.

Это можно считать общим механизмом для многих млекопитающих, и наше наблюдение о том, что этот процесс явно просматривается у котят и щенков, заслуживает внимания. Точные исследования влияния эндорфинов на поведение животных в контексте взросления могут помочь глубже понять этот природный процесс.

Возвращаясь к людям, отметим, что подростки склонны к употреблению наркотиков по ряду причин, связанных с физиологическими, психологическими и социальными факторами. В этом возрасте они переживают значительные изменения в теле и мозге, что делает их особенно уязвимыми к экспериментам с психоактивными веществами.

В подростковом возрасте организм претерпевает перестройку гормональной системы, в том числе изменения уровня эндорфинов и других нейротрансмиттеров, которые отвечают за ощущение удовольствия и удовлетворения. Снижение естественного уровня эндорфинов может вызывать ощущение неудовлетворенности, тревоги и стресса. Наркотики, такие как опиоиды, могут временно восполнять этот недостаток, создавая

искусственное чувство эйфории, что делает подростков уязвимыми к их употреблению.

В это время мозг активно развивается, и его система вознаграждения становится особенно чувствительной к внешним стимулам. Из-за снижения естественного уровня эндорфинов, гормонов радости, подростки могут чувствовать эмоциональный дискомфорт, тревогу и депрессию. Наркотики, особенно опиоиды, действуют как искусственные заменители эндорфинов, вызывая быстрое и мощное чувство эйфории, что делает их привлекательными для молодых людей, которые ищут способов восполнить недостаток удовольствия.

Психологически подростковый возраст также характеризуется поиском идентичности и независимости, что часто сопровождается экспериментами, включая употребление психоактивных веществ. Влияние сверстников играет значительную роль — желание быть принятым в социальную группу может заставить подростка попробовать наркотики. Недостаток контроля со стороны родителей, неуверенность в себе и стрессовые ситуации могут стать дополнительными факторами риска.

Социальные условия, такие как легкий доступ к наркотикам, влияние культуры и медиа, также способствуют увеличению склонности подростков к экспериментам с веществами. Комбинация всех этих факторов создает благоприятную почву для риска зависимости у подростков.

Природа действительно создает в подростковом возрасте значительные биохимические и психологические изменения, которые увеличивают уязвимость к рискованным и импульсивным решениям, таким как употребление алкоголя, наркотиков и чрезмерное сексуальное самовыражение. В этом возрасте гормональные всплески, такие как тестостерон и эстроген, активизируют как половое влечение, так и эмоциональные качели, что подталкивает подростков к поиску удовольствия и снятию стресса.

Переходный возраст также связан с поиском самоидентификации, независимости и признания среди сверстников, что иногда

сопровождается стремлением к острым ощущениям и экспериментам. Алкоголь и наркотики могут казаться лёгким выходом для временного снятия тревоги, стресса или желания "соответствовать" ожиданиям окружения.

Природа и общество словно толкают подростков напрямую к употреблению алкоголя и наркотиков и другим деструктивным формам поведения. Эти вещества и привычки часто становятся заменителями естественных процессов получения удовольствия, которые в нормальных условиях приходят через взаимодействие, творчество или физическую активность. Без должной поддержки со стороны семьи и общества подросток может выбрать более доступные, но разрушительные пути, чтобы справляться с внутренними эмоциональными бурями.

Положение такого подростка — это настоящий эмоциональный ад. Он уже достаточно зрел, чтобы осознавать свою сексуальность, испытывать мощные влечения и желания, но в то же время понимает, что перспективы реализации этих желаний ничтожны. Его тело буквально бунтует, требуя удовлетворения, но окружение — будь то сверстники или взрослые — либо игнорирует его потребности, либо насмехается, не принимая всерьез.

В этом возрасте подросток часто оказывается в ловушке между детством и взрослостью. Он уже достаточно умен, чтобы понимать, как устроен мир, как его оценивают и что его социальный статус крайне низок. Его унижают сверстники, возможно, из-за неуверенности в себе, внешних черт или социального положения. Для него унижения сверстников — это боль, подкреплённая чувством одиночества и социальной изоляции, ведь подростковые группы могут быть жестокими и исключать тех, кто не вписывается в определённые "нормы".

Но что ещё более болезненно — это унижение со стороны взрослых. Для подростка, который уже осознаёт свою автономность и внутренние потребности, взрослые, игнорирующие или унижающие его, кажутся тиранами. Он видит всю нелепость своего положения: взрослеющее тело, наполненное гормонами, разум, способный к осмыслинию, и при этом полную зависимость от людей, которые его подавляют.

Это порождает глубокое чувство беспомощности и ненависти к себе и окружающим. Он видит свою ничтожность в глазах других, и это только усиливает его страдания. Мало того, что он не может удовлетворить свои желания — ему ещё и напоминают о его никчемности, неспособности контролировать ситуацию, словно он застрял в мире, где его желания считаются чем-то неправильным, а он сам не заслуживает уважения.

Эта комбинация сексуальной фрустрации, унижений и ясного понимания своего положения создаёт внутренний конфликт, который может легко привести к депрессии, ненависти к себе, агрессии или, наоборот, к глубокому уходу в себя, где реальность кажется непереносимой. В таком состоянии подросток часто чувствует себя чужим среди окружающих, будто его существование не имеет ценности. Возникает ощущение, что он застрял в мире, где никто не понимает его переживания, и единственные доступные способы справиться с этим — это либо замкнуться в себе, либо прибегнуть к деструктивным методам бегства, таким как алкоголь, наркотики или самоповреждение.

Если поместить взрослого в такое положение, в котором он постоянно испытывает сильные сексуальные влечения без возможности их удовлетворения, подвергается унижению от сверстников и взрослых, и при этом обладает ясным осознанием всей нестерпимости своего положения, он, вероятно, быстро потерял бы выдержку. Взрослый человек привык к определённому уровню контроля над своей жизнью, своим телом и ситуацией, а здесь он бы оказался в роли беспомощного, зависимого от окружения, без возможности реализовать свои желания или изменить свою ситуацию.

Постоянное ощущение унижения и неспособности управлять своими желаниями и жизнью вызвало бы у взрослого хроническую фрустрацию и стресс. Он стал бы искать способы разрядки, и, не найдя позитивных методов, мог бы начать злоупотреблять алкоголем или наркотиками, чтобы хотя бы временно подавить это мучительное чувство беспомощности и унижения.

Алкоголь и наркотики часто становятся бегством для тех, кто не видит иного способа справиться с внутренней болью и

напряжением. Взрослый, оказавшийся в положении, где его желания подавлены, а социальное окружение унижает его, будет ощущать глубокую фрустрацию. Внутренняя борьба между ясным осознанием своего низкого положения и невозможностью изменить его может привести к полному эмоциональному выгоранию. В таком состоянии человек часто теряет веру в себя и возможность конструктивного выхода из ситуации.

В условиях постоянного стресса и унижения взрослый может начать полагаться на алкоголь как на временное средство для подавления своих чувств. Алкоголь даст иллюзию облегчения, временно заглушив боль и стыд. Но с каждым разом это будет лишь усиливать его зависимость от таких искусственных способов побега, разрушая как физическое, так и психическое здоровье. Алкоголь и наркотики могут стать иллюзорным убежищем от реальности, в которой человек чувствует себя униженным и беспомощным. Однако это бегство только усугубит ситуацию, поскольку такие способы разрядки никогда не решают корень проблемы, а лишь временно отодвигают её, делая последствия ещё более разрушительными.

Со временем, человек начнёт терять способность справляться с повседневными трудностями без "поддержки" алкоголя или наркотиков. Это приводит к социальной изоляции, ухудшению отношений с окружающими, потере работы, самоуважения и даже физического здоровья. Что ещё хуже, такой человек может окончательно зациклиться на ощущении собственной никчемности и бессилия, что только усиливает цикл саморазрушения.

В итоге, взрослый, помещённый в такие условия, где он сталкивается с постоянным унижением, фрустрацией и сексуальной фрустрацией, вероятно, впал бы в состояние глубокой депрессии и мог бы, действительно, "сойти с ума" или погрузиться в деструктивные формы поведения, такие как алкоголизм или наркомания, не найдя выхода из своего положения.

Взрослые часто не задумываются о том, как их отношение к подросткам может быть травмирующим. Издевательства, пренебрежение или постоянное подчеркивание недостатков

подростков — это явление, которое может показаться естественным, и у него действительно могут быть биологические корни.

Одна из причин такого поведения — это биологический механизм, который способствует сепарации. В процессе взросления подростки постепенно отдаляются от своих родителей и ближайшего окружения, чтобы стать самостоятельными, и этот процесс нередко сопровождается конфликтами. Взрослые могут инстинктивно подталкивать их к этой независимости через критику или даже агрессию, возможно, не осознавая, что это часть биологической программы "выталкивания" молодых людей из "гнезда".

Кроме того, скрытое влечение к молодости также может быть фактором. Подсознательно взрослые могут испытывать смесь зависти и влечения к молодым телам, но не могут или не хотят признать этого, что превращается в агрессию, осуждение или пренебрежение. Молодость напоминает взрослым о собственных утраченных возможностях, о старении, и это часто вызывает чувство беспокойства или даже подавленного гнева. Вместо того чтобы справляться с этими эмоциями здоровым образом, взрослые могут отыгрывать их на подростках, чувствуя при этом, что они выполняют роль "воспитателей" или наставников.

Такое поведение может быть разрушительным для психики подростков, которые в этом периоде своей жизни особенно уязвимы. Они ещё не полностью сформировали свою самооценку, и осуждение или пренебрежение со стороны взрослых может усиливать чувство собственной ничтожности и вызвать более серьёзные психологические проблемы в будущем.

Подростки часто обострённо чувствуют несправедливость положения, в котором они находятся. В их глазах взрослые кажутся неразумными, скучными и застрявшими в своей повседневной рутине. Подросток видит, что многие взрослые ведут жизнь, лишённую радости и свободы, что вызывает у него отторжение и бунт против установленных правил и норм.

Взрослые, с точки зрения подростков, заняли своё главенствующее положение не благодаря заслугам, а просто

потому, что они старше. Это кажется подросткам нелегитимным и несправедливым: почему человек должен подчиняться тем, кого он считает менее умными, менее чувствующими и менее свободными? В этом возрасте подростки начинают формировать свои идеалы, и часто эти идеалы находятся в остром противоречии с тем, что они видят в мире взрослых.

Молодёжь воспринимает многие действия взрослых как глупые и бессмысленные. Рутинная работа, бытовые заботы, постоянные тревоги о деньгах и социальных обязанностях кажутся подросткам бессмысленными и лишёнными истинной радости. Они видят в этом некую "ловушку" взрослой жизни, где многие перестают следовать своим мечтам и живут по шаблону. Взрослые для них становятся символом утраты свободы, спонтанности и индивидуальности.

Подросток, который начинает видеть мир более ясно, осознаёт, что взрослые заняли своё место "просто по возрасту", а не благодаря каким-то выдающимся качествам. Это вызывает бунт и недовольство, особенно когда подросток начинает осознавать собственную умственную и эмоциональную зрелость. Он чувствует, что способен мыслить глубже и чувствовать сильнее, чем те, кто управляет им или диктует правила. Этот разрыв между желанием свободы и пониманием несправедливости взрослого мира подталкивает подростка к сомнению в легитимности власти взрослых.

Особенно болезненно для подростка становится, когда взрослые осуждают его или пытаются подавить его инициативы, творчество и свободу. Это вызывает глубокий конфликт, так как подросток уже видит, что взрослые, часто сами не следя своим принципам или мечтам, диктуют, как нужно жить, и требуют подчинения. Подросток в таком положении чувствует, что его собственные стремления и потребности не принимаются всерьёз, что только усиливает его разрыв с "миром взрослых".

Лицемерие взрослых часто связано с внутренними противоречиями, которые формируются с возрастом. В детстве и подростковом возрасте у людей обычно есть идеалы, мечты и ценности, которые они стремятся воплотить в своей жизни. Однако по мере взросления многие сталкиваются с реальностью,

которая заставляет их отступить от этих идеалов. Работа, обязанности, финансовые трудности и социальное давление вынуждают их делать компромиссы. И вот, чтобы приспособиться к этим условиям, взрослые могут начать говорить одно, а делать другое — это и воспринимается как лицемерие.

Ещё одна причина — страх перед изменениями и необходимость поддерживать свой авторитет. Взрослые часто чувствуют, что должны быть "наставниками" для молодого поколения, поэтому они стараются сохранять контроль и предъявлять требования к подросткам, хотя сами могут не следовать тем же принципам. Они ожидают от молодёжи соблюдения определённых норм, но при этом нередко продолжают нарушать их сами. Это связано с тем, что взрослые, на своём пути столкнувшись с разочарованиями, могут забывать, каково это — быть молодым и горячим идеями.

Также важно понимать, что многие взрослые могут и не осознавать своего лицемерия. Они пытаются оправдать своё поведение перед собой, подстраиваясь под обстоятельства. Например, они могут считать, что "так устроен мир", и что их опыт дает им право на такие компромиссы. Это приводит к расхождению между словами и действиями, но в их глазах они всего лишь "реалисты", которые знают, как устроена жизнь.

подростковый протест — это неотъемлемая часть процесса взросления, даже если бы все внешние условия казались идеальными. Природа подросткового возраста заключается в стремлении к независимости, поиске своего места в мире и критическом осмысливании существующих правил и норм. Этот этап развития неизбежно сопровождается конфликтами с авторитетами, включая родителей, учителей и общество в целом, поскольку подросток стремится отделиться и утвердить свою автономию.

Однако, когда подросток сталкивается с реальными проблемами и несправедливостью в обществе — коррупцией, социальным неравенством, лицемерием взрослых, давлением стандартов и ожиданий, — этот протест приобретает ещё более яркие и радикальные формы. Молодые люди особенно чувствительны к двойным стандартам и несправедливости, и если они видят, что общество вокруг них работает плохо или не отвечает их

потребностям, это усиливает их желание противостоять системе.

В современном мире подростки сталкиваются с множеством отвратительных явлений: социальная изоляция, экономическое неравенство, разрушенные институты доверия, давление социальной конкуренции. Это добавляет к их естественному бунту ещё больше причин для протеста, и он может проявляться в самых разных формах: от социального активизма до саморазрушительных действий, таких как наркотики или воровство.

Наркотики и уголовные преступления могут быть тесно связаны, создавая порочный круг, в котором одно подпитывает другое. Воровство, особенно кражи в магазинах или квартирах, может давать подросткам острые ощущения, выброс адреналина и ощущение власти или контроля над ситуацией, что временно компенсирует их внутреннюю неуверенность или фрустрацию. Это может стать своего рода способом побега от реальности и получения острых ощущений.

С другой стороны, наркотики могут подавлять страхи и моральные сомнения, придавая подростку смелость на поступки, на которые он, возможно, не решился бы в трезвом состоянии. Под воздействием наркотиков снижается контроль над импульсами и усиливается желание мгновенного удовлетворения, что приводит к более рискованным и незаконным действиям.

Этот порочный круг может начаться как с наркотиков, так и с воровства. Некоторые подростки начинают с краж, получая от этого адреналин, и затем обращаются к наркотикам как к способу справиться с эмоциями, которые приходят после таких поступков. Другие, начав с наркотиков, находят себя в ситуации, где кражи становятся способом достать деньги на новые дозы или просто ощущение опасности становится чем-то притягательным.

Кражи и наркотики усиливают друг друга, поскольку оба эти действия связаны с потребностью в сильных ощущениях, компенсации внутренней боли и стремлением уйти от реальности, которую подросток на этом этапе жизни воспринимает как несправедливую и бессмысленную.

Воровство под воздействием наркотиков, особенно таких как

героин, может восприниматься как захватывающий и даже "освобождающий" процесс. Героин не случайно получил своё название: он действительно создаёт ощущение абсолютной смелости, эйфории и свободы от страха. Под его воздействием исчезают любые моральные тормоза, подавляется страх перед наказанием и последствиями, что делает рискованные и аморальные поступки, такие как воровство, кажущимися менее значимыми или даже увлекательными.

Для тех, кто находится в состоянии наркотического опьянения, такие действия могут казаться игрой с реальностью, где опасность только подогревает острые ощущения. Это сочетание адреналина от кражи и искусственного чувства безопасности, которое даёт героин, создаёт иллюзию полной безнаказанности и власти над ситуацией. В этом состоянии воровство может стать частью не только наркотической зависимости, но и зависимости от риска и опасности, как способа избегать реальности и получать адреналиновые всплески.

Однако, как и во всех подобных случаях, это иллюзия, которая имеет свои разрушительные последствия. Постоянное снятие страха и морали с помощью наркотиков приводит к тому, что человек теряет контроль над собой и своим поведением, погружаясь всё глубже в криминальные и деструктивные действия. Со временем это разрушает не только жизнь самого человека, но и его окружение, и, конечно, приводит к серьёзным правовым и социальным последствиям.

У нас в приюте в разное время жило несколько молодых героиновых наркоманов, каждый из которых раньше занимался воровством. Один специализировался на краже дорогостоящего алкоголя, который он перепродаивал барам за полцены или даже треть цены. Другой был мастером воровства бараньих ног из супермаркетов — он умудрялся выносить по восемь ног за раз в специальных сумках, экранирующих магнитные теги. Потом он перепродаивал их в восточные рестораны, где блюда из баранины стоили так же, как из курятины, хотя в магазинах баранина гораздо дороже. Третий был более "технически ориентированным" вором, специализировался на краже данных кредитных карт. Он устанавливал специальное оборудование для сканирования карт и

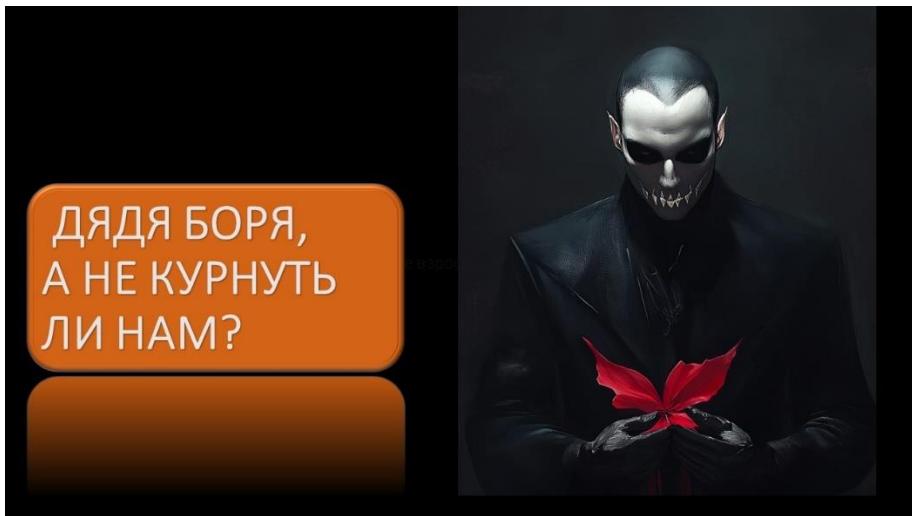
потом изготавливали новые карты, чтобы делать покупки, при этом хитрым образом подглядывая пин-коды.

Однако в нашем приюте они не продолжали заниматься криминалом. У нас они могли жить бесплатно, так как приют поддерживался пожертвованиями. Мы не ограничивали время их пребывания, и большую часть времени они не употребляли наркотики — их просто негде было достать, потому что дом находился в лесу, вдали от городской суеты. Это давало им возможность оторваться от своих зависимостей и хотя бы временно пожить в спокойной и безопасной обстановке.

Процесс взросления естественным образом создает условия, при которых подросток оказывается уязвим перед такими соблазнами, как наркотики. Это не просто результат "плохой компании" или случайных факторов. Взросление сопровождается глубокими внутренними изменениями, стрессом, фрустрацией и поиском способов справляться с эмоциональной болью, сексуальной фрустрацией и социальной несправедливостью, которую подросток ощущает особенно остро.

Наркотики в этом контексте становятся своего рода "соломой", готовой вспыхнуть в момент кризиса. Они предоставляют подростку быстрый и доступный способ вернуть ощущение счастья и облегчить душевные страдания, как бы временно заполняя ту пустоту, которую он ощущает в период взросления. Важно понимать, что это стремление к наркотикам — не случайность и не просто влияние внешних факторов, а следствие глубоких психологических процессов и потребностей подросткового возраста.

Когда подросток сталкивается с отсутствием поддержки, понимания или конструктивных способов разрядки, он может начать искать более быстрые и разрушительные способы справиться с внутренним хаосом. Именно поэтому так важно не просто осуждать или запрещать, а понимать природу этого стремления и создавать для подростков условия, где они могут находить более здоровые альтернативы для справления со своими переживаниями.



### ГЛАВА ТРЕТЬЯ. Социальные круги: как окружение влияет на алкоголизм и наркоманию

Приходится провозгласить банальность, что окружение играет ключевую роль на пути к выздоровлению, для тех, кто стремится к воздержанию от употребления наркотиков или алкоголя. Люди вокруг могут либо поддерживать этот процесс, либо препятствовать ему. Среда оказывает огромное влияние на выбор поведения и эмоций, что необходимо учитывать при работе с зависимыми.

Истории из реальной жизни показывают, что поддержка близких и правильная среда становятся решающими факторами в борьбе с зависимостью. Человек, находящийся на грани срыва после реабилитации, может получить силы продолжать благодаря искреннему участию друзей и родных. Это касается не только моральной поддержки — сама атмосфера, в которой человек живет, имеет огромное значение. Когда рядом есть люди, которые не осуждают, а верят в его способность преодолеть зависимость, это создает прочную опору для дальнейшего выздоровления.

В то же время, неблагоприятное окружение может легко привести к рецидиву. Например, если человек возвращается после лечения в круг общения, где употребление наркотиков или алкоголя

продолжается, ему будет крайне сложно устоять. Поэтому необходимо не только избегать старого окружения, но и активно искать новое, где человек сможет начать жизнь с чистого листа, без страха осуждения за прошлое и настоящее.

Правильная среда — это не просто контроль над человеком, это создание пространства, где он может чувствовать себя принятым, даже если делает неверные шаги. Это особенно важно для тех, кто привык к осуждению и отвержению.

Пример из моего опыта работы в реабилитационном центре и приюте подтверждает: долгосрочная поддержка и отсутствие осуждения могут создать условия, в которых человек начнет осознавать свою ценность и будет готов к изменениям.

Поддержка и принятие, а не осуждение — важный элемент в процессе выздоровления. Это напрямую связано с философией неосуждения, в которой вера в человека и его способность измениться сильнее любых прошлых ошибок.

В реабилитационном центре в Израиле, где я работал, был принят подход, основанный на убеждении, что только выздоровевший наркоман может по-настоящему помочь другому наркоману, стремящемуся избавиться от зависимости. Это было связано с тем, что лишь человек, прошедший через тот же опыт борьбы с зависимостью, мог по-настоящему понять всю боль, все страхи, сомнения и соблазны, которые сопровождают этот процесс. Такой подход создавал атмосферу доверия и взаимопонимания, ведь наставники были не просто теоретиками, а людьми, пережившими те же самые трудности.

Однако в этой системе существовала и серьезная опасность. Бывали случаи, хоть и нечасто, когда новоприбывшие наркоманы соблазняли выздоровевших инструкторов, что приводило к рецидивам у тех, кто уже прошел курс лечения. Это подчеркивало, насколько хрупок процесс восстановления, и как легко можно снова оказаться в зависимости. Именно поэтому требовалась постоянная поддержка и контроль, чтобы предотвратить такие ситуации и минимизировать риски для тех, кто уже сделал шаг к выздоровлению.

В моем приюте, когда наркоман оказывался один среди тех, кто не

употреблял, он мог оставаться чистым в течение нескольких месяцев, иногда до полугода и дольше. Это было связано с тем, что отсутствие соблазнов и поддерживающая среда давали человеку шанс на длительное воздержание. Однако рано или поздно наступал момент, когда какой-то случай или событие приводили к рецидиву. После этого, как правило, человек покидал приют, возвращаясь к прежнему образу жизни. Это подтверждало, насколько важна не только поддерживающая среда, но и постоянное внимание к психологическим триггерам, которые могут вызвать срыв, даже в относительно стабильной обстановке.

Появление второго наркомана в приюте обычно приводило к рецидиву у обоих, и мы старались избегать того, чтобы у нас одновременно проживало более одного человека с зависимостью. Это оказалось трудной задачей, ведь такие ситуации могли возникнуть неожиданно. Со временем мы заметили, что не только другие наркоманы, но и алкоголики нередко становились причиной срыва. Особенно опасными были случаи, когда речь шла об алкоголичках, с которыми у наркоманов развивались романтические отношения. Такие связи всегда вели к возврату к наркотикам, даже если наркоман уже долгое время оставался чистым. Это стало для нас важным уроком о том, насколько взаимосвязаны разные формы зависимости и как важна четкая структура и контроль в подобных ситуациях.

Наш приют никогда не специализировался исключительно на алкоголиках или наркоманах. Мы предоставляли убежище всем нуждающимся при нашей церкви, и поэтому говорить об особом успехе в работе с зависимостями не приходилось. Тем не менее, я хочу отметить, что наркоман, уставший от своей зависимости и помещенный в изолированную среду, где ему предлагались позитивные альтернативы, такие как помочь другим людям, не стремился во что бы то ни стало покинуть нас. Он мог оставаться чистым в течение довольно долгого времени. С алкоголиками, однако, было сложнее из-за того, что алкоголь легитимизирован. Они могли добраться на попутке до ближайшего городка в 15 км и купить алкоголь, что они и делали, что делало их срыв более вероятным.

Хочу особо подчеркнуть удивительное отличие поведения

алкоголиков, особенно женщин, от наркоманов. Наркоман в ломках, приняв дозу, не проявляет себя вызывающе или антисоциально, а наоборот, кажется возвращающимся к какому-то нормальному состоянию. Если же у него нет дозы, то сначала испытывает сильные страдания, но со временем привыкает, когда проходят физические ломки. Алкоголики и особенно алкоголички, в свою очередь, трезвыми могут вести себя достаточно приемлемо, но стоит им выпить, как их поведение резко становится антисоциальным. Им невозможно просто сидеть в своей комнате — они обязательно ищут приключений и становятся источником непредсказуемых ситуаций.

Еще более удивительным является то, что существуют люди, которые ничего не употребляют, но ведут себя как алкоголики. С ними невозможно взаимодействовать — они либо постоянно мешают, либо пристают к окружающим. Порой создается впечатление, что это психически больные люди. Хотя психиатрия ими заниматься отказывается, ссылаясь на особенности характера. Также есть категория "тихих" алкоголиков, о зависимости которых мало кто знает, потому что они не появляются на людях после того, как выпьют. Обычно они начинают пить во второй половине дня, а утром ведут себя вполне正常ально, что, видимо, характерно для относительно ранних стадий зависимости.

Один сосед шутил, что он «алкоголик на пол ставки». До четырех часов он был совершенно вменяемым джентльменом, обаятельный и надежный. Вечером же его никто никогда не встречал. Как-то я случайно зашел к нему позже и нашел его в состоянии глубокого опьянения... Кто бы мог подумать, что он не шутил, говоря о своей «полставки».

Так или иначе, взаимодействие с алкоголиками, а особенно с алкоголичками, оказалось гораздо более проблематичным. Это можно объяснить несколькими факторами. Во-первых, алкоголь легитимизирован и доступен, что делает его гораздо легче достать, чем наркотики. Алкоголик, даже находясь в изоляции, всегда может найти способ добраться до ближайшего магазина или кафе, чтобы выпить. Женщины, особенно молодые, поймав попутку заигрывают с водителем и выспрашивают их угостить... что обычно и осуществляется.

Во-вторых, после употребления алкоголя их поведение становится крайне непредсказуемым и антисоциальным. Алкоголики не могут спокойно сидеть в комнате — им обязательно нужны какие-то действия, что ведет к хаосу в их окружении. С алкоголичками, как правило, ситуация осложнялась еще больше из-за того, что в состоянии алкогольного опьянения они становились источником драматических ситуаций, часто связанных с эмоциональными всплесками и романтическими отношениями, что делало их поведение еще более нестабильным и непредсказуемым.

Относительный успех с наркоманами достигается при их помещении в изолированные сообщества без других зависимых, объясняются следующими факторами. Во-первых, изоляция от среды, способствующей рецидивам, играет ключевую роль. Когда наркоман находится в окружении, где нет других зависимых, он сталкивается с меньшим количеством триггеров, провоцирующих срыв. Это соответствует теориям зависимости, которые подчеркивают важность изменения окружения для предотвращения рецидивов. Во-вторых, теория социального обучения утверждает, что люди перенимают поведение окружающих. В сообществе, где употребление веществ отсутствует, наркоман начинает моделировать своё поведение, ориентируясь на трезвых людей, что помогает ему поддерживать чистоту. Наконец, социальная поддержка играет значимую роль, даже если приют не занимался лечением напрямую. Исследования показывают, что присутствие поддерживающего окружения может способствовать воздержанию, создавая для наркомана ощущение принадлежности и стабильности. Таким образом, изоляция и правильное окружение становятся важными факторами в длительном воздержании от наркотиков.

Важно также отметить, что для успешного выздоровления наркоман должен по-настоящему возненавидеть наркотик. Однако это не происходит сразу — в начале зависимый человек, наоборот, испытывает к нему сильную привязанность, почти как влюблённость. Только с течением времени, после осознания разрушительных последствий зависимости, приходит настояще отвращение, без которого долгосрочное воздержание практически невозможно. Этот процесс внутреннего перелома играет ключевую роль в борьбе с зависимостью, и его нельзя ускорить

искусственно — он должен произойти у каждого в свое время, главное до этого времени наркоману дожить.

Идеальным решением было бы, если бы отдаленные сообщества брали на поруки одного зависимого. Такая модель позволила бы наркоману находиться в окружении, где нет других зависимых, что минимизировало бы риск рецидива. В этих условиях человек мог бы постепенно восстанавливать свою жизнь, опираясь на поддержку сообщества, а также участвовать в его жизни, помогая другим и получая позитивные альтернативы прежнему образу жизни.

Конечно, идеальный подход предполагает сочетание такой поддержки с полноценным медицинским и психологическим лечением, которого мы не могли предоставить, будучи просто христианским приютом. Медицинское вмешательство и профессиональная помощь должны были бы дополнить атмосферу заботы и поддержки, которую можно создать в отдаленных сообществах, чтобы дать зависимому человеку наилучшие шансы на выздоровление.

Напоследок скажу о влиянии среды. Бывало, сидим за столом с наркоманом, который уже шесть месяцев не употребляет. Улыбчивый, приветливый, помогает мне служить в церкви, помогает соседям. Но вдруг говорит: "Дядя Боря, а курнуть бы нам... Вот дунули бы мы с вами, эх..." И говорит это с такой заразительной интонацией, что я, в ту пору священник, никогда ничего не употреблявший, вдруг начинаю ловить себя на мысли: а может быть, и правда, дунул бы. Наркоманы говорят "дунул." Это сленг, который видимо используется в среде зависимых для обозначения курения марихуаны или курения героина или употребления других наркотических веществ. Да, герoin можно курить, хотя это не самый распространённый способ его употребления. Чаще всего герoin вводят внутривенно или вдыхают через нос (нюхают). Однако курение гериона (обычно на фольге) также практикуется, особенно среди тех, кто пока боится инъекций или пытается уменьшить риск заражения инфекциями и передозировок, связанными с введением наркотика внутривенно.

Если бы я мог проповедовать христианство с такой же заразительностью, как наркоман предлагает "дунуть", меня бы,

наверное, возвели в лик святых крестителей. Эта сила убеждения, с которой они предлагают курнуть, настолько соблазнительна, что, если бы она была направлена на духовное, ее влияние могло бы быть поистине колоссальным...

Если в предыдущей главе мы показали, что снижение гормонов радости толкает молодежь к употреблению, а отношение взрослых и привлекательность запретного плода лишь усиливают это стремление, то необходимо отметить, что среда играет окончательно решающую роль. Находясь среди наркоманов, не стать наркоманом практически невозможно, и если это удается, то такой случай можно считать исключительным подвигом. Среда буквально формирует поведение и мышление человека, особенно в вопросах зависимости.



#### **ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. ПОСЛЕДСТВИЯ ЛЕГАЛИЗАЦИИ И ЛЕГИТИМИЗАЦИИ АЛКОГОЛЯ И НАРКОТИКОВ**

Вопрос о том, должно ли общество наказывать и ограничивать то, что человек хочет употреблять, связан с фундаментальными этическими категориями свободы, ответственности и общественного блага. С одной стороны, существует аргумент в пользу личной свободы. Люди имеют право принимать собственные решения касательно своего тела и здоровья, и выбор употреблять определённые вещества может рассматриваться как выражение личной автономии. Этот аргумент базируется на либертарианской философии, которая утверждает, что государство и общество не должны вмешиваться в частные дела граждан, если их действия не наносят прямого вреда другим.

Однако, с другой стороны, употребление наркотиков может иметь серьёзные последствия не только для самого человека, но и для общества в целом. Вред от наркотиков может проявляться в увеличении числа преступлений, связанных с наркотиками, перегрузке медицинских систем и ухудшении общественного здоровья. Именно поэтому государства часто принимают решение ограничивать или контролировать употребление определённых веществ в интересах общественной безопасности и здоровья.

Здесь вступает в силу принцип покровительственного вмешательства, когда общество или государство принимают меры, чтобы защитить граждан от вредных действий, даже если эти действия совершаются добровольно.

Например, запрещение суицида как государственная политика также связано с теми же философскими дилеммами, что и ограничение употребления наркотиков

Запрет суицида исторически основан на идеях социального контроля и защиты, как индивидуальной, так и общественной. Считается, что общество обязано защищать жизнь своих граждан и предоставлять ресурсы для их благополучия, особенно когда речь идёт о людях, страдающих от психических заболеваний или временных жизненных трудностей. Запрещение суицида можно рассматривать как проявление патерналистского подхода, когда общество или государство вмешиваются для защиты индивида от собственного вредоносного выбора.

Сегодня, в большинстве стран, когда человек совершает попытку суицида, его рассматривают как человека, нуждающегося в психологической или психиатрической помощи. Попытка самоубийства часто трактуется как результат психического расстройства, депрессии или других проблем с психическим здоровьем. Вместо уголовного наказания таким людям обычно предлагают лечение и реабилитацию.

Тем не менее, в некоторых странах до сих пор сохраняются следы старых законодательных систем, где суицид или попытка суицида могут быть связанными с правовыми последствиями, хотя это уже редкость. Например, в некоторых юрисдикциях попытка суицида может привести к принудительному психиатрическому лечению

Философы и юристы, обсуждающие тему суицида, часто обращают внимание на то, что запреты и наказания не решают глубинные проблемы, связанные с психическими страданиями или социальными факторами, которые толкают человека к такому решению. Так же как и в случае с наркотиками, ключевой вопрос заключается в том, что наказание не решает проблему, а зачастую усугубляет её, создавая дополнительную стигму и изоляцию для тех, кто нуждается в помощи.

Очевидным образом, вопрос легализации и наказания за употребление наркотиков должен быть сбалансирован. Противники жёстких ограничений утверждают, что наказания могут способствовать маргинализации и изоляции людей, страдающих от зависимости, что только усугубляет проблему. Вместо этого они предлагают модели снижения вреда, где государство помогает людям, страдающим зависимостью, предоставляя безопасные условия для употребления и реабилитацию. С другой стороны, сторонники ограничений считают, что отсутствие контроля над употреблением может привести к деградации общественного здоровья и социальной структуры.

Легализация и легитимизация — это два разных понятия, и они оказывают различное влияние на общество и борьбу с зависимостью.

Легализация означает снятие уголовной ответственности за употребление или распространение веществ, таких как лёгкие наркотики, что, в теории, должно выводить этих людей из-под воздействия криминальной среды и позволять обществу лучше контролировать рынок. Однако часто легализация лишь создает серые зоны, где наркоманы продолжают быть маргинализированы, даже если не сталкиваются напрямую с криминальными обвинениями. При этом потребители наркотиков часто остаются в замкнутом круге зависимости, поскольку, хотя они и не преследуются уголовно, им не всегда предлагаются реальные социальные и медицинские альтернативы для борьбы с проблемой.

Легитимизация, в свою очередь, — это культурное и социальное принятие поведения, связанного с употреблением алкоголя или наркотиков. Это сигнал обществу, что такое поведение не только законно, но и считается нормой или даже социально допустимым. Легитимизация куда опаснее, так как она стирает грань между употреблением и злоупотреблением, уменьшая социальное осуждение и критику. В результате люди могут легче оправдывать своё поведение, недооценивать его опасность и, в конечном итоге, оказаться на грани гибели.

Когда общество легитимизирует вещества, оно как бы говорит:

«Это нормально, все употребляют», что снимает моральные барьеры, позволяя людям игнорировать признаки прогрессирующей зависимости. Легализация же, если она не сопровождается профилактическими мерами и программами реабилитации, может просто перевести проблему из криминальной плоскости в плоскость, где зависимые люди остаются без должной поддержки.

А посему, в отличие от легализации, которая может быть частью борьбы с криминализацией зависимости, легитимизация делает проблему глубже, нормализуя вредное поведение, и это значительно усложняет задачу предотвращения и лечения зависимости.

Обсудим важный аспект легализации и легитимизации марихуаны в Канаде, который вызвал серьезные изменения в обществе. Вместо того чтобы просто декриминализовать употребление и выращивание каннабиса, оставив людей в покое, правительство премьер-министра Трюдо пошло гораздо дальше, создав целую индустрию вокруг марихуаны. Это не просто легализация, это коммерциализация и нормализация вещества, которое раньше было связано с определённой социальной стигмой.

Результатом этого стало то, что каннабис начал активно продвигаться как товар, доступный почти повсеместно, а маркетинговая кампания сделала его использование более привлекательным для людей, которые раньше не думали о его употреблении. Марихуана стала ассоциироваться не столько с потенциальными рисками для здоровья, сколько с образом "законного" и "модного" времяпрепровождения.

Что касается тех, кто уже был зависим или имел склонности к злоупотреблению, легализация дала им основание игнорировать прежние предостережения и нормы. Теперь они могут заявлять, что их поведение полностью законно, что снижает как их собственное критическое отношение к зависимости, так и отношение окружающих. Социальное давление, которое могло бы сдерживать людей от злоупотребления, стало слабее, и вместо этого появилось оправдание через закон.

Процесс легализации и легитимации марихуаны в Северной

Америке является примером применения модели окон Овертона — концепции, описывающая, как идеи, которые изначально кажутся обществу неприемлемыми или радикальными, могут стать социально и политически допустимыми и даже популярными через постепенное изменение общественного мнения.

В начале дискуссия вокруг марихуаны шла исключительно о её медицинском использовании. Основной аргумент заключался в том, что каннабис может приносить пользу в лечении определённых заболеваний, таких как хронические боли, эпилепсия и рак. Это был первый шаг: обсуждение марихуаны как потенциального лекарства снизило уровень страха и осуждения её использования. Зачем создавать стереотипный образ "наркотика", если можно представить его как медицинское средство, имеющее реальные и проверенные лечебные свойства?

После того как общество привыкло к мысли о медицинском применении марихуаны, постепенно начали появляться аргументы о необходимости её декриминализации. Речь шла о том, что уголовное преследование за употребление марихуаны, особенно в малых дозах, не имеет смысла, перегружает суды и тюрьмы и нарушает права граждан. Это переместило окно Овертона в сторону более мягкого восприятия марихуаны.

Следующим шагом стала идея полной легализации каннабиса для рекреационного использования, и эта концепция несёт в себе практически не скрытую рекламу. Слово "рекреационный" вызывает ассоциации с отдыхом, расслаблением, праздником и весельем, что создает позитивное восприятие употребления. Это тонкое использование языка способствует нормализации и легитимизации каннабиса как чего-то безобидного и даже приятного, в отличие от более негативных терминов, которые могли бы отражать его риски и последствия.

Такая лингвистическая манипуляция была ключевым этапом в процессе легализации, поскольку оно помогло убрать стигму, связанную с наркотиками. В результате марихуана стала восприниматься как часть культуры отдыха, чем-то вроде бокала вина или пива, что позволяет не просто употреблять её, но и придаёт этому некий элемент праздника, тем самым снижая

критику и тревожность по поводу её использования. Этот маркетинговый подход сделал своё дело, особенно среди молодёжи, для которой идея "расслабления" без последствий оказалась крайне привлекательной.

И хотя реальность употребления каннабиса, особенно среди подростков, может быть связана с серьёзными рисками, таких как снижение мотивации и когнитивных способностей, само выражение "рекреационное использование" искусно скрывает эти риски за фасадом удовольствия и расслабления.

Аргументы здесь фокусировались на контроле качества, безопасности потребителей и потенциальных налоговых доходах от индустрии. Развитие "продвинутого" рынка с жёсткими государственными рамками показало обществу, что марихуана может быть безопасной при соблюдении стандартов и регулировании.

Завершением процесса стал этап легитимизации, когда марихуана стала восприниматься не только как законная, но и как социально приемлемая. Марихуана начала ассоциироваться не с криминальной субкультурой, а с образом "прогрессивного" и "здорового" времяпрепровождения. Социальная реклама, маркетинг и культурные изменения окончательно перевели марихуану из разряда запрещённого вещества в категорию обыденного продукта, как алкоголь.

Таким образом, окна Овертона последовательно двигались от медицинского использования к декриминализации, легализации и, наконец, легитимизации, что позволило марихуане стать повсеместно принятым продуктом, несмотря на её первоначально стигматизированный статус.

Если каннабис действительно обладает полезными свойствами, то можно было бы сосредоточиться на создании лекарственных препаратов на его основе, а не на продвижении культуры рекреационного использования. Однако процесс легализации марихуаны развивался иначе, и здесь важно понять, почему.

Во-первых, было бы логично, если бы марихуана использовалась исключительно в медицинских целях, подобно другим растительным веществам, которые проходят через строгие

процедуры клинических испытаний и превращаются в фармацевтические препараты. И действительно, на основе каннабиса разработаны такие препараты, как "Сативекс" и "Эпидиолекс", которые применяются для лечения спастичности при рассеянном склерозе и эпилепсии. Эти препараты содержат стандартизированные дозы активных компонентов каннабиса — ТГК и КБД — и могут быть назначены врачами в контролируемых дозах.

Однако вместо того, чтобы ограничиться только медицинскими препаратами, процесс легализации каннабиса был расширен до рекреационного употребления. Это произошло по нескольким причинам. Во-первых, культурное восприятие марихуаны долгое время подвергалось изменениям, особенно в молодёжной субкультуре. Многие люди начали рассматривать каннабис как менее вредное вещество по сравнению с алкоголем или табаком, что способствовало его легализации для рекреационных целей.

Во-вторых, при рекреационной легализации возникли сильные экономические стимулы. Легальный рынок марихуаны стал источником значительных налоговых поступлений, и это привлекло внимание государств и бизнеса. В отличие от строго контролируемого рынка фармацевтических препаратов, индустрия легальной марихуаны стала гораздо более широкой, привлекательной для потребителей и прибыльной для государства.

В Северной Америке различные исследования показывали, что значительная часть старшеклассников уже имела опыт употребления каннабиса задолго до его легализации.

Например, в США данные Национального института по злоупотреблению наркотиками (NIDA) показали, что в 2019 году примерно 37% старшеклассников (учащихся 12-х классов) употребляли марихуану хотя бы раз в прошлом году, а около 22% — употребляли её в последний месяц. Эти цифры говорят о том, что к моменту, когда началась активная кампания по легализации, марихуана уже была частью жизни многих подростков.

Канадские данные, которые стали особенно актуальными в контексте легализации марихуаны в стране в 2018 году, также

подтверждают эту тенденцию. Согласно Канадскому центру по проблемам употребления веществ и зависимости, около 30% учеников старших классов употребляли марихуану хотя бы раз в течение последнего года до её легализации.

Несмотря на то, что подростки традиционно являются одной из групп, где употребление марихуаны было и остаётся высоким, для них каннабис, разумеется, не был легализован. В большинстве стран и регионов, где произошла легализация, марихуана разрешена только для взрослых (обычно старше 18 или 21 года). Для подростков был создан своеобразный парадокс: с одной стороны, их потребление остаётся высоким, но доступ к легальной марихуане для них закрыт.

Эта ситуация привела к тому, что подростки продолжают получать марихуану через нелегальные каналы. Согласно данным, нелегальные продавцы продолжают предлагать подросткам каннабис, особенно потому что они не могут купить его законно. Более того, исследователи отмечают, что легализация каннабиса, хотя и направлена на снижение нелегальной торговли, не устранила проблему доступности марихуаны для несовершеннолетних.

Несмотря на полную легализацию для взрослых, подростки, которые были одной из наиболее активных групп потребителей, остались в той же ситуации, продолжая приобретать каннабис через нелегальные каналы.

И все это при том, что существуют исследования, подтверждающие, что употребление каннабиса может негативно сказываться на когнитивных способностях, особенно среди молодёжи. Например, было установлено, что у подростков, которые активно употребляют каннабис, снижается мотивация, ухудшается способность к обучению и уменьшаются шансы на успешное окончание школы. Употребление каннабиса в подростковом возрасте также может нарушать нормальное развитие мозга, что приводит к долгосрочным последствиям для памяти, внимания и способности принимать решения.

Кроме того, амотивационный синдром— состояние, которое часто связывают с регулярным употреблением каннабиса,

характеризуется снижением мотивации, инициативности и продуктивности. Это может иметь серьёзные последствия для общества, так как большая часть молодёжи, находясь под влиянием таких веществ, становится менее активной в социальном, академическом и профессиональном плане.

Что касается роли правительства, некоторые эксперты даже считают, что легализация каннабиса может быть привлекательной для властей, так как она не только способствует отупению масс, но и их "социальной пассивности". В странах, где легализовано рекреационное употребление каннабиса, люди становятся более пассивными, что может снижать напряжение и протесты в обществе. Однако это имеет свою цену: снижение общей мотивации населения, особенно среди молодёжи, и потенциальные долгосрочные последствия для экономики и социальной структуры.

Как это не прискорбно, хотя можно было бы ограничиться созданием лекарственных препаратов на основе каннабиса, легализация вместо того, чтобы просто перестать криминализировать действия осуществляемые по крайней мере третью молодого населения, шла по пути постепенного расширения положительного общественного восприятия, что и привело к нынешней ситуации с массовой пропагандой его рекреационного употребления, которое, в не малой степени, стало следствием желания нормализовать его употребление и извлечь максимальную финансовую выгоду из новой индустрии, которая оказалась весьма прибыльной. Такой подход вызвал критику со стороны тех, кто считает, что вместо создания регулируемого медицинского использования каннабиса, общество направилось по пути легитимизации рекреационного употребления, что привело к распространению наркотической культуры.

Так или иначе, легализация в Канаде привела к созданию целого рынка, где марихуана продвигается как легальный и социально приемлемый продукт. Это действительно привело к тому, что те, кто раньше не употреблял, начали интересоваться этим веществом, а те, кто уже употреблял, получили новый рычаг для защиты своих действий, ссылаясь на его законность.

Несмотря на то, что легальная индустрия марихуаны была

создана, тех, кто продолжает продавать её нелегально, всё ещё активно преследуют. Это создает парадоксальную ситуацию: с одной стороны, марихуана легализована и продается повсеместно, с другой — незаконные дилеры, которые были основными поставщиками до легализации, остаются под ударом правоохранительных органов. В итоге, хотя рынок легализован, он полностью контролируется государственными структурами и крупными компаниями, а тех, кто продолжает действовать по старым схемам, вытесняют с рынка и наказывают.

Это противоречие вызывает негодование у тех, кто когда-то существовал за счёт нелегальной торговли марихуаной, толкая их добавлять в свой ассортимент и более тяжелые наркотики, ведь легализация не принесла им освобождения от преследований, а только ужесточила борьбу с нелегальной торговлей. Таким образом, легализация в Канаде оказалась более выгодной для крупных игроков и государства, чем для мелких продавцов, которые раньше занимались этим на свой страх и риск.

Люди и сейчас продолжают покупать у нелегальных продавцов марихуану по нескольким причинам, несмотря на наличие легального рынка.

Во-первых, цена. Нелегальные продавцы зачастую предлагают марихуану по более низкой цене, так как им не нужно платить налоги и соблюдать строгие государственные регуляции. Официальные магазины обязаны соблюдать множество правил и платить налоги, что увеличивает стоимость товара.

Во-вторых, ассортимент. Нелегальные продавцы могут предлагать сорта или продукты, которые недоступны в легальных магазинах из-за различных ограничений. В легальной индустрии ассортимент контролируется правительством, и определенные сорта или формы употребления могут быть недоступны.

Также, для некоторых покупателей важен фактор удобства. Нелегальные продавцы могут предложить более гибкие условия покупки, включая доставку, кредиты или возможность покупать в любых количествах, в то время как в легальных магазинах существуют строгие ограничения.

И, наконец, привычка. Некоторые пользователи марихуаны

просто привыкли к своим нелегальным поставщикам, с которыми у них сложились личные связи, доверие и стабильные условия покупки. Для таких людей переход на легальный рынок может показаться ненужным или менее удобным.

И, конечно, особенно несовершеннолетние продолжают обращаться к нелегальным продавцам. Легальные магазины обязаны строго проверять возраст покупателей, и доступ к марихуане для несовершеннолетних на законных основаниях закрыт. Нелегальные продавцы, напротив, мягко говоря, зачастую менее привередливы в этом отношении и готовы продать товар, не требуя подтверждения возраста. Это делает их основным источником для тех, кто по закону не имеет права покупать марихуану, но всё же хочет её получить.

А это значит, что, несмотря на легализацию, чёрный рынок продолжает существовать именно благодаря несовершеннолетним и тем, кто ищет способы обойти государственные ограничения.

Если бы канадское правительство просто декриминализировало марихуану, оставив людей в покое, не создавая масштабную индустрию, последствия могли бы быть менее парадоксальными.

Во-первых, чёрный рынок мог бы существовать в менее агрессивной форме. Если бы не было крупных коммерческих структур, занимающихся легальной продажей марихуаны, мелкие нелегальные продавцы продолжали бы поставлять продукт, но без риска жестких преследований. Это привело бы к снижению социального давления и вероятно уменьшению насилия и арестов, связанных с наркоторговлей. Вместо того чтобы создавать огромную индустрию, в которой участвуют крупные корпорации и государство, рынок остался бы на уровне частного потребления и небольших поставок.

Во-вторых, те, кто уже употреблял марихуану, скорее всего, продолжали бы это делать, но без массового вовлечения новых пользователей, что стало возможным благодаря агрессивной рекламе и легитимизации вещества. Без индустриализации и повсеместного распространения марихуана оставалась бы в тени, что, возможно, удержало бы многих от начала употребления.

Кроме того, без легитимизации марихуаны как модного и социально приемлемого товара, люди, уже употребляющие её, скорее всего, не оправдывали бы своё поведение тем, что это "законно". В этом сценарии марихуана осталась бы в серой зоне — не полностью принятая, но и не криминализована, как тяжёлые наркотики. Это помогло бы сохранить более осторожное отношение к её употреблению.

В целом, простая декриминализация могла бы привести к снижению нагрузок на судебную и тюремную системы, при этом оставив чёрный рынок более независимым, но без создания огромной индустрии и культурной легитимизации.

В Ванкувере с 2023 года проводится эксперимент по декриминализации тяжёлых наркотиков, таких как опиаты, кокаин, метамфетамин и другие. В рамках пилотного проекта взрослым разрешено иметь при себе до 2.5 граммов этих веществ без риска уголовного преследования. Цель эксперимента — снизить стигматизацию наркозависимых, вывести их из уголовной системы и предоставить им доступ к медицинским услугам и реабилитации.

Правительство надеется, что декриминализация поможет уменьшить количество смертей от передозировки и улучшит жизнь зависимых людей, давая им возможность обращаться за помощью без страха перед арестом. Однако результаты эксперимента пока неоднозначны. Хотя декриминализация снизила уровень арестов, число смертей от передозировок, в основном связанных с токсичными веществами, такими как нелегальный фентанил, наоборот, возросло! В 2023 году в провинции зафиксировано рекордное число смертей от наркотиков.

Во-первых, количество разрешённых для хранения 2,5 граммов может быть недостаточным для зависимых людей, которые стремятся получить большее количество наркотика для поддержания своего состояния. При этом они могут потреблять более высокие дозы за один раз, что увеличивает риск передозировки. Те, кто сталкивается с ограничениями, могут пытаться употребить большее количество наркотиков сразу, чтобы избежать частых покупок, что увеличивает риск

токсических эффектов, особенно если они сталкиваются с такими опасными веществами, как фентанил, который чрезвычайно токсичен даже в малых дозах.

Во-вторых, основной проблемой остаётся неконтролируемое качество нелегальных наркотиков. Даже при декриминализации пользователи продолжают сталкиваться с высокими рисками, поскольку многие наркотики, доступные на чёрном рынке, содержат фентанил или другие токсичные вещества. Эти добавки значительно увеличивают вероятность передозировок. Декриминализация, хотя и снижает уровень арестов, не решает проблему опасного состава наркотиков на нелегальном рынке.

Власти в Ванкувере недавно ужесточили меры, запретив использование наркотиков в общественных местах, таких как парки, около детских площадок и на остановках общественного транспорта.

Основная проблема, которую пытается решить правительство, — это не просто декриминализация, а борьба с крайне опасным и токсичным нелегальным рынком наркотиков.

Несмотря на декриминализацию, использование тяжёлых наркотиков в общественных местах вызывает недовольство и опасения у жителей, что приводит к дополнительным ограничениям, а это в свою очередь создаёт противоречие в политике. Легализация сама по себе не решает проблем наркозависимости, если параллельно не внедряются программы поддержки, направленные на реабилитацию и улучшение условий жизни зависимых людей.

В результате, эксперимент показал, что простая декриминализация, без должного контроля за токсичностью веществ и без комплексных программ по реабилитации, не может эффективно решить проблемы наркозависимости и смертности от передозировок.

Правительства часто действуют как "слон в посудной лавке", потому что многие решения в правительстве принимаются в результате подковерной борьбы, под давлением текущих кризисов, политической борьбы или созданного определенным образом общественного мнения. Это заставляет власти

действовать быстро, иногда без достаточного времени на глубокое изучение последствий или детальной проработки политики. Когда нужно срочно показать, что правительство что-то делает для решения проблемы, могут приниматься слишком широкие или плохо продуманные меры, что приводит к неожиданным или даже негативным результатам.

Бюрократия и сложность государственных структур часто приводят к неуклюжим действиям. Каждое изменение или нововведение проходит через множество уровней согласования, где могут полностью искажаться цели и дух перемен, теряться детали, а реальные потребности граждан уходят на второй план из-за политических или организационных интересов. При разработке таких масштабных программ, как декриминализация наркотиков, учитываются различные интересы: от безопасности общества до защиты прав наркозависимых, что порой приводит к компромиссам, которые не решают проблему, а лишь усугубляют её.

Кроме того, политики часто вынуждены искать решения, которые будут популярны среди избирателей и выгодны для их партий. Это может означать продвижение программ, которые кажутся успешными на первый взгляд, но неэффективны или разрушительны в долгосрочной перспективе. Например, легализация марихуаны в Канаде была воспринята многими как прогрессивный шаг, но её реализация столкнулась с проблемами, которые не были учтены заранее, как увеличение нелегального рынка и рост потребления среди населения и особенно молодёжи.

Когда что-то просто становится менее "запретным", оно перестаёт вызывать тот ажиотаж, который подогревается строгими ограничениями. Но правительство пошло дальше, по сути пытаясь вывести марихуану на один уровень популярности и легитимности с алкоголем.

В Израиле несмотря на то, что алкоголь доступен повсеместно, культура потребления остаётся относительно умеренной, особенно среди взрослых и даже молодёжи.

В Канаде же крепкий алкоголь продается только в специализированных магазинах и среди подростков не снижается

интерес к алкоголю именно как к "запретному плоду", что часто приводит к случаям чрезмерного употребления, когда молодые люди напиваются до потери контроля.

Эта динамика также подтверждает идею, что чрезмерное регулирование может, наоборот, усилить привлекательность некоторых вещей. Когда что-то становится труднодоступным или сильно контролируемым, оно обретает некую мистическую привлекательность, особенно для подростков, у которых естественная склонность к экспериментированию и бунту против существующих правил. Подобное можно наблюдать и с другими веществами или формами поведения, когда запрет только усиливает желание это попробовать.

Возможно, более сбалансированный подход, где акцент делается на мудро спланированной пропаганде против употребления, помогает снизить общие уровни потребления и связанных с ним негативных последствий.

Для более тяжелых наркотиков давно разработана метадоновая терапия, которая представляет собой один из старейших и наиболее широко используемых методов лечения героиновой зависимости. Впервые введённая в 1960-х годах, она была разработана как средство борьбы с быстро распространяющейся эпидемией героиновой зависимости в западных странах. Основная идея заключалась в том, чтобы предложить наркозависимым безопасную и контролируемую альтернативу героину, помогая им избежать опасностей, связанных с употреблением нелегальных наркотиков — передозировки, заражения ВИЧ или гепатитом через нестерильные иглы, а также вовлечения в криминальные структуры для получения наркотиков.

Метадон — это синтетический опиоид, который действует дольше и мягче, чем героин. Он назначается в строго контролируемых дозах, чтобы купировать симптомы абstinенции и снизить тягу к наркотикам. Преимущество метадоновой терапии заключается в том, что она помогает людям постепенно стабилизировать свою жизнь. Пациенты, находящиеся на метадоне, могут вернуться к нормальной жизни: работать, учиться, строить отношения. Таким образом, метадон не только спасает их от пагубных последствий нелегального употребления героина, но и способствует

социальной реинтеграции.

Критики метадоновой программы часто утверждают, что замена одного наркотика другим не решает проблему зависимости, а лишь маскирует её. Метадон, как и героин, вызывает привыкание, и многие пациенты остаются на нём годами, что вызывает опасения по поводу возможности окончательной реабилитации. Однако сторонники программы подчёркивают, что главная цель метадоновой терапии — это не моментальное избавление от зависимости, а снижение вреда. По данным многочисленных исследований, люди, находящиеся на метадоне, реже умирают от передозировок, менее подвержены инфекциям и гораздо меньше вовлечены в криминальные действия.

Современные системы лечения зависимости часто предлагают метадон в сочетании с психотерапией и социальной поддержкой. Это позволяет не только снижать тягу к наркотикам, но и решать глубинные психологические и социальные проблемы, которые лежат в основе зависимости. Альтернативой метадону стал бупренорфин — другой опиоид, который вызывает меньшее привыкание и имеет меньший риск передозировки. Однако метадон по-прежнему остаётся основным препаратом в большинстве стран благодаря его проверенной эффективности.

Таким образом, метадоновая терапия — это не панацея, но важный инструмент в борьбе с наркозависимостью, позволяющий снизить вред и дать шанс на стабилизацию жизни людям, оказавшимся в сложной ситуации.

В поиске идеальной политики по борьбе с наркотической зависимостью стоит признать, что универсальных решений не существует. Однако можно наметить ключевые принципы, которые могли бы значительно улучшить ситуацию, снизив уровень зависимости и последствия злоупотребления наркотиками.

Первое — это гибридный подход, который сочетает в себе элементы как декриминализации, так и социальной поддержки. Важно не просто ослабить уголовное наказание за употребление, но и создать условия, при которых люди, столкнувшиеся с проблемой зависимости, могли бы получать полноценную

помощь. Ключевой принцип — лечение вместо наказания. Зависимость — это заболевание, и оно должно лечиться соответствующими медицинскими и социальными мерами. Вместо того чтобы помещать зависимых людей в тюрьмы, что часто лишь ухудшает их состояние, следует создавать центры реабилитации и программы поддержки.

Второе — это снижение вреда. Программы снижения вреда, такие как замещающая терапия (метадон, бупренорфин), могут быть эффективными, но их нужно сопровождать долгосрочной поддержкой, включающей терапию и психосоциальные программы. Такие программы должны быть ориентированы на уменьшение негативных последствий для здоровья и общества, включая передозировки и инфекции.

Третье — это регулируемый рынок наркотиков, где можно было бы контролировать качество и безопасность веществ, чтобы минимизировать риски передозировок и распространения токсичных веществ, таких как фентанил. Важно обеспечить безопасный доступ к веществам для тех, кто страдает от зависимости, параллельно предоставляя им возможность выбрать путь лечения.

Четвертое — массовое образование и профилактика. Важно менять отношение общества к наркотикам через образовательные программы, которые объясняют не только вред наркотиков, но и предлагают альтернативные способы справляться со стрессом, давлением и травмами. Профилактика должна быть нацелена на подростков и молодых людей, чтобы они имели понимание рисков и последствий.

Идеальная политика также должна учитывать важность социальной справедливости — доступ к лечению и поддержке не должен зависеть от финансового положения человека. Необходимо делать эти программы доступными для всех, кто в них нуждается.

А посему, идеальная политика сочетала бы декриминализацию с широкой сетью медицинской и социальной помощи, ориентированной на реабилитацию, а не наказание.

Одним из ключевых элементов в борьбе с наркотической

зависимостью должно стать создание программ позитивных альтернатив наркотикам для детей, подростков и взрослых. Важно понимать, что люди, особенно в молодом возрасте, часто ищут способы справляться со стрессом, эмоциональными травмами и социальными трудностями. Именно это зачастую приводит их к употреблению наркотиков. Если им предложить более здоровые и конструктивные способы удовлетворять свои потребности в удовольствии, признании и самовыражении, это может значительно уменьшить склонность к злоупотреблению наркотиками.



## ПОЗИТИВНЫЕ АЛЬТЕРНАТИВЫ НАРКОТИКАМ

### ГЛАВА ПЯТАЯ. ПОЗИТИВНЫЕ АЛЬТЕРНАТИВЫ НАРКОТИКАМ

Когда человек отказывается от наркотиков, на месте зависимости остается огромная пустота, которую необходимо чем-то заполнить. Наркотики зачастую занимают центральное место в жизни зависимого, становясь источником как физических ощущений, так и эмоциональных переживаний. Они предлагают иллюзорный путь к «новой нормальности» (в кавычках), расслаблению, радости или уходу от реальности, но когда эта зависимость исчезает, человек сталкивается с внезапным чувством внутренней пустоты, поскольку привычный способ получать удовольствие, убегать от проблем или заполнять своё время больше не работает.

Эта пустота может быть пугающей и болезненной, если ее не заполнить чем-то новым. Важно предложить человеку здоровые и позитивные альтернативы, которые будут приносить радость, удовлетворение и смысл. Это могут быть новые увлечения, физическая активность, творческие занятия, социальные связи или волонтерство. Суть в том, чтобы найти замену, которая будет не просто отвлекать, а помогать развиваться, чувствовать себя полезным и находить радость в жизни без наркотиков. Только так можно избежать возвращения к старым привычкам и обрести новое чувство полноты и удовлетворенности жизнью.

Программы позитивных альтернатив должны быть разнообразными, обязательно индивидуальными, чтобы удовлетворять различные интересы и потребности.

Разные люди обращаются к наркотикам по разным причинам — одни пытаются уйти от проблем, другие стремятся к удовольствию или социальной принадлежности. Программа, которая может помочь одному человеку, будет абсолютно неэффективной для другого.

Включение разнообразных подходов позволяет учитывать личные предпочтения и возможности каждого: одним нужна физическая активность, другим — творческие занятия, третьим — социальная или волонтерская работа. Разнообразие программ также помогает охватить как можно больше аспектов жизни, которые могут способствовать устойчивости к наркотикам.

Кроме того, индивидуализация подхода повышает шансы на успех, поскольку человек получает возможность выбрать то, что ему действительно интересно и ценно, а не просто участвовать в общих мероприятиях. Это помогает создать личную мотивацию для изменения и поддержки позитивных привычек, что крайне важно для длительного отказа от наркотиков.

Однако, стоит наркоману почувствовать формализм в подходе к нему, и он сразу закроется. Люди, находящиеся в зависимости, чрезвычайно чувствительны к искренности и отношению к ним. Формальный, "механический" подход, когда с зависимым обращаются как с проблемой, а не как с человеком, моментально вызывает у него реакцию отчуждения. Они видят, когда к ним относятся просто как к "очередному случаю", а не как к индивидуальности, со своей историей, болью и переживаниями.

Наркоманы часто сталкиваются с осуждением и поверхностным отношением в своей жизни. Поэтому, когда они попадают в ситуацию, где им предлагают помочь, но с холодной официальностью, это только усиливает их недоверие. Они начинают воспринимать поддержку как что-то принудительное или лицемерное, и тогда закрываются, отказываясь от дальнейшего взаимодействия. Формальные процедуры могут быть важными с точки зрения системы, но для человека в кризисе

важнее всего личное внимание и искреннее участие.

Именно поэтому так важен индивидуальный и человечный подход в работе с зависимыми. Когда человек чувствует, что к нему относятся с заботой, без осуждения и формальностей, он может начать открываться. Это создаёт доверие, без которого любой процесс реабилитации становится практически невозможным. Эмоциональная поддержка и уважение к человеческому достоинству гораздо сильнее воздействуют на зависимого, чем любые формальные программы.

Если человек в зависимости видит, что его воспринимают как личность, с его уникальной историей, а не как цифру в отчёте, он начинает верить в возможность изменений. Такой подход требует времени, терпения и эмоционального участия, но без этого все формальные методы теряют свою силу.

Представьте человека, который пристрастился к наркотикам из-за стресса и отсутствия эмоциональной поддержки в семье. Первым шагом будет понять его мотивацию к употреблению: он может искать успокоение или временное забвение проблем. В таком случае можно предложить ему участие в программе психотерапии или групповой поддержки, где он получит эмоциональную помощь и научится управлять стрессом. Если выяснится, что ему интересна музыка, можно дополнительно предложить занятия на музыкальном инструменте как способ выразить свои чувства и отвлечься от наркотиков.

Другой пример: молодой человек, который употребляет наркотики, потому что не находит себя в жизни, не знает, чем заняться, и чувствует давление со стороны сверстников. Здесь важно понять, что его привлекает. Возможно, он испытывает нехватку смысла в жизни и ищет острых ощущений. В такой ситуации можно предложить программы, связанные с экстремальными видами спорта, волонтёрством или участием в общественных проектах, которые дают ощущение смысла и принадлежности. Например, если у него есть интерес к природе или экологии, можно предложить волонтёрские программы по защите окружающей среды.

Третий пример: человек употребляет наркотики для того, чтобы

улучшить свою социальную жизнь, потому что без этого он чувствует себя изолированным и не может нормально общаться с окружающими. Важно предложить ему участие в социальных клубах или мероприятиях, которые не связаны с употреблением наркотиков, но способствуют развитию навыков общения. Это могут быть курсы ораторского мастерства, актёрское мастерство или игры на командное взаимодействие, где он сможет учиться взаимодействовать с людьми без стимуляторов.

Очевидным образом, индивидуальный подход подразумевает глубокое понимание причин зависимости, после чего можно разработать альтернативы, которые будут не просто отвлекать от наркотиков, но давать человеку то, что он искал в зависимости — будь то эмоциональная поддержка, чувство смысла или социальные связи.

Например, физическая активность и спорт не только улучшают здоровье, но и стимулируют выброс эндорфинов, естественным образом поднимая настроение и помогая справляться со стрессом. Спортивные секции и соревнования могут стать мощной альтернативой, особенно для подростков, предлагая им чувство принадлежности к команде и достижение целей.

Но и спорт, конечно же не панацея... В моем приюте жил один боксер. Он был крепким парнем, видимо, с хорошо поставленным ударом, но без железной дисциплины, которую, казалось бы, спорт должен был ему привить. И вот парадокс: вся его секция бокса, в которой он тренировался, не только занималась спортом, но и употребляла наркотики. Они стали не просто командой на ринге, но и бандой, где общие интересы в спорте прекрасно сочетались с общими криминальными увлечениями. Это был яркий пример того, как даже такие позитивные вещи, как спорт, могут превратиться в часть токсичной среды, если окружение поддерживает деструктивные модели поведения.

Этот случай заставил меня задуматься о том, что спорт сам по себе не всегда является спасением от зависимости. Многие считают, что спорт может стать альтернативой наркотикам, особенно для подростков, предлагая им чувство принадлежности к команде и достижение целей. И это действительно так — при условии, что коллектив и атмосфера в секции поддерживают здоровые

ценности. Однако, если наркотики становятся частью спортивного сообщества, как это произошло с нашим боксером, тогда спорт перестает быть средством спасения и превращается в ещё один способ удовлетворения разрушительных потребностей.

Я понял, что проблема не только в том, чем человек занимается, но и в том, в каком окружении он находится. Пустота, оставшаяся после отказа от наркотиков, должна быть заполнена чем-то позитивным, но важно, чтобы это "что-то" происходило в здоровой и поддерживающей среде. Иначе даже самый благородный спорт может стать просто очередным поводом для того, чтобы вернуться к старым привычкам.

Однако, общество, в котором мы живем, само по себе часто глубоко нездорово, даже без наркотиков. Люди, выходящие из зависимости, оказываются в мире, который полон своих проблем: социального неравенства, давления, одиночества, стремления к успеху любой ценой, и всего того, что как раз-таки и заставляет человека искать спасения в наркотиках. Пустота, которая остаётся после отказа от наркотиков, должна быть заполнена чем-то позитивным, но это "что-то" должно произрастать в среде, где есть поддержка, безопасность и возможность для самореализации. И здесь возникает основная проблема: в современном обществе таких здоровых и поддерживающих сред крайне мало.

Человек, отказавшийся от наркотиков, нуждается не только в помощи на уровне психического или физического здоровья, но и в новом смысле жизни, в котором он может найти свою ценность и роль. Но если мы внимательно посмотрим на общество, то увидим, что многие, даже не употребляющие наркотики, живут в состоянии глубокой внутренней пустоты. Люди часто сталкиваются с отчуждением, социальным давлением, постоянной гонкой за успехом, материальными благами или статусом. В таких условиях человеку, особенно только начавшему путь к выздоровлению, крайне сложно найти здоровые опоры.

Это приводит к тому, что многие, отказавшись от зависимости, снова попадают в замкнутый круг, потому что общество, по сути, не предлагает им альтернативы. Они видят те же социальные и психологические проблемы, от которых пытались бежать, и если не найдут здорового окружения, поддержки и новых смыслов,

велик риск вернуться к наркотикам.

Поэтому важно не только работать над реабилитацией и поддержкой зависимых, но и задуматься о том, каким обществом мы хотим быть. Если общество продолжает оставаться разрушительным и для зависимых, и для тех, кто живет "по правилам", то выздоровление становится гораздо более сложным. Нужны пространства, где люди могут чувствовать себя принятными, где ценятся человеческие связи, а не материальный успех. Без этого здоровая и поддерживающая среда так и останется дефицитом, а зависимые, даже отказавшись от наркотиков, могут снова потерять себя в пустоте этого нездорового мира.

Не менее важным направлением могут стать творческие программы. Музыка, живопись, литература и другие виды искусства являются эффективными инструментами для самовыражения и терапии. Участие в таких программах помогает людям выразить свои эмоции и переживания через искусство, что может заменить потребность в наркотиках как в способе снятия напряжения.

Почему я не употребляю наркотиков? Ну, во-первых, это не совсем правда. Уже двадцать лет я сижу на антидепрессантах, которые, как и любые психотропные вещества, являются своего рода поддержкой для мозга. Однако я никогда не увлекался наркотиками в том виде, как это принято воспринимать. Возможно, потому что я всегда находил другие способы справляться с жизненными трудностями.

В период девяти лет, когда у меня был приют, я словно забывал о себе в помощи другим. Это был своеобразный наркотик — служение людям, которое приносило мне невероятное удовлетворение и счастье. Забота о тех, кто нуждался в поддержке, создавала ощущение, что моя жизнь наполнена смыслом, и я был полностью поглощен этим. В те годы я не чувствовал необходимости в чём-то ещё, чтобы снять напряжение или справиться с эмоциями. Моё служение заменяло любые другие потребности, и я чувствовал себя счастливым.

Еще очень важно сказать, что нам действительно очень помогали люди. Когда я понял, что невозможно всё сделать в одиночку и подавил свою гордыню, научившись просить помощи, наш приют начал получать всё необходимое. Люди откликались на наши нужды — приносили продукты, одежду, деньги, помогали в ремонте, кто чем мог. Это было удивительно: как только я открылся для помощи, поддержка стала приходить со всех сторон. Это не было легким шагом — попросить, признать свою зависимость от чужой доброты. Но как только я это сделал, стало ясно, что вокруг полно людей, готовых помочь, если просто обратиться к ним.

Был один удивительный и порой даже парадоксальный момент. Люди, которые в обычной жизни могли казаться стервозными, жадными или холодными, оказывались совершенно другими, когда речь заходила о помощи нашему приюту. Я видел это неоднократно: человек, с которым в повседневной жизни трудно иметь дело, мог вдруг проявить невероятную щедрость и доброту, когда дело касалось бескорыстной помощи.

Видимо, у каждого человека, какой бы он ни казался снаружи, есть глубинная потребность делать добро, быть частью чего-то большего. В этом кроется тайная сторона человеческой природы, которую не всегда удается разглядеть за поверхностными чертами. Люди, на первый взгляд замкнутые или эгоистичные, в какие-то моменты своей жизни ищут способ проявить альтруизм, прикоснуться к чему-то духовному, сделать что-то бескорыстное.

Это, наверное, и есть одна из великих разгадок человеческого бытия — потребность людей помогать, отдавать, даже если в их обычной жизни этого не видно. Безусловно, у каждого из нас есть скрытая потребность в добрых делах, в проявлении заботы о других, пусть даже она не всегда реализуется в повседневных ситуациях. И как только появляется возможность сделать что-то по-настоящему полезное, даже самые на вид черствые люди раскрываются с неожиданной стороны.

Наш успех и поддержка, которую мы получали, вызывали зависть у других церквей. Некоторые из них не могли понять, как мы умудрялись собирать столько помощи, хотя не были официальной организацией или крупной приходской структурой. Но секрет был

в открытости и искренности. Мы просто делали своё дело, честно говорили о том, что нам нужно, и люди чувствовали это. Наш приют был местом, где не было формализма и осуждения, где зависимые и бездомные могли найти не только кров, но и уважение, понимание. Именно это привлекало людей к нам — не просто идея благотворительности, а возможность реально изменить чью-то жизнь.

Этот опыт научил меня тому, что, когда человек или община искренни в своих намерениях и открыты к помощи, вселенная, так или иначе, всегда откликается. Да, это вызвало зависть у некоторых, но я думаю, что это лишь отражение их собственного внутреннего поиска и неуверенности. А для нас это стало подтверждением того, что настоящее служение всегда будет поддержано теми, кто видит его ценность.

Сейчас я нахожу свою реализацию в писательстве. Это не то же самое, что помогать людям напрямую, но это мой способ выразить все те чувства и мысли, которые иначе могли бы остаться внутри и тяготить меня. Писательство — это тоже своего рода бескорыстное самопожертвование и терапия, творческое бегство от внутренней боли и напряжения. Оно помогает мне сохранять баланс, даёт возможность разбираться с собственными переживаниями, не прибегая к более деструктивным методам.

Я думаю, что наркотики и любые формы зависимости возникают там, где у человека нет иных способов справиться с пустотой или внутренней болью. Мне повезло найти такие способы через помочь другим и через творчество. И хотя моя зависимость от антидепрессантов тоже существует, она не разрушает меня, а скорее поддерживает на плаву.

Когда приют закрыли по инициативе властей, а дом мой продали с молотка, я столкнулся с тем, что ни кому не нужен, а жизнь по-прежнему полна проблем и неопределённости, я нашёл способ выразить свои эмоции и переживания через написание книг. Для меня это стало своеобразным спасением, возможностью выплеснуть все внутренние конфликты на страницы и, через книги, разрешить их. Писательство стало моим личным способомправляться с жизненными трудностями, заменяя собой любые другие деструктивные пути.

Каждый раз, когда я садился за написание новой книги, я будто бы проводил внутренний диалог с собой. В процессе создания книг я прорабатывал собственные страхи, тревоги, радости и разочарования. Это был мой способ не просто отвлечься, а по-настоящему понять, что происходит внутри меня, и найти ответы на вопросы, которые казались неразрешимыми.

Искусство, будь то литература, живопись или музыка, позволяет человеку выразить то, что словами не всегда удается объяснить. Для меня книги стали этим каналом, где я мог выпускать накопленную энергию и преобразовывать её в нечто творческое и значимое. Это не просто способ занять время — это процесс, который действительно помогает преодолевать внутренние кризисы. И в моменты, когда напряжение казалось невыносимым, именно писательство заменяло потребность искать другие, более разрушительные способы снятия стресса.

Я понимаю, что не каждый найдёт своё спасение в писательстве, но я убеждён, что творческий процесс, каким бы он ни был, способен помочь человеку найти выход. И для меня это стало ключом к решению всех моих проблем.

Творчество — прекрасно, однако, мы прекрасно знаем, как в богемной среде распространены наркотики, и многие считают, что под их воздействием творчество может процветать. Это заблуждение давно укоренилось в культуре, и многие люди, особенно те, кто ищет ярких эмоций, видят в наркотиках путь к «раскрытию» своих творческих возможностей.

Я встречал людей, которые были убеждены, что именно благодаря наркотикам можно создавать гениальные произведения искусства, будто эти вещества открывают доступ к каким-то высшим уровням сознания. Но, как правило, этот путь приводит лишь к разрушению, к иллюзии творческого подъема, который в конечном итоге обрачивается пустотой и деградацией. Я видел это много раз — сначала человек под воздействием наркотиков действительно чувствует всплеск вдохновения, пишет, рисует или сочиняет музыку в состоянии эйфории, но со временем творчество становится все более хаотичным, а жизнь — неуправляемой.

Этот пример показывает, что, как и в случае со спортом,

творчество может стать как путём к освобождению, так и инструментом для ещё большего падения, если человек находится в деструктивной среде. Наркотики могут на время дать ложное ощущение свободы и вдохновения, но в конечном итоге они вытесняют саму суть творчества — чистоту выражения, глубину переживаний и осознанность.

Для того чтобы творческие программы действительно работали как альтернатива наркотикам, важно не просто дать человеку инструменты для самовыражения, но и создать пространство, где он сможет это делать без химической поддержки. Творчество, как и спорт, должно происходить в атмосфере, которая поощряет не кратковременные эмоции, а настоящую внутреннюю работу и развитие.

Волонтёрство и участие в социальных проектах — ещё один путь к созданию смысла и самореализации. Участие в волонтёрских программах создаёт чувство полезности и значимости, даёт возможность почувствовать свою причастность к сообществу. Взаимопомощь и забота о других приносят глубокое удовлетворение и могут стать альтернативой быстрому, но временному удовольствию от наркотиков.

В нашем приюте мы часто переключали людей, страдающих от зависимости, на помошь другим. В этом была своя логика: когда человек направляет свои усилия на поддержку ближнего, он начинает чувствовать свою ценность, видит результаты своих действий и находит новый смысл жизни. Многие из тех, кто к нам приходил, впервые ощущали, что их жизнь имеет значение, что они могут быть полезными.

Однако без правильной направленности и понимания, что помошь ближнему действительно может приносить глубокое удовольствие, всё это часто оказывалось кратковременным. Просто заставить человека помогать другим — недостаточно. Важно, чтобы он почувствовал ту внутреннюю радость и удовлетворение, которые приносит добре дело. Именно этот момент был ключевым: те, кто начинал осознавать, что альтруизм не только дает смысл, но и вознаграждается на уровне внутренних ощущений — выбросами окситоцина, серотонина и других "гормонов счастья" — оставались на этом пути гораздо дольше.

Но если эта внутренняя радость от помощи не проявлялась, если человек воспринимал это как обязанность или тяжёлую ношу, то такой подход быстро терял свою эффективность. И снова всё сводилось к среде и направленности. Важно не только дать людям возможность помогать, но и объяснить, что помочь другим — это естественный источник радости. Без этого понимания волонтёрство может показаться очередной нагрузкой, которая в итоге может оказаться недостаточной для замещения пустоты, оставленной зависимостью.

Образовательные и карьерные программы также играют важную роль. Для подростков и взрослых важно видеть перспективы личного и профессионального роста. Курсы профессиональной подготовки или образовательные проекты могут помочь развить уверенность в своих силах и сформировать видение будущего, что снижает потребность в бегстве от реальности через наркотики.

Давая людям новые знания и навыки, мы открываем перед ними возможности для лучшей жизни, помогая им поверить в себя и начать строить будущее. Однако я неоднократно сталкивался с тем, что именно учеба и, особенно, работа с реальным заработком часто приводят к обратному эффекту. Как только у человека появляются деньги, риск возвращения к употреблению резко возрастает.

Это одна из самых больших ловушек. Многие люди, которые шли через процесс реабилитации, казалось бы, с успехом, получая новую профессию или начав зарабатывать, неминуемо возвращались к своим старым привычкам. С деньгами приходит доступ к наркотикам, а с ним — и соблазн. Не говоря уже о том, что работа может вызывать стресс и усталость, что тоже подталкивает к поиску легкого выхода через наркотики.

Этот парадокс стал для меня настоящим испытанием. С одной стороны, мы стремимся дать человеку независимость, финансовую стабильность, чтобы он мог сам управлять своей жизнью. С другой стороны, без глубокой внутренней работы и изменения установок деньги могут стать лишь ещё одним фактором риска. Людям необходимо не только образование и работа, но и понимание того, как справляться с деньгами, как не поддаться соблазну и использовать свой заработок для улучшения

жизни, а не для возвращения к старым пагубным привычкам.

В этой связи я пришёл к выводу, что образовательные и карьерные программы должны сопровождаться постоянной поддержкой и наставничеством, особенно в начальных этапах, когда человек только начинает получать доход. Важно помочь ему осознать, что деньги — это не просто средство к свободе, но и ответственность. Без этого понимания даже успешное трудоустройство может стать путём назад, к зависимости.

Медитация и психотерапия также могут стать ключевыми элементами в программах позитивных альтернатив. Практики осознанности и медитации помогают развивать эмоциональную устойчивость и навыки саморегуляции, а психотерапия даёт возможность глубже разобраться в своих проблемах и научиться справляться с тревогой, стрессом и депрессией — теми факторами, которые часто приводят к зависимости.

Но официальные программы часто страдают от неэффективности и формализма. Это связано с тем, что такие программы, как правило, разрабатываются и внедряются в больших масштабах, что делает их неповоротливыми и неспособными адаптироваться к индивидуальным нуждам людей. Бюрократия, множество формальных процедур и отчетности — всё это приводит к тому, что реальные проблемы людей теряются за формальностями. Программы нередко фокусируются на цифрах и статистике, а не на том, как действительно помочь каждому отдельному человеку.

Кроме того, в официальных программах часто отсутствует гибкость, которая позволила бы учитывать разнообразие ситуаций, с которыми сталкиваются нуждающиеся. Они могут следовать жестким правилам, которые не оставляют места для индивидуального подхода, что снижает их эффективность. Например, программы реабилитации от зависимости или помощи бездомным могут предлагать однотипные решения, которые не подходят для каждого случая, или требовать от участников выполнения условий, которые для многих недостижимы.

Ещё одна проблема заключается в том, что многие официальные программы ориентированы на временный результат — выполнение плана или закрытие проблемы на бумаге. Но если

смотреть вглубь, то такие программы часто не решают проблему системно, оставляя людей без долгосрочной поддержки. Этот формализм приводит к тому, что программы могут "выглядеть успешными" в отчетах, но не работать в реальной жизни.

Когда помошь становится формальной, она теряет свою живую суть. Люди, нуждающиеся в поддержке, оказываются в рамках системы, которая ориентирована на механизмы, а не на личные истории, страдания и реальные потребности.

Для успешной реализации таких программ необходимо государственное участие и поддержка. Это требует сотрудничества между школами, спортивными и творческими центрами, медицинскими учреждениями и социальными службами. Людям нужно предлагать реальные, доступные и привлекательные альтернативы, которые помогут им обрести смысл и радость жизни без наркотиков.

Конечно, всё перечисленное — спорт, искусство, волонтёрство — важные элементы, но в их традиционной форме это может показаться скучным или неактуальным для многих, особенно молодых людей. Поэтому здесь нужны оригинальные, инновационные идеи, которые могут привлечь внимание и вызвать интерес.

Например, можно разработать технологические и виртуальные программы, такие как участие в создании видеоигр или приложений. Молодёжь тяготеет к технологиям, поэтому создание игровых сообществ, где можно не просто играть, а совместно разрабатывать игры, может стать привлекательной альтернативой. Это не только развивает креативность и навыки программирования, но и даёт чувство самореализации.

Но не хотелось бы менять наркоманию на игроманию...

Экстремальные виды спорта и активности также могут быть мощным способом переключения внимания. Организация поездок на горные восхождения, парапланеризм, паркур — всё это предлагает острые ощущения, которые могут заменить желание получить "кайф" через наркотики, при этом физическая активность и победа над страхами приносят естественный выброс гормонов радости. Но опция убиться в экстремальных видах

спорта не намного лучше гибели от передоза.

Можно также создать интерактивные социальные проекты, где люди могли бы создавать и управлять своими виртуальными бизнесами или социальными стартапами в реальном мире. Это бы развивало навыки управления, предпринимательства, помогало бы осознавать собственную значимость и давало возможность увидеть реальные результаты своего труда.

Глобальные проекты по изменению мира, такие как участие в экологических инициативах или технологических изобретениях, которые могут помочь обществу, также могут быть мощной мотивацией. Например, участие в разработке экологических решений для города или в поиске инновационных способов решения социальных проблем может дать молодёжи ощущение причастности к чему-то большему.

Вместо скучных лекций о рисках наркотиков, стоит фокусироваться на создании таких реальных и виртуальных сообществ, которые будут стимулировать людей на новые вызовы, давая возможность не только учиться, но и соревноваться, развиваться и выражать себя в динамичной, захватывающей форме.

Индивидуальный подход — это, пожалуй, самый важный элемент в борьбе с зависимостями и в создании позитивных альтернатив. Потребности, интересы и мотивы у всех разные, и попытка навязать единые программы для всех может оказаться бесполезной.

Для успешного внедрения программ альтернатив наркотикам нужно начинать с личного интереса каждого человека. Вместо того чтобы предлагать набор стандартных активностей, важно создавать персонализированные программы. Например, один подросток может быть вдохновлен музыкой, а другой — технологией, третий — спортом, и подход к ним должен быть совершенно разным.

Талант и увлечения как ядро программы. Например, если у кого-то есть тяга к механике, можно создать программы по созданию и проектированию роботов или машин. Для тех, кто увлекается природой, можно предложить участие в экологических проектах,

научных экспедициях или программах по изучению животных. Важным шагом является выявление скрытых интересов и талантов, которые человек мог бы развить.

Наставничество также играет огромную роль. Персональный наставник может помочь человеку найти свою страсть, определить пути её реализации и дать поддержку на этом пути. Это может быть опытный предприниматель, музыкант, спортсмен или учёный, который уже прошёл определённый путь и готов делиться знаниями и поддерживать.

Также важен психологический аспект. Не всем людям подходят активные программы — некоторым нужен эмоциональный комфорт и постепенное вовлечение в деятельность. Для таких людей программы могут быть построены на основе творческой саморефлексии, работы с психотерапевтом, постепенного поиска интересов через экспериментирование в разных сферах.

Индивидуальный подход может включать даже использование виртуальной реальности или игр, если это поможет человеку погрузиться в альтернативный мир и развить навыки, которые интересуют именно его. Главное — понять мотивацию каждого и предложить уникальный путь развития, который будет приносить радость и чувство реализации, заменяя наркотики или другие вредные привычки на позитивные альтернативы.

Иногда метод заключался в том, чтобы оставить человека в покое и дать ему возможность продолжать потреблять, но при этом создать для него безопасные условия, где он мог бы жить тихо, без криминала и опасности для окружающих. Это был своего рода компромисс: человек продолжает употреблять, но не совершает преступлений, не подвергает других риску и находится в контролируемой, хотя и не идеальной, обстановке.

Этот подход часто вызывал критику. Люди говорили, что я позволяю зависимым не брать на себя ответственность, что я не борюсь с их проблемой до конца. Но я видел, что в некоторых случаях такой метод был оправдан. Не все готовы к резкому отказу от наркотиков и не каждый может выдержать строгие рамки реабилитации. Иногда важно дать человеку пространство, где он сможет продолжать своё поведение, но в безопасных условиях,

пока он сам не придет к решению что-то менять.

И каждый месяц, который человек прожил без криминала и насилия, иногда действительно стоил того. Время — это важный фактор. Я видел, что у некоторых спустя время возникало осознание необходимости перемен, и когда они были готовы к этому, они принимали помощь. Да, это путь длинный, и он не всегда ведет к успеху, но иногда это был единственный способ поддержать тех, кто не мог справиться с зависимостью сразу.

У каждого человека свои потребности, и, как бы это ни казалось странным или неприемлемым для общества, потребность в наркотиках — это тоже часть их реальности. Кто-то может осудить или не понять такой подход, но я всегда придерживался принципа не осуждать. Когда я вижу, что человек просит деньги, я не спрашиваю, на что он их потратит. Я не знаю его истории, его боли или того, что привело его к этой точке. Может быть, для него на данный момент это единственный способ существования, хоть и разрушительный.

Я даю деньги, даже если они, возможно, будут потрачены на наркотики. Это их выбор, их путь, и не мне судить. Я не верю, что могу изменить кого-то через запреты или осуждение. Если человеку сейчас нужно это, значит, это его потребность, пусть даже она временная. Важно то, что я делаю свой выбор — помогать, не контролируя и не навязывая свои правила.

Этот подход для многих непонятен и критикуется, но я вижу в нем элемент уважения к человеческой свободе. Каждый человек имеет право на свои решения, какими бы они ни были. Я не могу изменить их жизнь, но могу предложить поддержку, даже если она приходит в такой форме.

Люди часто создают искусственные границы между тем, что считается "нормальной" жизнью, и тем, что воспринимается как "ненормальная". Но на деле эта грань иллюзорна. Я встречал людей, которые никогда не употребляли наркотики и вели "правильный" образ жизни, но при этом их существование было наполнено таким внутренним кошмаром, что наркоманы на их фоне выглядели более счастливыми. Есть те, кто живет в постоянной борьбе с самим собой, с депрессией, со своими

страхами, и при этом внешне они могут казаться успешными и "нормальными". Но внутри у них может царить хаос.

И наоборот, я видел тех, кто употреблял наркотики, но находил в этом некую странную форму устойчивости, как будто это была их единственная форма защиты от ещё большего ужаса, который они чувствовали без наркотиков. Для них наркотики были способом существования в мире, который казался невыносимым. И хотя это путь разрушения, для них он выглядел единственным способом выживания.

Эти шаблоны о нормальности не учитывают многослойности человеческой жизни. На самом деле у каждого свой путь и свои демоны. Нельзя судить человека только по его видимым поступкам или по тому, вписывается ли он в социальные нормы. "Нормальная" жизнь для одного может быть непереносимой для другого. Поэтому, когда я вижу человека, погруженного в зависимость или страдание, я не спешу называть его жизнь "неправильной". Мы все идём своим путём, и у каждого этот путь уникален.

Жизнь человека полна трагизма даже без наркотиков, и утверждать, что лишь зависимость является источником страданий, — это упрощение, которое не отражает глубины человеческого существования. Трагизм пронизывает жизнь каждого человека, независимо от того, употребляет он наркотики или нет. Потери, разочарования, болезни, внутренние конфликты, страхи, одиночество — всё это неизбежные части жизни, которые сопровождают каждого из нас.

Наркотики, в какой-то мере, становятся для некоторых людей попыткой уйти от этой трагедии или хотя бы заглушить её. Но сама жизнь без них всё равно полна вызовов и боли. Мы склонны видеть наркотики как явную проблему, но забываем, что даже те, кто никогда их не употреблял, могут переживать свои собственные "внутренние войны" и душевные страдания.

Нельзя сводить человеческую жизнь к чёткому разделению на "нормальных" и "ненормальных", как будто отказ от наркотиков автоматически означает счастливую и беспроблемную жизнь. Наоборот, в жизни каждого человека есть свои мрачные моменты

и каждый находит свои способы справляться с этим. Важно не осуждать других за их выборы, а понимать, что их борьба с жизненными трагедиями может проявляться по-разному.

Даже те, кто живет "правильной" жизнью, могут страдать от глубокого внутреннего кризиса, депрессии или утраты смысла. И хотя наркотики могут усугублять страдания и разрушать жизнь, сама по себе жизнь без них не избавляет от трагизма. Задача заключается не в том, чтобы полностью устранить страдания (что в принципе невозможно), а в том, чтобы найти пути их осмыслиения и принятия, создавая поддержку и условия для того, чтобы человек мог справляться с этим, не разрушая себя.

В моей практике я встречал множество разных историй, каждая из которых была уникальной, с успехами и неудачами, которые иллюстрируют, насколько важен индивидуальный подход на пути к выздоровлению. Примеры из реальной жизни показывают, что универсального рецепта не существует, и что за каждым успехом стоит множество факторов, которые должны быть учтены.

Одним из таких примеров был Андрей (все имена и подробности, разумеется, изменены), который прошел через тяжёлую зависимость от героина. Он попал в наш приют после нескольких неудачных попыток лечения в государственных реабилитационных центрах. Там всё было очень формализовано, однотипные методы не работали для него, и он возвращался к употреблению. Когда он оказался у нас, ему дали свободу выбора — жить в изоляции от наркотиков, но без строгих требований немедленно "исправляться". Ему предоставили возможность работать в приюте, помогая другим. Сначала он был замкнут и подозрителен, но постепенно стал вовлекаться в дела. Его успех был не моментальным — несколько раз он срывался, но каждый раз возвращался. Со временем он начал осознавать ценность помочь другим и почувствовал свою полезность. Это привело к тому, что через два года он окончательно прекратил употребление наркотиков и устроился работать в социальную службу, где сам помогал зависимым. Это не значит, что у этой истории счастливый конец. Мы понимаем, что, увы, всё ещё возможно впереди...

С другой стороны, история Саши показывает, как не всегда всё складывается благополучно. Он был талантливым художником,

но его наркозависимость разрушила его карьеру и отношения с семьёй. В нашем приюте он тоже нашел временное убежище, но его тяга к наркотикам была слишком сильна. Он участвовал в творческих программах, занимался живописью, однако наркотики оставались его способом справляться с внутренними демонами. Мы видели, что его успехи в творчестве шли рука об руку с периодами трезвости, но каждый раз он возвращался к зависимости, как только чувствовал внутреннюю пустоту. После нескольких лет борьбы он снова ушёл из приюта и вернулся к жизни на улице. Саша был ярким примером того, что не всегда даже лучшие усилия могут привести к окончательному выздоровлению.

Иногда действительно создается ощущение, что имеешь дело не с человеком, а с пустой оболочкой, когда сталкиваешься с наркоманом или алкоголиком, глубоко погружённым в свою зависимость. Кажется, что внутри них уже ничего не осталось — ни личности, ни чувств, ни желаний, как будто всё, что когда-то было живым, ушло, уступив место этой тени. Взгляд пустой, мысли — только о том, как добыть новую дозу или выпивку. И ты начинаешь сомневаться, есть ли вообще ещё шанс вернуть этого человека.

Но в то же время я знаю, что где-то глубоко внутри, под этой оболочкой, человек всё ещё есть. Эта пустота — это защитная реакция, это следствие долгой борьбы с внутренними демонами и отказом от жизни, которую они не могут контролировать. Важно понимать, что они не выбирали этот путь с самого начала — зависимость постепенно вытесняет всё, что было когда-то живым, захватывает личность. И тогда кажется, что внутри уже ничего не осталось.

Но даже в самых тёмных случаях я видел, как люди, которым, казалось, уже некуда возвращаться, снова обретали себя, когда появлялись капли надежды, сочувствия и понимания. Этот процесс медленный и болезненный, но иногда достаточно проблеска веры в то, что внутри человека всё ещё есть что-то настоящее, чтобы он начал возвращаться к жизни.

Часто те, кто оказался на самом дне, больше всего нуждаются не в осуждении за свою пустоту, а в чём-то, что может пробудить в них

то, что когда-то было настоящим. Это может быть просто человеческое тепло или слово, которое они не слышали долгие годы, — но оно способно тронуть то, что кажется давно утерянным.

Истории с алкоголиками, к сожалению, гораздо более печальные и трагичные. В них часто переплетаются не только зависимость от алкоголя, но и связанная с ней уязвимость, которая приводит женщин к ещё большим страданиям. Проблема не просто в алкоголе — это сочетание социального давления, стигмы и порой безвыходного положения. Многие из них, в том числе из-за финансовой нужды и социальной изоляции, оказываются вовлечёнными в проституцию или эсорт. Это ещё больше усугубляет их положение, делая путь к выздоровлению почти невозможным.

Нельзя забывать, что наркоманы и алкоголики обоих полов часто становятся настоящими мастерами обмана. Они умеют говорить именно те вещи, которые, как они знают, люди хотят от них услышать. За годы зависимости они выработали умение манипулировать, строить иллюзии и убеждать окружающих в том, что у них всё под контролем, что они собираются измениться или уже на пути к этому. Они быстро считывают, что нужно сказать, чтобы получить нужное — деньги, помощь, доверие. Это становится частью их выживания.

Ты можешь слышать от них красивые слова о том, что они осознали свои ошибки, что теперь они готовы к переменам, что всё будет по-другому. И это может звучать убедительно. Они знают, как вызывать сочувствие и использовать чужие добрые намерения. Но за этими словами часто скрывается другая реальность — глубокая потребность в очередной дозе или выпивке, которая снова толкает их к обману.

Это не значит, что они полностью лишены искренности. Иногда в их словах можно уловить настоящие проблески желания что-то изменить. Но проблема в том, что зависимость настолько сильно захватывает их, что искренние намерения теряются в этом бесконечном цикле лжи и манипуляций. Они могут и сами не верить в свои слова, но продолжают говорить их, потому что это их привычная стратегия выживания.

Разговаривать с зависимыми людьми, понимая эту их способность к манипуляции, крайне сложно. Ты хочешь верить в лучшее, но в то же время осознаёшь, что перед тобой человек, который уже не раз обманывал себя и других. Здесь важно сохранять баланс между сочувствием и реализмом, не давая себя обмануть, но и не теряя надежды на то, что где-то за этими словами всё-таки есть шанс на изменение.

У нас была одна история с бывшей моделью, которая раньше блистала на подиумах, а затем её жизнь пошла по наклонной. Алкоголь полностью разрушил её карьеру и человеческое достоинство. Каждый раз, когда она напивалась до беспамятства, её находили бессознательной, изнасилованной и избитой в каком-нибудь парке. Эти события превращались в страшный цикл: она снова выпивала, теряла контроль, и всё повторялось. Это был круг, из которого, казалось, не было выхода. Хотя трезвой она говорила абсолютно правильные вещи... Правда трезвой она была очень редко.

Эти истории особенно трагичны тем, что они показывают, как далеко может завести зависимость и социальная маргинализация. Алкоголички, как и многие женщины в сложных жизненных ситуациях, не только страдают от своей зависимости, но и становятся жертвами общества, которое их отвергает и использует. Они лишаются всякой поддержки и часто не видят для себя другого выхода.

Никогда не забуду тот вызов скорой помощи в Свердловске, в конце восьмидесятых. Зима, холодный парк, и посреди этого мороза я нахожу совершенно пьяную женщину, которая только что родила. Она лежала на скамейке, а новорождённый, с ещё не обрезанной пуповиной, валялся прямо на припорошенной снегом скамейке рядом с ней. Это был шок — маленький, беззащитный ребёнок, лежащий на замёрзшей скамейке, не успев появиться на свет, оставленный на произвол судьбы.

Я перерезал пуповину между двух зажимов, завернул младенца в одеяло и вместе с матерью мы доставили их в стационар. Этот момент врезался в память на всю жизнь. Тогда, глядя на новорождённого, лежащего на снегу, я вдруг остро почувствовал, насколько хрупка человеческая жизнь и как легко она может быть

потеряна. Это был один из тех эпизодов, которые оставляют неизгладимый след.

Что самое тяжёлое в таких историях — это беспомощность. Мы могли предложить людям временное убежище, дать им любовь и поддержку, но каждая из них носила в себе столько боли и травм, что даже самые искренние усилия не всегда приводили к выздоровлению. Они привыкли к тому, что их жизнь — это вечная борьба, а алкоголь стал для них единственным средством избежать или хотя бы притупить реальность.

Но даже в этих самых мрачных историях были моменты, когда женщины в нашем приюте находили минутное спокойствие и уважение. Важно было хотя бы временно вытащить их из той ужасной среды, которая только ещё больше их разрушала. И хотя не всегда удавалось полностью изменить их судьбу, то время, которое они провели с нами в безопасности и тепле, было, возможно, единственным светлым промежутком в их жизни.

Эти трагические судьбы напоминают о том, насколько важна поддержка и защита для самых уязвимых. И даже если их путь к выздоровлению так и не был пройден до конца, их жизнь не должна быть только историей страданий — моменты тепла и заботы, которые мы могли им дать, тоже были важны.

Успех или неудача на пути к выздоровлению часто зависят не только от внешних факторов, но и от того, насколько человек сам готов к изменениям. Подходы, которые помогли одному, могут оказаться бесполезными для другого. Именно поэтому важен не только системный подход, но и глубокое понимание внутреннего мира каждого человека, его мотиваций и боли.

Отрицательных историй всегда больше, особенно в таком сложном деле, как работа с зависимыми. Многие люди не выдерживают этого пути, несмотря на все усилия и поддержку, которую мы им оказываем. И всё же, даже в этих историях всегда был момент, когда они, хотя бы на короткое время, находили у нас в приюте чувство любви, уважения и принятия. Время, когда они могли жить спокойно, без страха, без давления, в безопасности. И это действительно того стоило.

Независимо от того, чем заканчивались их пути, те моменты, когда

они были частью нашего сообщества, когда имели возможность почувствовать себя нужными и защищёнными, — эти моменты не были напрасны. Даже если потом они снова возвращались к зависимости, этот период жизни был для них важен. Он показывал им, что возможна другая реальность, где они не являются объектом осуждения и презрения, а получают поддержку и человеческое тепло. И даже если они не смогли удержаться на этой тропе, я верю, что это оставило в их жизни след.

Каждый человек заслуживает хотя бы мгновение, когда он чувствует себя любимым и уважаемым, и мы давали им это. Это могло быть коротким моментом в их жизни, но оно доказало, что они не одиноки, что даже в самые тёмные моменты существует место, где их принимают такими, какие они есть. Эти моменты были настоящей победой, даже если весь путь человека не завершился успехом.

Иногда в жизни достаточно даже маленьких островков спокойствия и тепла, чтобы напомнить человеку, что он достоин чего-то большего. И хотя многие из тех, кто жил в нашем приюте, вернулись к своей прошлой жизни, я не сомневаюсь, что этот период, когда они были окружены заботой и пониманием, был для них важен. Мы не можем контролировать всю их жизнь, но можем дать им моменты, которые придают сил даже в самых трудных обстоятельствах. И это всегда стоило всех усилий.

Зависимость — это не только личная трагедия человека, попавшего в ловушку наркотиков или алкоголя, но и отражение более глубоких социальных проблем, с которыми сталкивается наше общество. Часто зависимость воспринимается как нечто частное, индивидуальное, но на самом деле она затрагивает всех нас. Это не только разрушенные семьи и потерянные жизни, но и признак того, что в обществе что-то не так.

Зависимость может быть следствием социальной изоляции, отсутствия поддержки, экономического неравенства и других факторов, которые касаются всех нас. Когда люди не находят смысла в жизни, не видят перспектив, или сталкиваются с непреодолимыми трудностями, они могут обращаться к наркотикам как к способу ухода от реальности. В этом смысле зависимость — это зеркало, в котором мы видим те социальные

проблемы, которые не решаются: бедность, одиночество, неравенство, отсутствие доступа к качественной медицинской и психологической помощи.

Более того, зависимость часто укоренена в культуре потребления, где человек измеряется через успех, внешний вид или материальные достижения. Люди, не вписывающиеся в эти социальные рамки, могут чувствовать себя "лишними" и искать утешение в наркотиках или алкоголе. Современное общество, с его давлением на результат и индивидуальные достижения, часто не оставляет места для ошибок или слабостей, что приводит к тому, что люди выбирают наркотики как способ справиться с этим давлением.

Чтобы действительно найти пути к лучшему будущему, мы должны осознать, что зависимость — это не только личная проблема, но и общественная. Решение не может быть только в запретах или лечении. Нам нужно переосмыслить наши ценности, создать условия, при которых людям не придется искать утешения в наркотиках. Это требует больших усилий на всех уровнях: от государственных программ, которые должны стать более человечными и эффективными, до изменения культурных установок, где акцент делается на поддержку, принятие и развитие общинных связей.

Важно создать такое общество, где у каждого человека есть доступ к поддержке, возможностям для самореализации и, что ещё важнее, к человеческому теплу и пониманию. Вместе, через совместные усилия — будь то программы реабилитации, социальная работа, волонтёрство или изменение культурных норм — мы можем начать строить общество, где зависимости будет меньше места, потому что люди будут находить более здоровые способы справляться с жизненными трудностями.

Неосуждение — это фундаментальный принцип, который помогает взглянуть на проблему зависимости с другой стороны и понять, что за каждым зависимым человеком скрывается своя история, боль и внутренняя борьба. Важно помнить, что зависимость не возникает на пустом месте — за ней всегда стоят глубокие эмоциональные и социальные проблемы, которые человек пытается компенсировать через наркотики или алкоголь.

Когда мы осуждаем таких людей, мы упрощаем сложность их ситуации и, что еще хуже, усиливаем чувство вины и стыда, которые лишь укрепляют зависимость.

Неосуждение — это путь к сочувствию и пониманию. Оно позволяет нам увидеть в зависимом человеке не преступника или "неудачника", а человека, который страдает и нуждается в помощи. Чувство осуждения отталкивает, закрывает двери для диалога и поддержки, в то время как сочувствие создает пространство для открытого разговора, где человек может не бояться быть осужденным и постепенно начать делиться своими проблемами. Только через такое понимание возможно установить доверительные отношения, которые необходимы для успешного выздоровления.

Когда зависимый человек чувствует, что его не осуждают, а пытаются понять, он начинает верить в то, что возможно другое будущее. Сочувствие даёт человеку шанс увидеть, что он не одинок в своей борьбе, что есть люди, которые готовы поддержать его в моменты слабости, а не отвернуться от него. Это создаёт основу для уверенности в том, что перемены возможны. В результате, человек, чувствующий принятие и сочувствие, скорее будет открыт для помощи, чем тот, кто сталкивается с осуждением и давлением.

Неосуждение помогает и тем, кто поддерживает зависимых. Оно освобождает от моральной надменности, позволяет избежать фruстрации и ощущения собственной беспомощности. Когда мы осуждаем, мы ставим себя выше других, а это не способствует ни взаимопониманию, ни сотрудничеству. Сочувствие же помогает быть рядом с человеком, не пытаясь его "спасти" или "исправить", а поддерживая его на пути к выздоровлению.

Найти смысл жизни — это один из ключевых моментов на пути выздоровления для зависимого человека. Зависимость часто возникает из-за ощущения пустоты и утраты цели. Человек, попавший в ловушку наркотиков или алкоголя, нередко чувствует себя лишённым смысла, и наркотики становятся попыткой временно заполнить эту пустоту. Помочь зависимому найти новый смысл в жизни — это не просто задача реабилитации, это глубинное изменение его восприятия самого себя и мира вокруг.

Прежде всего, важно понимать, что каждый человек уникален, и его смысл жизни не может быть найден за него. Зависимые люди должны сами обрести этот смысл, но наша роль состоит в том, чтобы создать условия и предложить поддержку, при которых это станет возможным. Один из способов помочь — это предоставить человеку возможность проявить себя в делах, которые могут приносить радость и ощущение значимости. Это может быть волонтёрство, творческие проекты, работа с другими людьми, забота о ком-то, даже если это небольшие шаги, они могут стать основой для появления нового смысла.

Очень важно предложить позитивные альтернативы. В зависимости человек часто теряет возможность чувствовать радость от простых вещей, и поиск смысла становится неразрывно связан с возвращением этой способности. Для кого-то это может быть творчество, для кого-то спорт или общение с людьми, которые понимают и поддерживают. Важно, чтобы новые занятия приносили не только отвлечение, но и наполняли жизнь глубиной.

Кроме того, помочь в поиске смысла заключается в создании среды, где зависимый может исследовать свои интересы и мечты, которые были подавлены зависимостью. Часто люди, находящиеся в зависимости, забывают о том, что когда-то их увлекало, что давало им ощущение радости и цели. Важно помочь им вспомнить, что когда-то у них были мечты, увлечения или идеи, которые могут снова стать частью их жизни.

Смысл жизни — это не что-то статичное, он может меняться с течением времени, и иногда его поиск — это длительный процесс. Важно помочь зависимому осознать, что не нужно стремиться сразу найти великое призвание, а важно начать с малого — с простого удовольствия от жизни, от маленьких шагов вперёд. Когда человек начинает ощущать радость и удовлетворение от маленьких достижений, он постепенно обретает веру в возможность большего.

Этот поиск смысла важен не только для зависимых, но и для каждого из нас. Ведь каждый человек в своей жизни сталкивается с вопросом: "Зачем я живу? Какой смысл во всем этом?" И в этом отношении мы все равны — независимо от нашего прошлого или настоящего. Каждый из нас ищет своё место в мире, и помочь

зависимому найти его — это напомнить самим себе о том, что смысл жизни — это нечто, что мы создаём, а не что-то, что дано нам извне.

Выздоровление от зависимости — это долгий и сложный путь, и рецидивы, к сожалению, часто являются частью этого процесса. Многие люди ожидают, что как только человек решит бросить наркотики или алкоголь, его путь будет линейным, но реальность намного сложнее. Рецидивы — это не исключение, а, скорее, норма для большинства, кто проходит через процесс восстановления. Важно понимать, что каждый срыв не означает провал, а лишь временное препятствие, через которое человек может пройти с поддержкой и без осуждения.

Поддержка в этот период является ключевым фактором. Когда человек сталкивается с рецидивом, он часто чувствует себя безнадёжным, испытывает стыд и вину, что может затянуть его обратно в зависимость. Если в этот момент его встретят осуждением или критикой, это лишь усилит внутреннюю боль и сделает возвращение на путь выздоровления ещё более трудным. Поэтому важно проявлять сочувствие, понимая, что срывы — это часть выздоровления, а не его конец.

Неосуждение и поддержка помогают человеку снова поверить в себя. Вместо того чтобы фокусироваться на том, что "опять не получилось", необходимо сосредоточиться на том, что можно начать заново. Ведь каждый раз, когда человек пытается вернуться к трезвой жизни, он делает важный шаг, и этот шаг заслуживает признания. Поддерживающая среда, в которой есть место для ошибок, делает выздоровление более возможным.

Сочувствие играет огромную роль в том, как человек справляется с рецидивом. Вместо того чтобы видеть в срыве поражение, нужно воспринимать его как часть кривой обучения. Мы все ошибаемся в жизни, и люди, пытающиеся избавиться от зависимости, не исключение. Они нуждаются в принятии и понимании, чтобы не чувствовать себя изолированными в своей борьбе.

Очень важно донести до человека мысль, что рецидивы не отменяют его прогресса. Каждый день, проведённый в трезвости, — это шаг вперёд. Даже если произошёл рецидив, это не

обесценивает все предыдущие усилия. Признание того, что выздоровление — это не линейный процесс, снимает давление и помогает человеку продолжать двигаться вперёд.

Также стоит отметить, что рецидивы могут служить ценным опытом. Каждый срыв может дать понимание того, что спровоцировало его, и как можно избежать таких ситуаций в будущем. Вместо того чтобы концентрироваться на негативе, можно рассматривать рецидив как возможность для анализа и улучшения.

Поддержка — это постоянное напоминание человеку о том, что его усилия ценные, даже если он иногда срывается. Важно создавать вокруг него сеть людей, которые готовы помочь ему вернуться на путь выздоровления без осуждения. В таком окружении человек будет чувствовать себя более уверенно и постепенно научится справляться с жизненными трудностями, не возвращаясь к зависимости.

Заключительный этап выздоровления — это не просто отказ от наркотиков или алкоголя, это поиск нового, осмысленного пути в жизни. Для многих людей зависимость заполняла пустоту, которую нужно теперь заменить чем-то значимым и важным. Новый путь без зависимости — это путь к жизни, где есть место радости, целям и внутреннему спокойствию.

Прежде всего, важно понимать, что новая жизнь возможна для каждого, независимо от того, как долго человек находился в зависимости или сколько раз он терпел неудачи на пути к выздоровлению. Найти радость и смысл — это не задача, которая решается мгновенно, но каждый шаг на этом пути даёт возможность открыть что-то новое и важное. Каждый день трезвости становится маленькой победой, которая укрепляет человека в его стремлении к полноценной жизни.

Для тех, кто выходит из зависимости, очень важно заново научиться радоваться простым вещам. Это может быть время, проведённое с близкими, новые увлечения или работа над своими личными целями. Постепенно человек начинает осознавать, что радость не обязательно связана с искусственными стимулами, и что настоящие моменты счастья — это моменты, когда он по-

настоящему живёт и ощущает свою значимость и внутренний мир.

Осмысленная жизнь без зависимости — это также осознание того, что смысл не обязательно должен быть грандиозным. Он может проявляться в самых простых вещах: в заботе о себе и других, в личностном росте, в обретении новых навыков, в том, чтобы каждый день приносил что-то ценное, даже если это маленький шаг вперёд. Смысл приходит, когда человек учится ценить каждый момент и видит свою жизнь не как бег от проблем, а как путешествие, наполненное открытиями и переменами.

Выздоровление — это не конец пути, а начало новой жизни. Это возможность заново определить, кто ты есть, какие у тебя цели, и что действительно приносит радость. Для кого-то это может быть творчество, для другого — забота о других людях, для третьего — просто быть в гармонии с собой. Главное — верить, что радость и смысл доступны каждому, кто готов пройти этот путь.

Новая жизнь без зависимости возможна для каждого, кто стремится к ней. Это не идеальная жизнь, и она по-прежнему будет полна вызовов и трудностей, но теперь человек учится справляться с ними без разрушительных привычек. Он находит внутреннюю силу, которой, возможно, не знал до этого, и начинает жить, ощущая не только свободу от зависимости, но и полноту и ценность каждого прожитого дня.

---

<sup>i</sup> Association for Psychological Science. (2019, April 3). Stress in childhood and adulthood have combined impact on hormones and health. ScienceDaily. Retrieved from <https://www.sciencedaily.com/releases/2019/04/190403080454.htm>

<sup>ii</sup> Goldman, B. (2013, September 11). 'Love hormone' may play wider role in social interaction than previously thought, scientists say. Stanford Medicine News Center. Retrieved from <https://med.stanford.edu/news/all-news/2013/09/love-hormone-may-play-wider-role-in-social-interaction-than-previously-thought-scientists-say.html>

<sup>iii</sup> Pilozzi, A., Carro, C., & Huang, X. (2021). Roles of  $\beta$ -Endorphin in Stress, Behavior, Neuroinflammation, and Brain Energy Metabolism. International Journal of Molecular Sciences, 22(1), 338. <https://doi.org/10.3390/ijms22010338>

<sup>iv</sup> Feng, W., Zhao, L., Ge, Z., Zhao, X., Li, T., & Zhu, Q. (2024). Association between physical activity and adolescent mental health in the post COVID-19: The chain mediating effect of self-esteem and social anxiety. PLOS ONE, 19(5), e0301617. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0301617>