

МНЕ БОЛЬНО И Я УСТАЛ СТРАДАТЬ

КНИГА О ТОМ, КОГДА
ИНТЕРЕС = ЗАВИСИМОСТЬ





Мне больно и я устал страдать

**Книга о том, когда интерес =
зависимость**

Иллюстрировано
Мубаровой Айнур

Астана
2023

УДК 159.9

ББК 88.1

3-23

*Одобрено Республиканским научно-практическим центром психического здоровья
Министерства здравоохранения Республики Казахстан*

Одобрено Национальной академией образования имени Ы. Алтынсарина

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Мне больно и я устал страдать. Книга о том, когда интерес = зависимость. – Астана:
КФ «Bilim Foundation», 2023. – 52 с.

ISBN 978-601-7638-48-1

В книге «Мне больно и я устал страдать. Книга о том, когда интерес = зависимость» рассматриваются зависимость подростка от психоактивных веществ, психологические причины и факторы риска возникновения подобных зависимостей. С целью формирования мотивации для того, чтобы обратиться за помощью, подростку, который возможно столкнулся с зависимостью, предлагается поразмыслить, каким образом его зависимое поведение отдаляет его от его собственных ценностей.

Книга предназначена для подростков и их родителей. В качестве дополнительного практического руководства материал может быть использован школьным психологом.

УДК 159.9

ББК 88.1

3-23

ISBN 978-601-7638-48-1

© Корпоративный фонд «Bilim Foundation»

При использовании информации из книги ссылка на книгу обязательна.

Все права на книгу принадлежат авторам, запрещается копирование, распространение или любое иное использование информации и объектов книги без предварительного письменного согласия правообладателя.



С помощью наркотиков вы можете пережить все, но ничего не поймете.

Эрик Берн

Любой вид зависимости плох, будь то зависимость от алкоголя, наркотиков или идеализма.

Карл Густав Юнг

Оглавление

Дорогой Друг!.....	8
Неизмеримая боль	10
<i>Записи психолога</i>	19
Страшный сон.....	23
<i>Записи психолога</i>	30
Жить по-новому.....	34
<i>Записи психолога</i>	42
<i>Интерактивное задание</i>	46
Это может тебе пригодиться.....	47
На заметку родителям и опекунам	48
Об авторах и иллюстраторе	51

Дорогой Друг!

Подростковый возраст — это время для первых свершений, первой любви, первых обязанностей, но для некоторых это время и для первых сигарет и наркотиков. Есть много причин, по которым подростки связываются с сигаретами, алкоголем, наркотиками или азартными играми. Чаще всего эти причины заключаются в желании расслабиться, справиться с проблемами, с друзьями и семьей или просто удовлетворить любопытство. Независимо от причины такое поведение не редкость среди подростков, и важно знать, как распознать проблему зависимости.

С проблемой зависимости от наркотических веществ столкнулся весь современный мир. Многие из тех, у кого развивается зависимость, начинают принимать наркотики в раннем возрасте. Более того, зависимость может повлиять на людей из всех слоев общества. Важно понимать, что зависимость имеет колоссальное влияние на жизнь человека в физическом, психологическом, моральном и социальном плане. Сам человек начинает разрушаться как личность, если у него развилась зависимость от наркотических препаратов. В такой ситуации сложно не только ему, но и тем, кто окружает его и заботится о нем.

Зависимость может очень сильно сказаться на здоровье и благополучии человека. Его или ее могут преследовать постоянные негативные мысли, сильные эмоции, которые давят изнутри, а также частые перепады настроения. Важно понять, почему человек сделал

такой выбор и не осуждать его, а, наоборот, постараться выслушать и поддержать. А человеку, который впал в зависимость, важно в первую очередь признаться себе в том, что у него или у нее есть зависимость. После чего нужно обратиться за помощью и поддержкой.

Поведение, мысли и самочувствие человека, который находится в зависимости от наркотических препаратов, очень сильно отличается от самочувствия здорового человека. Часто происходит так, что люди впадают в зависимость из-за давления сверстников или проблем с близкими людьми. В книге «Мне больно и я устал страдать» как раз представлены истории подростков, которые столкнулись с зависимостью. Каждая история рассматривает отдельный этап зависимости и реабилитации. Каждая история описывает то, почему и как герои начали принимать наркотики, почему им было сложно остановиться, к чему привела их зависимость, и что они могли бы сделать для того, чтобы взять свою жизнь под контроль.

Если тебе интересно побольше узнать о симптомах зависимости, причинах, по которым она может развиваться, или о том, как попросить помощи и поддержки в такой ситуации, то эта книга для тебя! В ней также есть советы психолога, которые помогут тебе понять, что возможно кто-то из твоих знакомых начал принимать психотропные препараты. Также в книге есть советы по вопросу о том, к кому стоит обратиться за помощью в подобной ситуации.

Неизлечимая боль

Никогда не любил делиться своими чувствами. С детства это не приветствовалось в нашей семье. Как-то отец в ярости побил меня и маму за то, что я сильно плакал, когда потерял игрушку на игровой площадке. Тогда он часто выпивал. К счастью, последние годы он пьет меньше, поэтому вспышки ярости стали большой редкостью. Но тот случай заставил меня задуматься о том, какой я слабый и как сильно я не хочу быть таким, как он. Я боялся всех и всего. Мне было страшно идти одному в школу, мне было страшно проходить мимо толпы людей, я боялся за свою маму, а через пару лет и за младшую сестренку. Чтобы как-то побороть свои страхи, я пошел на бокс: мне казалось, что там я точно научусь защищать себя и тех, кого я люблю.

Прошла пара лет, бокс помог мне выплескивать все то, что я держал в себе. Я подрос, стал намного сильнее физически, но, как бы я ни старался этого отрицать, внутри я по-прежнему боялся. С помощью бокса я смог завести друзей, но никому из них я не мог открыться. Все время я притворялся сильным и взрослым парнем, который знает, что делает, и постоит за себя и близких. Ирония заключалась в том, что внутри я всегда чувствовал темноту и пустоту. Дома я закрывался еще больше: маму мне было жалко, к тому же она никогда не проявляла понимания или заботы обо мне. Порой мне казалось, что я слишком сильно напоминаю ей отца, которого презирал всем нутром. Я старался делать все возможное, чтобы не стать таким же, как он. Отец содержал всех нас финансово, но в ответ на это требовал полного

подчинения и был ужасным тираном. Немного расслабиться и искренне порадоваться я мог лишь тогда, когда играл с сестренкой или занимался боксом.

Ребята, с которыми я общался, начали курить в восьмом классе. Хоть вначале я и был против, постепенно я начал курить вместе с ними, чтобы не отделяться от компании. К тому же я понял, что сигареты были для меня неким символом свободы.

Еще я думал, что это все держит меня на плаву, когда мне хотелось полностью закрыться от того небольшого количества людей, с которыми я поддерживал контакт. Когда я выходил на улицу покурить, мне становилось



спокойнее: казалось, что всю тяжесть того, что происходит вокруг меня, я выдыхал вместе с дымом. Так я и не заметил, что начал курить больше всех, и часто уходил курить один. Порой хотелось просто остаться в тишине и не слушать бесполезных историй и шуток. Понемногу это начало влиять на мое здоровье, но пока еще не мешало мне заниматься боксом.

Мой тренер предложил мне чаще участвовать в спаррингах, чтобы набраться опыта. Я был только рад проводить больше времени в зале: там не нужно было ни с кем говорить. Все было нормально: не то чтобы хорошо, но и не так плохо, как, наверное, могло бы. До одного момента. Тогда, во время одного матча, меня сильно ударили по голове, и я потерял сознание. Меня повезли в больницу, где сразу же провели пару процедур, чтобы проверить, насколько сильно удар повлиял на мой череп и общее состояние. Оказалось, что это что-то серьезное и мне пришлось задержаться в больнице. У меня были жуткие головные боли, поэтому мне прописали обезболивающие, которые помогали чувствовать себя не так убого. Я злился на родителей за то, что они не приходили навестить меня. Мама зашла лишь раз, когда я только попал в больницу, но потом ее не было видно. Я говорил себе, что они мне не нужны, но на глазах проступали слезы, когда я задумывался о том, что я совсем один. Я считал себя слабаком, и поэтому бесился на себя еще больше, когда чувствовал, что еще немного, и я заплачу. Я никогда не относился к себе по-доброму, но в тот момент я засомневался даже в том, осталось ли во мне что-нибудь, за что меня могут полюбить. Есть ли во мне что-то, хоть какая-то мелочь, которая бы мне в себе нравилась? Ответ был прост – нет.

После выхода из больницы мне все еще давали рецепты на обезболивающие препараты, чему я был чертовски рад. Боль была почти постоянной и ноющей, но она была единственной причиной моей радости. Обезболивающие имели еще больший расслабляющий эффект, чем сигареты.



*А мне хотелось сбежать
от себе и своей жизни.*



Я начал забывать какие-то моменты из разговора с друзьями, но это меня не тревожило, потому что я знал, что могу вернуться домой и принять еще таблеток. Мне пару раз поверили, когда я сказал, что потерял таблетки или, что мой папа выбросил всё в унитаз, когда был пьян. Выписывали еще рецепт, но через какое-то время врач сказал, что мне уже не нужно пить обезболивающие, так как все нормализовалось. Я не хотел расставаться с чувством облегчения, которое давали таблетки. Сигареты уже не помогали, этого стало мало. Мама все меньше говорила со мной и сестренкой; у нее были подозрения, что у отца появилась другая женщина. Это меня совсем не волновало, но атмосфера в доме стала тяжелее обычного. Вдобавок ко всему некоторые мои знакомые с претензией говорили мне, что я стал грубее, а я отвечал им так, как умел: либо ударом, либо резко обрывал

с ними контакт. В итоге я передрался со всеми, кто был довольно глуп, чтобы влезть со мной в драку, и с теми, кто говорил, что якобы озабочен изменениями в моем поведении. Что они могли знать о моем поведении, тем более обо мне?

Сам того не желая, я каким-то образом умудрился почти полностью изолировать себя от людей. Но те, с кем я все еще общался, как-то предложили мне покурить что-то покрепче. Я не сразу их понял, зато потом меня было сложно остановить. Я попробовал все наркотики, которые только мог достать. Дни перестали отличаться друг от друга. Я искал любые способы раздобыть денег, потому что со временем мне уже было не до легкости: я был готов пойти на что угодно ради очередной дозы. Я начал красть деньги у мамы, старался найти хоть какую-то подработку, занимал у всех подряд, лишь бы точно знать, что у меня будет доза до следующего раза.

Изредка мне еще удавалось заглядывать в спортзал, там поменялся тренер. Я не сразу даже понял, что я о нем думаю, потому что я вообще не помнил часть времени: занятия, школу, время дома и в спортзале. Нового тренера звали Расул, и он часто пытался со мной поговорить; в ответ я резко переключал тему на тренировку, чтобы скорее начать спарринг матчи. Он сказал, что его беспокоит то, что у меня часто красные глаза, растерянность и дезориентация. Расул предложил мне еще раз пройти обследование в поликлинике, так как знал, что в прошлом я получил травму. Когда он искренне произносил эти слова, мне впервые за долгое время захотелось поговорить с кем-то и рассказать ему, в какую

ловушку я себя загнал. Но что-то щелкнуло в мозгу, и я не дал себе этого сделать. Я просто кивнул головой, и пообещал провериться.

В тот вечер я снова встретился с ребятами, которые продавали мне наркотики. Мы сидели вместе у них, когда они предложили мне попробовать новые таблетки, которые они только получили. Они пообещали, что с этих таблеток я улечу на пару часов так, как не смогу с любых других. После того как я дал слабину на тренировке с Расулом и чуть было не рассказал ему все, мне захотелось забыться, ничего не чувствовать и не думать. Будто я сейчас не тут и что мне не приходится проживать каждый день с собой и со всем, что творится в моей голове. Поначалу ничего не менялось, но через какое-то время мне показалось, что я не в своем теле, будто я витаю где-то над ним, а оно жалко валяется на диване. Отрывками помню то, что парни посадили меня в такси, и я как-то доехал домой. Помню, как дома я шел в комнату, и ко мне подбежала сестренка. Мне так сильно хотелось ее обнять, что я со всей силы поднял ее на руки и обнял. Я обнимал ее, прижимая к себе так сильно, что даже не заметил, как начал ее душить, перекрывая ей воздух. Вначале она закричала и пыталась вырваться, а потом начала хрипеть, а мне же казалось, что она просто рада меня видеть. На ее крик прибежала мама и вырвала сестренку из моих рук. Хотя все и казалось размытым и нечетким, в одно мгновение я ясно увидел испуганное лицо моей сестренки. Все остановилось, по телу пробежала дрожь, я остолбенел. Я не мог прийти в себя. Как я мог сделать ей больно? Мерей – самый важный человек в моей жизни, но сейчас она



стоит передо мной испуганная, заплаканная и вся красная от слез. Она начала говорить маме, что это не я, что это не Саламат, не ее брат и что ей очень страшно.

Я не знал, куда мне деться, я попытался подойти к ней и хоть что-то сказать, но она спряталась за мамой, которая тоже не могла понять, что со мной. В тот вечер я заперся в своей комнате и не выходил. Мне стало страшно. Страшно от того, что я перестал понимать, что я делаю, и куда катится моя жизнь.

Ситуация с Мерей отрезвила меня, потому что под действием наркотиков я сделал больно самому любимому человеку. Я совсем не знал, как помочь себе выйти из ямы, которую я так долго копал. Ночь была бессонной, я уснул лишь под утро, когда мне уже нужно было

идти на тренировку. Я сильно опоздал, встал с кровати и, толком не собравшись, поплелся в зал. К моему удивлению, Расул не ругал за опоздание. Он посмотрел на меня, и в его взгляде я заметил испуг. Он повел меня к зеркалу в раздевалке, и я увидел свой вид. Лопнувшие капилляры в глазах, синяки под глазами, серый оттенок кожи. Я не был похож на себя. На меня из зеркала смотрел совсем чужой человек, больше похожий на живой труп. Тогда я впервые за долгое время расплакался. Внутри было так больно, как не было даже от ударов во время бокса. Всю жизнь я думал, что больнее той головной боли после травмы ничего не будет, но то, что я чувствовал сейчас, было в сто раз хуже.

Расул принес мне воды и полотенце. Дождлся, пока я успокоюсь, и открыл все окна в спортзале, чтобы в комнате стало немного прохладнее. Я мог слышать, что в зале постепенно стало тише: он попросил всех вернуться попозже. А потом он сел напротив меня и молча, терпеливо ждал, когда я начну говорить. Спокойным тоном он произнес: «Расскажи мне всё». Тогда во мне боролись два голоса. Один требовал не говорить Расулу ничего и разобраться самому, а второй умолял меня попросить у него помощи. Я не знал, с чего мне начать, и как построить предложение. Осмотрев каждое событие вокруг себя, я рассказал ему обо всем, что происходило со мной в последние годы. Начиная от семейного положения и курения, до наркотиков и ситуации с Мерей. Когда я закончил свой рассказ, Расул сказал, что мне нужна помощь, и он постарается помочь мне, что он и сделал. На пути к реабилитации было очень сложно. Реабилитация не была прямой линией к здоровой жизни, скорее она проходила волнами: где-то



я начинал верить в себя, а в какие-то дни мне было невыносимо сложно. Я не раз думал снова начать принимать наркотики, пару раз срывался покурить, выпить и каждый раз на пути к восстановлению мне помогало осознание причин, по которым я не мог вернуться к прошлому поведению. Одной такой причиной была Мерей – я не мог допустить того, чтобы она видела меня в таком состоянии, я боялся, что в какой-то день могу навредить ей. Эти причины помогли мне не бросить и пройти всю реабилитацию, чтобы дать себе еще один шанс.

Записи психолога



Ты, наверное, не раз слышал о том, что такое курение, алкоголизм и наркомания. Наверняка ты знаешь о негативных последствиях этих зависимостей. Ведь о них говорят везде: дома, в школе, по телевизору и в мире интернета. Возможно, ты даже сталкивался с этим в своей жизни, когда твои близкие или знакомые попадали в кокон этих зависимостей.

Ты хорошо осведомлен в этой теме, и, наверное, ты даже сможешь рассказать об этих зависимостях и привести примеры. **Но что же происходит с твоими сверстниками, когда перед ними появляется возможность попробовать сигареты, алкоголь или наркотики? Ведь они знают о последствиях. Куда в эту секунду деваются все знания? Что же движет ими в этот момент?**

Ими движет большое желание попробовать то, чего никогда не пробовали. Это своего рода эксперимент. Ведь в этом возрасте ты начинаешь знакомиться со взрослым миром, и тебе дико хочется принять в этом активное участие. К тому же, оглядываясь по сторонам, смотря на друзей, которые тоже пробуют, многим не хочется выделяться из толпы. Помимо этого, такие слова друзей как «Да это круто!», «Попробуй!», «Покайфуй хоть один раз!» очень мотивируют. И ты думаешь «Да, я только попробую, и в этом нет ничего страшного. К тому же, об этом никто не узнает». Вот так и происходит первая проба. Но если ты совершишь этот шаг, ты даже и не будешь подозревать, что это шаг к **ЗАВИСИМОСТИ**. Тут хочется снова напомнить тебе о ее стадиях. Эта информация вряд ли будет для тебя лишней. К тому же, она может закрепиться в твоей памяти.

1-я стадия **Проба**

Наркотики употребляются без предварительного планирования. Самая большая опасность при подобных экспериментах с наркотиками заключается в том, что чаще всего молодые люди не знают, какое точно вещество они употребляют, и насколько оно сильное. Влияние наркотиков бывает разным, поэтому трудно предсказать их воздействие на организм.

3-я стадия **Злоупотребление**

На этой стадии люди считают, что наркотики не являются частью их жизни, и в то же время уже не представляют своей жизни без них. Человек отстраняется от друзей, которые не употребляют наркотики, и, хотя сам понимает, что попал в замкнутый круг, пытается это скрыть. Злоупотребление может привести к формированию зависимости.

2-я стадия **Регулярное употребление**

Некоторые люди начинают употреблять наркотики регулярно, например, по выходным. Регулярное употребление наркотиков может вызвать неожиданные вспышки агрессии или симптомы депрессии, тревожности.

4-я стадия **Зависимость**

Человек не может прекратить употребление даже в том случае, если в результате употребления наркотиков у него возникают проблемы с деньгами, отношениями, здоровьем и т.п. В число признаков зависимости входит непреодолимое желание получить дозу, а также симптомы синдрома отмены («ломки»), возникающие, когда человек не употребляет наркотик.

Как ты думаешь, на какой стадии зависимости находился Саламат?

Да, скорее, это четвертая стадия. Ведь у него уже появилось непреодолимое желание достать наркотики. Получилось так, что за короткий период времени он уже стал зависимым. А все это связано с его переходным возрастом. Ведь в этом возрасте в силу физиологических изменений организм становится очень уязвимым.

Давай попробуем понять, почему он выбрал наркотики.

Или все-таки наркотики выбрали его? Конечно, было бы удобнее выбрать второй вариант и сказать, что это наркотики сами во всем виноваты. Но увы, мы понимаем, что это не так. И Саламат САМ сделал такой выбор.

Но с чем был связан его выбор?

С детства он был свидетелем алкоголизма в семье. Дети, которые растут в таких семьях, часто испытывают внутреннюю боль, теряют ощущение

безопасности и чувствуют себя беспомощными. Они не знают, как справляться с проблемами, они даже не совсем понимают, что они чувствуют. Говорят, что ссор из избы не выносят. И именно это заставляет детей хранить молчание и утаивать в себе бурю негативных эмоций. Саламат – яркий этому пример. Он не знал, что делать со своей болью, и, поняв, что наркотики помогают ему забыть все проблемы, продолжал их употреблять. Но на самом деле наркотики только усугубили его ситуацию. Они создали еще больше проблем в его жизни.

Все проблемы решаемы: нет проблем, которые невозможно решить. Чтобы не усугубить ситуацию, делись своими переживаниями, ищи поддержки, не думай, что ты одинок. Ты не должен справляться со всем один. Если не помог один человек, найди другого. Помни всегда, что ты не одинок.

Саламат смог остановиться благодаря своей любви к сестре. Да, близкие люди — это мощная мотивация к тому, чтобы справиться с зависимостью. Ощущение того, что ты кому-то нужен, вдохновляет. Не забывай, что ты всегда кому-то нужен: есть родные, близкие, друзья и даже дальние знакомые. Не сомневайся в этом ни капли. Если они тебе напрямую не говорили об этом, все равно знай, что найдется как минимум один человек, который тебя поддержит, несмотря ни на что.

Саламат решил поделиться с тренером своими переживаниями. И он сделал правильно. Это важный шаг на пути исцеления. Не замыкайся в себе, поделись своими переживаниями, расскажи им. Пусть это будет человек постарше. Тебе станет намного легче, и ты получишь поддержку, поймешь, что тебе нужно делать дальше. Не стесняйся своих чувств. Учись их выражать, пусть даже одному человеку. Это пойдет тебе на пользу.

Также хочется отметить то, что Саламат испытывал гнев к своему отцу. Такая ситуация встречается часто, особенно в семьях, где есть алкоголь. Он ненавидел отца, однако хочется разграничить его чувства: скорее он ненавидел его болезнь, то есть алкоголизм, а не его самого. Такое понимание даёт возможность взглянуть на проблему по-другому.

Эта история является примером благополучного конца, однако в жизни не всегда так происходит. Многие твои сверстники, к сожалению, не могут справиться со своей зависимостью и портят себе жизнь. Поэтому перед тем, как у тебя появится соблазн, вспомни об этой истории и о следующих других. Ведь сказав сегодня наркотикам «ДА», ты можешь сказать своему будущему «НЕТ».