

НАРКОМАНИЯ ИЛИ СОЕДИНЕНИЕ?

в статье использованы материалы Йохан Хари, автора книги «Преследуя крик: Первые и последние дни войны с наркотиками»

Прошло сто лет с тех пор, как были запрещены первые наркотики и в течение этого долгого века войны с наркотиками наши учителя и правительство создали для нас историю о наркомании.

Эта история настолько глубоко укоренилась в нашем сознании, что мы стали принимать ее как должное. Она кажется очевидной. Она кажется правдой.

Если мы действительно примем эту историю, нам придется изменить намного большее, чем войну с наркотиками. Нам придется изменить себя.

«Множество людей: от выживших друзей Билли Холидей, которые помогли мне узнать, как основатель войны с наркотиками помог уничтожить ее. От еврейского доктора, который провозил контрабанду из Будапештского гетто ребенком и раскрыл все секреты наркозависимости, только став взрослым. От дилера крэка — бруклинского транссексуала, который был зачат, когда его мать, крэковая наркоманка, была изнасилована его отцом — офицером полиции. От человека, которого два года держали на дне скважины в период мучительной диктатуры, что всплыло только с выборами нового президента Уругвая, когда начались последние дни войны с наркотиками.

У меня есть очень личная причина, чтобы изложить эти ответы. Одно из моих самых ранних детских воспоминаний, как ребенок пытается разбудить одного из моих родственников, но не может.

С тех пор я пытаюсь раскрыть для себя природу наркомании: что заставляет людей заикливаться на наркотиках или поведении, которое они не могут остановить? Как мы можем помочь этим людям вернуться? Когда я стал старше, другой мой близкий родственник «сел» на кокаин, а я стал встречаться парнем, зависимым от героина. Я имею в виду, тема наркомании для меня привычна.

Если вы спросите меня, что заставляет людей «садиться» на наркотики, я посмотрю на вас как на идиота и скажу «Наркотики, а то!». Это не сложно понять. Я думаю, я видел это в своей собственной жизни. Мы все можем это объяснить.

Представьте что вы, я и еще двадцать человек, встреченных нами на улице, принимают очень сильный наркотик в течение двадцати дней. В этих препаратах есть очень сильные химические «зацепки» (крючки). Так что, если бы мы захотели остановиться на двадцать первый день, нашим телам бы потребовалось определенное химическое вещество. Мы бы испытывали жуткую тягу. Мы были бы зависимы. Вот что значит наркозависимость» Йохан Хари

Одно из первых исследований в доказательство этой теории, было проведено на крысах в 1980-е годы в Америке. Эксперимент прост. Положите крысу в одиночку в клетку, где будут две бутылки с водой. В одной из них — просто вода. В другой — героин или кокаин. Почти в каждом эксперименте крыса, попробовавшая воду с наркотиком, будет возвращаться к ней снова и снова, пока не уььет себя.

Реклама утверждает: «Только один из наркотиков вызывает столь сильную привязанность, что девять из десяти крыс будут употреблять его снова и снова, пока не умрут. Этот наркотик — кокаин. И с вами он может сделать то же самое»

Но в 1970-х годах профессор психологии Ванкувера Брюс Александр заметил некоторую странность этого эксперимента. Крыса была помещена в клетку в одиночестве. Делать было нечего, кроме как принимать наркотики. «Что бы произошло, — подумал он, — если бы мы подошли с другой стороны?» Так профессор Александр построил Крысиный парк. Это что-то наподобие парка развлечений для крыс — там у них есть цветные шарики, лучшая крысиная еда, туннели, чтобы бегать по ним, и несколько

друзей. Словом – все, о чем крыса может только мечтать. «Что же теперь случится?» — думал Александр.

В Крысином парке все крысы, разумеется, попробовали воду из обеих бутылок, потому что они не знали, что в них. То, что произошло дальше, было потрясающим.

Крысам с хорошими жизнями вода с наркотиками не понравилась. Они, в основном, избегали ее, употребляя меньше четверти наркотиков от той дозы, которая доставалась их изолированным собратьям. Ни одна из счастливых крыс не умерла. Те крысы, которые были изолированы и несчастны, стали тяжелыми наркоманами. Ни одна из счастливых крыс не стала.

В человеческой среде одновременно проходил аналогичный, подтверждающий те же факты «эксперимент». Он назывался «война во Вьетнаме». Журнал Time сообщал, что среди американских солдат героин использовался так же часто, как и жевательная резинка.

Есть веские доказательства: 20 процентов немецких солдат стали героиновыми наркоманами, по данным исследования, опубликованного в *Archives of General Psychiatry*. Многие люди были в ужасе: они верили, что огромное количество наркоманов собирается вернуться домой по окончании войны.

Но, по данным того же самого исследования, 95 процентов наркозависимых солдат просто остановились. Очень немногие прошли через реабилитацию. Они просто сменили ужасную клетку на приятную... и наркотики стали больше не нужны.

Профессор Александр утверждает, что это открытие бросает вызов точке зрения правых, что наркомания является результатом морального падения из-за большого количества вечеринок, и либеральной точке зрения, что наркомания является болезнью атакованного химией мозга. По факту, считает он, наркомания это адаптация. Это не вы. Это ваша клетка.

После первого этапа Крысиного парка профессор Александр продолжил свои исследования. Он перезапустил свои ранние эксперименты, где крысы содержались в одиночестве и их насильно пичкали наркотиками. Он давал им препараты в течение 57 дней – времени, вполне достаточного, чтобы «подсесть». Затем он достал крыс из одиночных клеток и поместил в Крысиный парк. Он хотел понять: если вы попали в такое состояние зависимости и ваш мозг захвачен химией, значит, вы не сможете восстановиться? Значит, наркотики полностью завладели вами? То, что произошло дальше, удивительно. Сначала крысы немного подергались, но вскоре они прекратили употреблять наркотики и вернулись к нормальной жизни. Хорошая клетка спасла их.

Если взять во внимание новый подход - открываются вещи, которые, раньше казалось, лишены смысла.

Вот один из примеров эксперимента, который происходит вокруг вас, и может случиться с вами в один прекрасный день. Если вы займетесь бегом и сломаете ребро, вам, вероятно, пропишут диаморфин – медицинское название героина. В больнице вас будут окружать люди, которые так же долго принимают героин для облегчения их болей. Героин, который вы получите от врача, будет более чистым и эффективным, чем тот, что принимают наркоманы на улицах. Те получают его от дилеров, которые фальсифицируют наркотик. Итак, если старая теория о наркомании верна – препараты, вызывающие ее, очевидно, заставят ваше тело нуждаться в них. Тогда множество людей, выходящих из больницы, должны сразу отправляться на улицы, чтобы не расставаться со своей привычкой.

Но странная вещь: этого никогда не происходит. Как объяснил мне канадский доктор Гейбор Мейт, те, кто употребляет медицинские наркотики, просто останавливаются, несмотря на месяцы использования. Тот же самый наркотик, используемый в течение того же промежутка времени, превращает людей, употребляющих «уличную версию» в тяжелых наркоманов, но люди в больнице остаются не подвержены его влиянию.

Уличные наркоманы – как крысы в первой клетке: изолированные, одинокие, с единственным источником утешения. Пациент больницы – как крысы во второй клетке. Она возвращается домой, где будет окружена людьми, которых она любит. Наркотик тот же, но окружающая среда отличается.

Это дает нам осознание, которое гораздо глубже, чем просто необходимость понять наркоманов. Профессор Питер Коэн утверждает, что *человеческие существа имеют глубокую потребность соединяться и образовывать связи. Так мы достигаем удовлетворения. Если мы не можем связаться друг с другом – то привязываемся к чему-то, что можем найти*: шороху рулетки или уколу шприца. Коэн считает, что мы должны перестать говорить о «наркомании», заменив ее словом «соединение». Героиновая наркоманка связана с героином, потому что она не может полностью связаться с чем-то еще.

Так что противовес наркомании – это не воздержанность. Это связь с людьми.

«Узнав об этом, я признал новые доводы убедительными, но по-прежнему не мог избавиться от сомнений. Все эти ученые говорят, что химические крючки не имеют никакого значения. Мне объяснили: вы можете быть зависимым от азартных игр, но никто не подумает, что вы вкалываете себе карты в вену. Вы можете быть зависимым от чего-то без всяких химических крючков. Я был на встрече Анонимных игроков в Лас-Вегасе (с разрешения всех присутствующих, которые знали, кто я и зачем наблюдаю за ними) и они были так же зависимы, как кокаиновые и героиновые наркоманы, которых я встречал в жизни. Тем не менее, на игровом столе нет никаких химических крючков.

Но все равно, конечно же, я спросил, играет ли химия хоть какую-то роль. Оказывается, есть эксперимент, который дает нам ответ на этот вопрос в точных терминах. Я узнал о нем из книги Ричарда ДеГрандпре *«Культ фармакологии»*. (Йохан Хари)

Каждый согласится, что привычка курить – наиболее распространенная зависимость. Химические крючки в табаке базируются на наркотике под названием «никотин». Поэтому с появлением в начале девяностых никотиновых пластырей, многие испытали приступ оптимизма: теперь курильщики смогут получить все от химических крючков без негативных (даже смертельных) последствий. Они будут освобождены.

Однако Управление Главного Врача установило, что только 17,7 процентов курильщиков могут бросить свою привычку с помощью пластырей. Но это еще не все. Если химические вещества влияют на 17,7 процентов наркомании, то это показывает, что по-прежнему миллионы жизней, возможно, разрушены во всем мире. То, что доказывает исследование: химические причины наркомании весьма реальны, но они являются лишь верхушкой айсберга.

Ирония в том, что борьба с наркотиками увеличивает число случаев наркомании. Например, в тюрьме Аризоны — Палаточный город, где заключенные содержатся в маленьких каменных изолированных клетках в течение долгих недель («Дыра»). Так их наказывают за употребление наркотиков. Когда заключенные выйдут из тюрьмы – они будут признаны нетрудоспособными, что гарантирует им еще большую изоляцию. Подобные истории наблюдаются по всему миру.

Есть альтернатива.

Мы можете построить систему, созданную для того, что помогать наркозависимым восстанавливать связь с миром и оставлять позади их пристрастия.

Это не теория. Это на самом деле происходит. Португалия была одной из худших стран в Европе в плане приема наркотиков. Один процент населения сидел на героине. Они попробовали войну с наркотиками, но проблема лишь усугубилась. Тогда они решили сделать нечто совсем иное: отменить уголовную ответственность за наркотики и направить деньги, которые тратились на арест и содержание наркоманов в тюрьмах, на их социализацию.

Самый важный шаг был в том, чтобы обеспечить им нормальное жилье и субсидируемые рабочие места, чтобы у них была цель в жизни, ради которой бы они вставали по утрам. Наркоманам помогали в теплых и гостеприимных клиниках, где их учили восстанавливать связь со своими чувствами после долгих лет травм и существования наедине с наркотиками.

Один из примеров - история группы заключенных, которым дали кредит на создание фирмы по уборке. Внезапно они были в группе, связанные друг с другом и обществом и ответственные за заботу друг о друге.

Результаты всего этого мы можем наблюдать в настоящее время. Независимое исследование, проведенное *British Journal of Criminology*, доказало, что после тотальной декриминализации, уровень наркомании упал, а употребление инъекционных наркотиков снизилось на пятьдесят процентов. Да! Употребление инъекционных наркотиков снизилось на пятьдесят процентов. Декриминализация имела такой успех, что лишь очень немногие в Португалии хотели бы вернуться к старой системе.

В России также накоплен огромный опыт работы с зависимостями. И здесь те же ориентиры.

«Мы предлагаем людям возможность пожить некоторое время вдали от суеты в условиях нравственной чистоты, что бы каждый смог выбрать свой дальнейший путь и решить: жить ему так или нет... Люди, которые, казалось бы, потеряли всякую надежду на жизнь, обретают ее здесь в полном смысле слова. Это место очень ценно тем, что именно здесь началась точка отсчета их новой жизни, в которой больше никогда не будет наркотиков, запоев, боли, депрессии и желаний покончить жизнь самоубийством» (фонд социальной реабилитации граждан «Жизнь», г. Астрахань).

Из истории выздоровления пациента центра соц. адаптации «Время перемен»... «Меня ни на минуту не оставляли в одиночестве, помогали и поддерживали как морально так и физически. Я начал там писать анализы, шаги, работать над собой, т.е. работать по программе. И от этой работы во мне начали происходить изменения. Я стал более открытым, менее эгоистичным, не заикленным на самом себе. Я осознал, что могу жить и радоваться жизни без наркотиков. Здесь я завёл новых друзей, которые обо мне всё знают и принимают меня таким, какой я есть. У меня начали налаживаться отношения с родителями. И за всё это я очень благодарен этому центру, персоналу и ребятам, которые со мной выздоравливают. И конечно я бесконечно благодарен своим родителям за то, что не опускали рук, и боролись за меня»

Это относится не только к наркоманам.

Это касается всех нас, поскольку заставляет нас думать по-другому о самих себе. Человеческие существа – связанные между собой животные. Нам нужна связь и любовь. Самое мудрое изречение двадцатого века звучит так: «только связь». Но мы создали окружающую обстановку и культуру, которые отрезают нас от соединения или предлагают лишь пародию на него под названием «Интернет». Рост наркомании – это симптом более глубокой болезни всего нашего образа жизни, когда мы уделяем больше внимания привлекательным предметам, которые можно купить, чем живым людям вокруг нас.

Писатель Джордж Монбио назвал это «веком одиночества» мы создали общества людей, где для человека проще быть отрезанным от своих собратьев, чем когда-либо раньше. Брюс Александр: «Мы слишком долго говорили об индивидуальном избавлении от наркомании. Мы должны говорить о социальной реабилитации, чтобы вылечиться всем вместе от болезни изоляции, в которой мы словно в густом тумане».

Любить наркомана очень непросто. Когда смотришь на наркоманов, бывает большой соблазн последовать советам реалити-шоу и призывать наркомана собраться с

силами или просто вычеркнуть его из своей жизни. Суть таких советов: наркомана, который не остановится, следует избегать. Это логично для войны с наркоманией, которая входит в вашу жизнь. Но на самом деле, это лишь усилит пристрастие наркоманов и вы можете потерять их всех вместе. Нам важно быть полными решимости сделать всех наркоманов, еще ближе к себе и показать им, что мы любим их, независимо от того, остановятся они или нет. *Йохан Хари*.

Николас Кристакис (Nicholas Christakis) - психолог, социолог Гарвардского университета. Джеймс Фаулер (James Fowler) - политолог Калифорнийского университета. В процессе изучения социальных сетей мы поняли, что они напоминают человеческий суперорганизм, который способен расти и развиваться. В нем может происходить все, что угодно. Этот организм обладает своей собственной структурой и выполняет определенные функции.

Когда вы представляете себя частью сверхорганизма, вы начинаете видеть свои действия, решения, жизненный опыт в совершенно другом свете. Если на нас влияют социальные сети, частью которых мы являемся, и люди, связанные с нами прямо или косвенно, то мы в гораздо меньшей степени отвечаем за принятые решения. Такое уменьшение личной ответственности может показаться особенно неприятным, когда речь заходит о поступках и решениях, связанных с моралью или социальной ответственностью. Как же так - это все влияние соседей или вообще незнакомых мне людей? Но обратная сторона медали - ощущение выхода за пределы собственного «я». .. Связи между людьми - это не просто естественная и неотъемлемая часть нашей жизни, но и сила, действующая на благо человечества. Точно так же, как мозг способен выполнять работу, на которую не способен единичный нейрон, социальные сети решают задачи, которые не по зубам одному человеку (из книги «Связанные одной сетью»)

подготовлено: педагог-психолог
МБОУ «Центр диагностики и консультирования»
г. Невинномысска **Костюченко Инна Владимировна**