



Не уліемай!

neuletai.office@gmail.com

№150 [179] 2022

www.wayhome.org.ua



Тремтіння шибки. Оглушливі вибухи.
Протяжне виття сирен.

Холод, що пронизує все тіло. Задущ-
ливий страх.

Слово, яке боляче вп'ялося в розум...

Війна...

Для нас 24 лютого почалося о 5 годині ранку. «О 5 годині ранку» – яке липке та мерзенне почуття дежавю! «*Ніколи більше!*» – говорили ми. «*Можемо повторити!*» – сказали вони...

І повторили з точністю до хвилини. Підло, віроломно і, – найголовніше, – називаючи ту війну, що вони розв'язали, не «війною», а «рятівною військовою спецоперацією». Все у найкращих нацистських традиціях.

Київ, Харків, Житомир, Маріуполь, Херсон, Миколаїв, Одеса... Небо над українськими містами – НАШЕ НЕБО – раптом стало найнебезпечнішим місцем на цій планеті. 24 лютого, о 5 годині ранку нам було боляче. Нам було страшно.

Минуло зовсім небагато часу, і ми оклепалися від першого шоку. Протягом лічених годин ми – українці – організували величезну мережу волонтерської служби, поповнили лави територіальної оборони та стали на захист своєї землі поряд із солдатами ЗСУ.

Куди веде нас наш Шлях

Весь цей час я говорив про «нас» – українців... Але тепер же хочу розповісти про «нас» – співробітників Одеського благодійного фонду «Шлях до дому». Про те, чим ми займаємося. Про наш фронт.



Газета «Не улетай!» обращена к тем, кто в той или иной мере имеет отношение к проблеме наркотиков. А на сегодняшний день, это – КАЖДЫЙ.

В первую очередь – это тот, кого проблема уже затронула. И тот, чьи друзья или родственники употребляют наркотики. И тот, кто ищет обратную дорогу через заместительную поддерживающую терапию и программы снижения вреда.

Это тот, кто по долгу службы сталкивается с людьми, употребляющими наркотики. Или же тот, кого просто разбирают любопытство и жажда новых ощущений.

КАЖДЫЙ имеет право на объективную и достоверную информацию. И наша задача – предоставить доступ к ней.

Практические советы, цифры статистики, истории и рассказы людей, знающих проблему изнутри, – всё это можно найти на страницах газеты «Не улетай!».

А ещё КАЖДЫЙ имеет право знать, что наркозависимость – это не приговор. Каждый может обрести выход, другую дорогу. Дорогу настоящей жизни.

P.S. Наша редакция абсолютно открыта для общения, сотрудничества, конструктивного диалога и обратной связи. Поэтому если у вас есть истории, которыми вы хотели бы поделиться, интересная информация или особая точка зрения, – напишите нам на neuletai.office@gmail.com.

С уважением,
редакция газеты «Не улетай!»

ВІСІМ РОКІВ І ТРИ ТИЖНІ

Харків, Миколаїв, Херсон... Сотні жінок та дітей із колишніх українських міст були змушені покинути свій будинок і бігти, щоб урятувати свої життя. Усвідомлюючи масштаб цієї катастрофи, ми перетворили нашу організацію на повноцінний транзитний центр біженців. Наші співробітники та волонтери допомагають незахищеним верствам населення вибратися з найгарячіших точок країни.

Силами Фонду ми робимо все можливе для порятунку та евакуації людей – надаємо їжу та проживання, готуємо автобуси для транспортування жінок та дітей до кордону з Молдовою та забезпечуємо їх усім необхідним для подолання цього важкого шляху.

Сьогодні в «Шляху до дому» волонтери та соціальні працівники виконують величезну кількість завдань. Вони координують пересування біженців, допомагають їм дістатися нашого Фонду, готують для них гарячу їжу та провізять в подальшу дорогу, довозять їх до кордону, де вони, потрапляючи до Молдови, звертаються до місцевих волонтерських служб за допомогою.

Мало того, разом із волонтерами ми змогли організувати широкопрофільний кухонний цех, робота якого дозволяє нам забезпечити їжею величезну кількість біженців. Поставити «на потік» цей процес нам допомогли морські кухарі, які прийняли рішення залишитися в Україні та своїми професійними навичками надати допомогу як ЗСУ, так і всім, хто постраждав від війни.

За останні два з половиною тижня нам вдалося евакуювати понад 300 біженців, тим самим зберігши їм життя. Ми трудимося, не покладаючи рук, і долаємо всі складнощі, пов'язані з дефіцитом багатьох продуктів, відсутністю бензину на АЗС, безперервною повітряною тривоною та кілометровими пробками, що утворилися на дорогах біля кордонів України.

І ми готові знову й знову стикатися з цими труднощами, щоб надати людям дорогу до порятунку і дати їм надію, одразу після нашої перемоги, знову знайти шлях до дому. До рідного дому.

Наше завдання – зробити так, щоб діти могли й надалі насолоджуватися дитинством. Щоб їхні мами могли спокійно спати, не чекаючи сирен та грохоту артилерії. Щоб їхні життя були у безпеці.

Але краще за мої слова, нашу діяльність можуть описати ті результати, яких ми досягли. Ось деякі з опублікованих нами звітів:

«Останні 7 днів, разом з нашими друзями з Червоного Хреста, ми евакуюємо людей з Миколаєва. Всіх, кого ми забираємо, розміщуємо в нашому центрі та надаємо всі умови для комфортного проживання, харчування та психологічну підтримку. Допомогаємо виїхати за кордон та надаємо юридичні консультації.»

«Якщо ви або ваші знайомі зараз перебувають в Миколаєві, та не можуть самостійно покинути зону бойових дій, звертайтеся до нас і ми докладемо максимум зусиль, щоб допомогти.»

«Від усієї Одеси дякуємо захисникам Миколаєва, що так мужньо захищають нас всіх.»

«З добрим ранком, Україна!»

«Сподіваємося, що для вас ця ніч була спокійною, і точно знаємо, що це 25 українців провели її в безпечному місці – 16 березня ми доправили до кордону з Молдовою ще 25 людей, з них 13 дітей.»

«Особистий рахунок евакуйованих з України – 289.»

«Ми будемо продовжувати доправляти жінок, дітей та літніх людей доти поки це буде необхідно. Сподіваємося, що війна скоро закінчиться, всі ці люди знайдуть свою дорогу до дому.»

«Нагадуємо, якщо вам або вашим близьким потрібна допомога – звертайтеся до нас і ми будемо раді допомогти.»

«Розміщаємо 15 нових гостей Миколаєва! Так, це біженці і значення цього слова не змінилося, проте ми змогли створити дружню атмосферу, щоб люди, які приїжджають до нас почували себе, якщо не в дома, то хоча б як в гостях у старих друзів. Особливо це важливо для діточок. Дітям зовсім не потрібно знати що таке «град», «бомбосховище» і як лунає автоматна черга, проте так вже сталося, що ми, дорослі, вже не вберегли цих дітей від того знання. Ось і приїжджають до нас діти з очима дорослих...»

«Але, це ми будемо швидесенько виправляти! Десь через 2 години, справжній дизайнер буде проводити для маленьких миколаївців майстер клас – будемо робити іграшки антистрес.»

Не менш важливий фронт

Але допомога біженцям, хоч сьогодні і є основною діяльністю фонду «Шлях до дому», однак це – не єдиний наш фронт. Крім людей, які постраждали від війни, є ті, хто приймає на себе ворожий удар і стоїть у перших лавах захисту – це ЗСУ та сили територіальної оборони. І, звісно, вони теж вкрай потребують безперервного постачання всім необхідним, починаючи від провізії, закінчуючи засобами зв'язку.

Соціальні працівники фонду «Шлях до дому» беруть на себе завдання з пошуку та доставки всіх цих речей. Поки я пишу ці рядки, мої колеги вже змогли знайти кілька комплектів спальних мішків та рацій, які зараз потрібні нашим захисникам як ніколи.

Так само як і у випадку з біженцями, ми постачаємо солдатам територіальної оборони та ЗСУ продукти. Цілими днями безперервно наші волонтери і соціальні

працівники трудяться у тому самому кухонному цеху, щоб забезпечити їжею людей, які прямо зараз сидять в окопах і стоять на блокпостах.

Все буде Україна!

Здавалося б, війна почалася знеачка. Але насправді за 8 років неоголошеної її частини ми встигли чудово зрозуміти, що за країна знаходиться у нас по сусідству. І незважаючи на всю підлість і віроломність росії¹, ми були готові. За ці 8 років ми стали єдиним народом, який має свій шлях, свій дух і свою пам'ять.

Навіщо я це все розповідаю? На прикладі діяльності нашого Фонду, я хочу показати, якою величезною силою стала Україна за ці вісім років і три тижні. У наших стінах працює кілька десятків соціальних працівників та волонтерів. І завдяки цій, здавалося б, невеликій кількості людей вдалося в найкоротші терміни досягти таких результатів.

А нас таких, насправді, – 40 мільйонів. І кожен українець сьогодні воює на своєму фронті. Воює за нашу свободу, нашу землю, нашу культуру та нашу мову. За наше право жити. І тому, навіть у ці темні часи, кожен із нас упевнений, що незабаром настане світанок, і згинуть наші вороженьки, як роса на сонці.

Сьогодні всі написані рядки нашої новітньої історії є актуальними, як ніколи:

**Разом нас багато! Нас не подолати!
Слава Україні! Героям слава!
Україна – понад усе!
Русский военный корабль, иди нахуй!
Все буде Україна!**

Михайло СТЕЛЬМАХ

¹ Відтепер назву цієї країни слід писати виключно з маленької літери. Великої вона не заслуговує.

Щодо проблеми співзалежності написано чимало статей. Проте, незважаючи на це, ця тема все ще залишається «червоною», з присмаком пекучої гіркоти.

Співзалежність поки офіційно не значиться в Міжнародній класифікації хвороб. На практиці ж, важко уявити рідних залежної людини здоровими у фізичному і духовному сенсі.

Співзалежність є причиною розвитку багатьох захворювань, здатних зруйнувати життя і психологічне здоров'я людини.

До проявів співзалежності можна віднести наступні:

- постійна присутність у співзалежної людини думок про хворого родича;
- агресивна поведінка, що виявляється в жорсткому контролі за пересуваннями, діями і контактами залежного;
- втрата контролю над своїми емоціями;
- самообман, що виявляється у неприйнятті виниклої проблеми;
- відчуття провини, сорому, звинувачення себе у виникненні чужої залежності;
- підвищення стійкості до внутрішнього психологічного болю;
- зниження самооцінки і зтяжна депресія;
- сприйняття хворого в якості «малолітньої» дитини, з подальшим перекладанням відповідальності за будь-які дії залежного на себе;
- саморуйнуюча поведінка і втрата здатності реально мислити;
- вживання психоактивних речовин разом із залежною людиною;
- стійка ненависть до хворого, яка провокує нервові виснаження і зтяжну депресію.

Перелічені вище симптоми з легкістю можуть перерости у важкі психіатричні відхилення.

Лікарі, наркологи, психологи, психіатри одностайно стверджують: успіх можливий лише в тому випадку, якщо психологічну терапію проходять і залежна людина, і співзалежні члени сім'ї.

Одужання від співзалежності

Одужання від співзалежності – не подія, а процес, який вимагає часу і зусиль. Одужання не наступить автоматично тільки тому, що ваш залежний близький протверезів, ви з ним розлучилися або він помер. Для формування співзалежності потрібен час, відповідно, для зцілення від неї теж потрібен час.

Основна складність полягає в тому, що в більшості випадків співзалежні не бажать позбутися власних симптомів, а хочуть, щоб людина, яка є їх причиною, змінила свою поведінку. Іншими словами, вони не бажать змінюватися самі, але вимагають цього від своїх хімічно залежних близьких.

Як правило, спроби втручання нашоухуються на заперечення, опір і саботаж співзалежного. Більше того, подібні прояви можуть носити більш агресивний характер.

Труднощі починаються з «пошуку» відповіді на «що робити?». Насправді, клієнти, що задаються цим питанням найчастіше вже знають, як діяти, і просто хочуть отримати «добро» стосовно власних рішень. Якщо дані рекомендації не відповідають їх уявленням, виникає конфлікт.

Також розповсюдженою є поведінка, коли клієнт, який попросив допомоги, чемно вислуховує рекомендації і робить по-своєму, або ж перекладає відповідальність на психотерапевта чи психолога, знімаючи з себе будь-яку відповідальність за наслідки.



НЕ ПОДІЯ, А ПРОЦЕС

Чого ж хочуть співзалежні клієнти, коли звертаються за допомогою?

Найчастіше про допомогу просять від повного безсилля та неможливості самостійно впоратися зі своїм залежним близьким.

Оскільки справу доводиться мати з дорослими людьми, сама постановка питання – «зробіть з ним щось» – виключає можливість надання допомоги.

Дуже часто проблема полягає в тому, що люди, які страждають від поведінки інших людей, навіть не намагаються чинити опір.

Зазвичай, коли для зміни катастрофічної ситуації пропонуються якісь радикальні речі (зміна місця проживання, звернення в правоохоронні органи тощо), співзалежні обурюються і відкидають їх. **Якщо не намагатися щось змінити, нічого не зміниться!**

Запит від родичів залежної людини повинен звучати наступним чином: «Вилікуйте його, щоб захистити нас від нього».

Лікування – це довгий процес, кінцевий результат якого, можливо, не буде досягнутий ніколи. Близьким людям хімічно залежної людини необхідно взяти на себе відповідальність за власне життя і жити так, як вони самі оберуть.

Іноді хімічно залежні люди цілком соціалізовані: працюють, піклуються про сім'ю або просто живуть своїм життям. Близькі люди по-різному реагують на це. У таких випадках співзалежні страждають не стільки від шкоди, яку їм завдає хімічно залежна людина, скільки від шкоди, яку вони завдають собі. Тобто ці люди потребують іншої допомоги, ніж тієї, про яку описано вище.

Такі пацієнти приходять з питанням про те, як впоратися з болем, відчаєм, страхом, депресіями, пов'язаними з хімічною залежністю близької людини. Якщо запит сформульований таким чином, то допомога можлива. Вона можлива тому, що співзалежні просять допомоги саме для себе, а не для іншого. Найкраща допомога при такому запиті – підтримка і дружня участь без осуду чи повчань. Вражає, як змінюється стан близького оточення залежної людини, коли з'ясується, що вони не одні, що є сотні людей, які живуть з подібною проблемою. Колосальним ресурсом в цій ситуації є спільноти взаємодопомоги!

Таким чином, існує два типи співзалежних, які звертаються по допомогу. Перший просить «зробіть щось з ним»,

другий – «зробіть щось зі мною». Ситуація може змінитися, якщо сам співзалежний змінить свою точку зору і займе активну позицію щодо власного життя.

Інсайт до співзалежного може прийти тоді, коли він зрозуміє всю марність своїх спроб вплинути на іншу людину і це дасть йому шанс зберегти те, що ще залишилося.

Є ще третій, найбільш «шкідливий» тип співзалежності особистості. Це люди, які зробили співзалежність способом та метою свого життя. Такі пацієнти тільки й говорять, що їм потрібна допомога, але насправді не хочуть її і активно проявляють спротив. Найчастіше це одинокі матері дорослих синів, іноді дружини, які зацікавлені в збереженні існуючого становища. Вигід від ситуації (як це не парадоксально) чимало: відчуття власної значущості та влади, розуміння сенсу і мети свого існування, постійна зайнятість нібито корисною справою тощо. Єдиний вихід у такому союзі – повний розрив відносин, на який, як правило, не погоджується жодна зі сторін.

Психологічні заперечення при спробі надати допомогу співзалежним

Заперечення, опір і саботаж при спробі надати допомогу – звичайні явища. Чим глибше заперечення, тим сильніше опір. Він може проявлятися як у відмові від терапії залежності, так і в явному саботажі самого процесу надання допомоги.

Психотерапія співзалежності – це зміни та готовність до них. Людина влаштована таким чином, що буде завжди прагнути до стабільності. Будь-яка стабільність – добра чи погана – краще, ніж щось невідоме. А зміни несуть в собі ризик. Тому вони є небезпечними.

Коли ми знаходимося в небезпеці, то відчуваємо страх. Якщо уникнути цього почуття не виходить, то ми прагнемо його позбутися. Захисні механізми покликані до того, щоб позбавити нас цього відчуття. Три основних несвідомих захисних механізму – гнів, втеча і заціпеніння проявляються по-різному.

Отже, при психотерапії співзалежності будь-які зміни в житті співзалежного, а його думку, – це ризик, тому психотерапія – це страшно.

Гнів проявляється у відкритому опорі й саботажі пропонованої допомоги. Клієнт може відкрито проявляти свою нервозність словами та невербально; наводити алогічні доводи та приклади на

користь і захист тієї життєвої ситуації, в якій він наразі перебуває. На думку клієнта, запропоновані варіанти розвитку дій йому ніяк не допоможуть. Ідея, наприклад, витратити одну годину свого часу в тиждень, відвідавши групу самопомоги співзалежним для матері, в якій син приймає наркотики, може викликати бурю протесту, попри те, що до психотерапії мати могла витратити роки й незчисленні ресурси в пошуках «зцілення» сина.

Мало хто зі співзалежних погоджується на дієву допомогу з першого разу. Навіть погодившись і відвідавши групу самопомоги одного разу, більшість співзалежних роблять висновок, що це не працює. Жодні аргументи, навіть підкріплені прикладами чи доказами, не зможуть переконати людину, яка знаходиться в запереченні.

Багатьом клієнтам здається, що за один-два сеанси роботи настають радикальні зміни в їх житті та найголовніше – хімічно залежний близький видужає. А якщо цього не відбувається, значить психотерапія не працює!

Гнів викликає те, що людині самостійно потрібно щось робити. «Мені треба змінити своє життя?! Нехай вони (залежні) змінюються, це ж вони створили проблему!» – з таким світоглядом співзалежного немає жодного шансу на поліпшення.

Цікавим є явище самоомани або часткової згоди. Така реакція зрозуміла та особливо страшна, коли залежний ставиться до співзалежного з відкритою агресією. Наприклад, деякі залежні влаштовують скандали або навіть забороняють своїм близьким відвідувати групи самопомоги, називаючи їх «сектою». Тому зміни в процесі психотерапії є об'єктивно ризиковані та можуть мати неприємну реакцію. Необхідно мати мужність, щоб на них зважитися.

Поодинокі одужувати складно, а часом зовсім неможливо. Тому допомога при співзалежності побудована на груповому принципі, основний інструмент якого – взаємна підтримка.

Отже, психотерапія співзалежності напряму пов'язана з ризиком. Зважитися на неї досить складно, але необхідно. І пам'ятайте про закономірність: чим менше проблем – тим менше бажання у співзалежного щось змінювати!

Микола КРАСУЛЯ,
координатор проекту REAct
в Криворізькому регіоні



Людина, яка прагне допомогти ближньому, швидше за все переконана, що чинить вірно. Тобто, «творить добро» просто тому, що сама по собі ця лінія поведінки відповідає і світській, і релігійній моралі будь-якого ґиґибу. Тому ми намагаємося лізти з непроханими порадами, нав'язувати послуги, безоплатну допомогу, про яку нас не просять або додумувати за іншу людину її плани на майбутнє.

За даними Центру психічного здоров'я та моніторингу наркотиків та алкоголю Міністерства Охорони Здоров'я України, 1,7 мільйона українців потребують психіатричної та наркологічної допомоги. За оціночними даними, в Україні понад мільйон людей вживають наркотичні речовини. На облік взято майже 800 тисяч людей, які мають певні проблеми із психоактивними речовинами. 350 тисяч людей в Україні – люди, які вживають наркотики ін'єкційно.

За даними Інституту метрики та статистики Вашингтонського університету, Україна посідає третє місце у світі за ризиком смертності через вживання наркотиків, п'яте місце – за рівнем смертності через зловживання психоактивними речовинами та шосте – за рівнем непрацездатності через розлади внаслідок вживання психоактивних речовин.

Одна з причин такої ситуації – слабкий доступ до необхідної медичної та психосоціальної допомоги та низька якість такої допомоги.

На одного психіатра в Україні припадає 650 пацієнтів на рік, тобто 2,6 нових пацієнтів кожного робочого дня. Ні кількість державних установ, ні якість послуг не здатні задовольнити потреби людей, які потребують такої допомоги. Саме тому великим попитом користуються послуги приватних установ як альтернатива державним сервісам та їх бюрократичним процедурам.

Приватні реабілітаційні центри для наркозалежних в Україні функціонують активно. Спробуємо розібратися, що це за установи, і які там послуги надають.

Структура та послуги

Реабілітаційний центр – організація, яка незалежно від форми власності зазвичай діє в рамках господарської діяльності «надання соціальної допо-

ДОБРО СТРОГОГО РЕЖИМУ

моги особам з розумовими вадами¹ та хворим на наркозалежність» або в рамках інших соціальних послуг та інших видів медичної діяльності. Більшість таких установ не має ліцензії на ведення медичної практики, відповідно, вони не можуть надавати медичну допомогу самостійно. Керівниками реабілітаційних центрів найчастіше працюють особи, які теж колись мали проблеми з вживанням психоактивних речовин. Не всі вони – фахівці у сфері психічного здоров'я і часто не мають відповідної освіти.

Класифікація ребцентрів

за методами лікування:

- медикаментозне лікування,
- лікування трудотерапією,
- змішані.

за підходами реабілітації:

- релігійні,
- світські.

за типами:

- відкритого типу,
- закритого типу.

За даними моніторингу ГУ «Центр психічного здоров'я та моніторингу наркотиків та алкоголю Міністерства Охорони Здоров'я України», що проводився у 2019 році за підтримки МБФ «Альянс громадського здоров'я», БО «Благодійний фонд «Всеукраїнське об'єднання людей з наркозалежністю (ВОЛНА)», опублікованого в дослідженні «Моніторинг реабілітаційних центрів та опитування людей, що проходять реабілітацію від наркозалежності» се-

редньостатистичний центр здатний обслуговувати 15-20 реабілітантів одночасно. Працівниками закладів є так звані консультанти з хімічної залежності (переважно особи з залежністю, які не мають освіти), волонтери, приватні чи наймані фахівці у сфері психічного здоров'я (психологи, наркологи, психіатри, психотерапевти, іноді соціальні працівники). В рамках дослідження було опитано 50 керівників реабілітаційних установ. Приблизно 30% таких установ є громадськими організаціями, 30% – благодійними, 30% – товариствами з обмеженою відповідальністю. Певна частина їх також може функціонувати як ФОП.

Переважно центри надають «стаціонарні» послуги, тобто особа постійно перебуває в установі разом із працівниками. Найчастіше установи є аналогом моделі «терапевтичного співтовариства» із внутрішніми правилами.

Тільки 36% реабілітаційних центрів мають можливість вільного відвідування, 68% мають амбулаторні послуги або групи підтримки ремісії. 78% надають стаціонарні послуги та менше 5% працюють у рамках груп допомоги сім'ям наркозалежних. 57% установ можуть надавати соціально-побутові послуги, 90% – психологічні, 26% – медичні. 25% установ зазначили, що надають юридичну допомогу. У 73% закладів працюють соціальні працівники, у 78% – психологи, 31% таких установ має лікарів-наркологів, 30% – лікарів-психіатрів, 73% – консультантів із хімічної залежності. 78% користуються послугами волонтерів, 36% співпрацюють з юристами, 31% мають інших медичних працівників. 45% установ зазначили, що їхні працівники офіційно працевлаштовані. А 55% повідомили, що більшість співробітників працюють за наймом за вільним графіком.

Слід зазначити, деякі дані можуть не відповідати реаліям через бажання керівників дати «правильну відповідь». Крім того, переважна більшість установ, які задекларували надання медичних послуг, не мають ліцензії на такий вид діяльності. Тому послуги, які надають центри, не завжди надаються законно, відповідно їхня якість – під сумнівом.

Порушення прав

Фактичну кількість реабілітаційних центрів в Україні визначити неможливо, оскільки такий вид діяльності держава не регулює. Їхня орієнтовна кількість коливається в межах 300-500. Але останні дані свідчать про те, що ця цифра може бути вдвічі-втричі більшою, тобто налічує близько тисячі установ.

За даними єдиного Всеукраїнського моніторингу реабілітаційних центрів в Україні, в рамках якого було відвідано 42 реабілітаційних центри та опитано 311 осіб, третина реабілітантів мала досвід примусової реабілітації, а 12% перебували примусово (незаконно) на момент опитування. Практика свідчить, що ініціаторами примусового лікування зазвичай є родичі або батьки.

Примусове лікування

По-перше, його ефективність низька. Відповідно до дослідження Європейського моніторингового центру з наркотиків та наркотичної залежності, примусове лікування від наркозалежності (включно із засобами утримання під вартою, стаціонарним лікуванням: короткочасним – 21 день та тривалим – 6 місяців, лікуванням на базі громад, груповим амбулаторним лікуванням та лікуванням у пенітенціарних установах) не впливає позитивно на вживання наркотиків або кримінальний рецидив, порівняно з іншими підходами (78%). Два дослідження (22%) виявили негативний вплив примусового лікування на злочинний рецидив порівняно з контрольною групою. Лише два дослідження (22%) відзначили значний вплив тривалого примусового лікування пацієнтів на кримінальний рецидивізм. В одному йдеться про невеликий вплив на рецидивізм за два роки. Друге дослідження виявило нижчий ризик вживання наркотиків протягом тижня після звільнення від примусового лікування.

У звіті Департаменту громадського здоров'я штату Масачусетс за 2018 рік було встановлено, що люди, відправлені на лікування примусово, удвічі частіше вмирили від передозування, ніж ті, хто вирішив піти на лікування добровільно.

Ще одне дослідження 2018 року, опубліковане у Міжнародному журналі наркополітики, виявило недостатність доказів того, що обов'язкове (примусове) лікування від наркозалежності допомагає людям припинити вживати наркотики або знизити рівень рецидивізму.

Дослідження UCSF (University of California, San Diego), проведене у 2021 році, показало, що примусове лікування від наркозалежності також пов'язане із підвищеним ризиком не смертельних передозувань.

Відповідно, по-перше, практика, що активно застосовується в реабілітаційних центрах, може не тільки виявитися марною для загальної наркоситуації, а й нашкодити пацієнтам, зробивши їх хвороби хронічними; підвищити рівень передозувань та негативно позначитися на стосунках таких пацієнтів у сім'ї.

По-друге, така практика визнає незаконною. Відповідно і родичі, і працівники центрів порушують закон та права людини, найчастіше самі того не усвідомлюючи.

Заходи примусу медичного характеру застосовуються за рішенням суду у випадках та у порядку, встановлених Цивільним та Кримінальним процесуальними кодексами України. Таке врегулювання абсолютно зрозуміле, адже обмеження волі і тим більше будь-які примусові заходи – одні з найсерйозніших актів примусу. Такий примус може визначити лише держава через суди та судово-

«Кали я працював у реабілітаційному центрі, у маленькому будинку перебувало близько 10 людей. Більшість – «новенькі», тобто до трьох місяців. Але були і такі, кого у центрі тримали вже півроку, а то і рік. Я працював у тому центрі майже півтора роки. На час, коли я вже залишав установу, один із хлопців був там два роки. Він мав конфлікти з матір'ю, зокрема через зловживання речовинами. Він мав усі симптоми депресії. Він був дуже приємний, із самого початку я неодноразово говорив керівнику центру, що йому потрібна ресоціалізація і просто приймати його у приміщенні, навіть не випускаючи на свіже повітря, немає сенсу. Але це було зручно і мамі, яка просто втрачала спокій через сина від проблеми, і керівнику центру, який мався отримувати від неї 12 тисяч гривень. Жодних послуг хлопцю не надавали. Він навіть не ходив на терапевтичні групи. Два роки ув'язнення. Довісна праця, і для нього, і для мене як психолога. Клієнтів на безстроковому утриманні під виглядом реабілітації було багато.

Ігор.

психіатричні експертизи. Реалізоване воно може бути лише державою через пенітенціарні установи або спеціалізовані медичні установи, але ніяк не приватними центрами із сумнівними фахівцями.

За рішенням суду застосовуються такі примусові заходи медичного характеру:

1. надання амбулаторної психіатричної допомоги у примусовому порядку;
2. госпіталізація до закладу надання психіатричної допомоги зі звичайним наглядом;
3. госпіталізація до закладу надання психіатричної допомоги з посиленням наглядом;
4. госпіталізація до установи з надання психіатричної допомоги із суворим наглядом.

Таким чином, згідно з Постановою пленуму Верховного Суду України №7 від 2005 року, примусове лікування не застосовується до осіб із психічними та поведінковими розладами, у тому числі до осіб із залежностями.

Чому утримувати людей вигідно?

Чим більше людей і чим довше вони будуть у «реабілітаційному центрі», тим більше коштів установа отримає від родичів людини із залежністю. Така система ніяк не може сприяти їхньому одужанню. Саме тому не поодинокі випадки, коли людина перебуває на «реабілітації» рік, а то й два. Суть реабілітації полягає в тому, щоб ресоціалізувати людину, яка зловживає речовинами, навчити її утримуватися від вживання в тих умовах, в яких вона житиме самостійно, допомогти їй залишатися в ремісії... Але це означає, що людина повинна перебувати в стаціонарі зазвичай не більше трьох місяців, що ро-

бити утримання реабілітаційного центру фінансово не вигідним для організаторів такого бізнесу.

Реабілітаційні центри також практикують примусову госпіталізацію, на що не мають законного права. Якась «доставка» пацієнта. Відповідно до чинного законодавства, примусова госпіталізація є різновидом психіатричної допомоги і застосовується відповідними установами. Але іноді в центрах виявляють людей, які навіть не є пацієнтами. Така «госпіталізація» перетворюється на повноцінне викрадення. Так сталося з Юлією Пироговою, яку разом із чоловіком

Криміналізація

Ще одна причина, яка дозволяє центрам заробляти – не завжди виправдана криміналізація наркоспоживачів в Україні. Так, останніми роками за злочини, пов'язані з наркотиками, було засуджено близько 10 000 людей. За різними даними, від 60 до 90% – за зберігання наркотиків без мети збуту (76% з них – за зберігання у незначних обсягах). Кожен дев'ятий засуджений за кримінальні злочини в Україні отримує вирок за зберігання наркотиків без мети збуту. Щонайменше 60% засуджених за наркотики в Україні в Європейському Союзі не зазнали б навіть адмінпокарання. Більше того, тенденція свідчить, що з кожним роком правоохоронні органи засуджують все менше наркоторговців і все більше – звичайних наркоспоживачів, певна частина яких хвора на наркозалежність.

Олексія Пічугова з Дніпра звинувачували у збуті заборонених наркотичних речовин, тобто за статтю 307 Кримінального кодексу України. Поліція Дніпропетровської області прямо порадила йому звернутися до одного з реабілітаційних центрів. Олексію сказали: «Якщо не хочеш сісти за ґрати, краще їдь до них на реабілітацію, вони дадуть довідку до суду». Так Олексій потрапив до центру, де не було жодного лікування. Там він пробув півроку, сплативши понад 60 тисяч гривень.

В Україні налічується багато людей, яким щороку загрожує кримінальна відповідальність за те, що є симптомом їхньої хвороби. Відповідно до пункту 4 статті 309 Кримінального кодексу України особа, яка зберігала заборонені наркотичні речовини без мети збуту, може бути звільнена від кримінальної відповідальності за такий злочин, якщо добровільно звернеться за лікуванням. І хоча лікування відноситься до отримання послуг у медичній установі, судова практика свідчить, що реабілітаційні центри зловживають становищем деяких наркозалежних та їхніх сімей, пропонуючи їм ухилитися від кримінальної відповідальності за реабілітацію, а фактично – в обмін на утримання криміналізованої особи за чималі кошти.

Нагадаю, що середня вартість місяця такої реабілітації коштує від восьми до десяти тисяч гривень. Але іноді ціна за місяць сягає і 15, і 30 тисяч. У той час як законність, якість та ефективність таких послуг залишаються під великим сумнівом і поза увагою держави.

Отже, якщо ви самостійно дійшли рішення про початок лікування та реабілітації, зберіть і ретельно проаналізуйте інформацію про установу, щоб не потрапити в пастку, пошукайте відгуки про центри на форумах, а не їхні сайти. Пам'ятайте, що як тільки за вами зачинять двері, ви ризикуєте опинитися в сучасному концтаборі чи релігійній секті.

Також ви можете звернутися за консультацією до громадських організацій, що працюють у сфері програм зниження шкоди та надають безкоштовні послуги для осіб, які вживають наркотики у вашому місті або ж звернутися за допомогою до регіональних представників БО «Благодійний Фонд «ВОЛНА».

Всю необхідну інформацію можна знайти на сайті – www.volna.in.ua

**Генріх РЕПП,
юрист ОБФ «Шлях до дому»**

¹ «Моніторинговий звіт реабілітаційних центрів і опитування людей, що проходять реабілітацію від наркозалежності», Артем Осипян, ДУ «Центр психічного здоров'я і моніторингу наркотиків та алкоголю МОЗ України», Київ, 2019.

Париж, 1944 рік, місто окуповане німцями. Вже кілька днів поспіль, на вулиці Le Sueur, у шикарному 16-му окрузі, з труби одного будинку йде дивний дим. Цей дим тхне дивним задушливим запахом. Роздратований цим сморідом, консьєрж із сусідньої будівлі вирішує зателефонувати до поліції. На місце прибувають два поліцейські, але поки що вони навіть не підозрюють, що горять зовсім не дрова, а трупи.

Це була невелика затравочка під історію одного з найстрашніших убивць і отруйників не лише Франції, а й, мабуть, усього світу.

Але давайте про все по порядку.

Найчастіше доля психопата дуже тривіальна: лікарня, гамівна сорочка і медикаментозне лікування до кінця його днів. Але це зараз – і то не завжди. Що говорити про колишні часи, коли психопати, небезпечні для суспільства, могли роками жити серед нормальних людей і сіяти навколо себе смерть, наче лисиці, що проникли в незакритий курник.

Історія Марселя Петіо, також відомого як Доктор Сатана, – саме такий випадок.



Кмітливий Петіо

Гестапо та вбивці з «Опору»

Для слідчого Роберта Йодкума 1943 починався препогано. Зведення з фронтів не тішили, на службі справи йшли теж не дуже здорово, до того ж він примудрився десь застудитися – вулиці Парижа доводили його мерзотною сльотою дужче, ніж звіти для начальства з Гестапо. Він не просив призначення до французької столиці, але спочатку сприйняв це як шанс для кар'єри. Якби хтось запропонував йому подібне зараз, Йодкум негайно застрелив би ізувера.

Незважаючи на окупацію, Париж жив непогано. Працювали кафе, у парках гуляли люди, але насправді місто було зовсім іншим. Його прихована від очей обивателя частина радикально відрізнялася від фасаду – тут йшла справжнісінька війна. Майже щотижня інформатори приносили німцям нові повідомлення про осередки недобитих комуністів, євреїв, що сховалися в підпіллі та інших підозрілих елементів, які заважають Великому Рейху. Найчастіше це були порожні наклепи, але якщо хоча б один із сотні доносів виявлявся вірним – у керівництві вважали, що це коштувало тих неймовірних сил, які витрачали слідчі та оперативники.

Роберт Йодкум служив в окупаційній поліції та звітував безпосередньо перед куратором із Гестапо. Він був однією з тих «робочих конячок», що кожного дня перевіряли звернення агентури та «небайджух» громадян щодо політичної та шпигунської діяльності ворога на території французької столиці. Кримінальні злочини розслідували самі французи, проте до чогось серйозного їх не допускали – контррозвідкою займалися виключно німці. Саме однією з таких справ і займався Йодкум у січні 1943 року.

Агентура донесла про діяльність у Парижі підозрілої трійці – Рауля Фур'є, Едмона Пінтара та Рене-Густава Незонде. Всі вони були раніше засуджені за крадіжку та шахрайство, але інформатор повідомив, що це не просто рядові шахраї – всі вони нібито працювали на якогось «лікаря Ежена», який створив підпільну мережу, через яку перевозить усіх охочих з Парижа до Іспанії, а звідти в Аргентину. Вимагає таємничий

«лікар» по 25 000 франків за людину – колосальні гроші для обивателя в окупованому місті.

Йодкум перевірив ці дані з кількох своїх джерел і з'ясував, що така група справді існує. Трійця дрейфувала по злочинних місцях, де мало не відкрито пропонувала всім охочим тур до Аргентини. Йодкум, звісно, не повірив, що хтось пов'язаний із Опором може бути настільки тупим і необачним, проте інформатори заявляли, що «доктор Ежен» вже переправив щонайменше з десятків людей.

Дані підтвердилися за кількома з них. Сутенери Жозеф Рекро та Франсуа Альбертіні звернулися до трійці у грудні 1942-го і з того часу їх ніхто не бачив. Плюс троє братів Келлерс, ймовірно євреї, теж зникли з усіх радарів приблизно у грудні.

Йодкум вирішив приєднати до справи агента. Колишній ув'язнений Іван Дрейфус вирушив до одного з барів, де частенько бували Фур'є, Пінтар і Незонде, щоб ненав'язливо поскаржитися на життя під німцями і встановити необхідні зв'язки. Проте Йодкум не дочекався від агента повідомлень ні наступного дня, ні за тиждень – Дрейфус зник. Слідчий припустив, що Дрейфус реально втік з країни, скориставшись несподіваною можливістю, або був розкритий і вбитий.

В будь-якому випадку, треба було діяти. З санкції Гестапо трійця була затримана, хоча Йодкум і пропонував не поспішати, щоб не злякати більшу рибу. Проте гестапівці вже наступного дня після затримання Фур'є, Пінтара та Незонде змогли вибити з них під тортурами всю необхідну інформацію. Під псевдонімом «доктор Ежен» переховувався Марсель Петіо – психопат із довідкою, клептоман, заслужений лікар, колишній мер міста Вільнев-Сюр-Йонн,

знятий з посади за крадіжку, і, зрештою, ветеран Першої світової війни.

Як заявила трійця, всього у Петіо було близько двадцяти «клієнтів», але насправді він не допоміг жодному з них. Усіх, хто побажав залишити окупований нацистами Париж він убив, розчленував і поховав у дворі свого особняка.

Юність психопата

Марсель Петіо народився 17 січня 1897 року у місті Осер. Як надалі розповідав його брат Моріс, з самого дитинства Марсель мав проблеми з головою. Сім'я Петіо була багатою, але хлопець часто крав і вплутувався в різні авантюри. Коли Марселєві було 11 років, він уперше був відправлений до психіатра за те, що кидався з ножом на одного з однокласників. За кілька днів він узяв у школу батьківський револьвер і розпочав стрільянину на уроці історії – на щастя, ніхто не постраждав.

Марселя виключали із кількох навчальних закладів. До 16 років він змінив шість шкіл, при цьому кількість його гріхів тільки зростала – він різав безпритульних кішок і собак, бив домочадців і сусідів, проте вгамувати його вдалося лише після того, як він розкрив ломиком церковну скриньку з милостями. За це Марселю світив термін, але до в'язниці його вирішили перевірити на осудність. Родичі розповіли, що молодик страждає на нетримання, лунатизм, а також схильний до частих спалахів гніву – пам'ятаючи про його попередні «геройства», лікар поставив Марселю діагноз психопатія і направив на лікування. Але тут Марселєві, якщо можна так сказати, пощастило – розпочалася Перша світова війна.

Рядового Петіо призвали до армії у січні 1916 року, причому на призовному пункті на діагноз Марселя ніхто навіть не звернув уваги. Сам він на війну не хотів, але іншого виходу не було – або

в'язниця, або фронт, і юнак вибрав другий варіант.

У тому ж 1916 році полк, в якому служив Петіо, потрапив під артилерійський обстріл, після чого німці до купи обробили позиції французів нервово-паралітичним газом. Якимось дивом поранений і надиханий отрутою Марсель зумів-таки добратися до своїх і потрапив у лазарет, де знову почав чудити. Як тільки Петіо трохи прийшов до тями, він вкрав зі складу десять ковдр і десь їх сховав, а коли пропажа знайшлася, Марсель напав з кулаками на санітарів. Невідомо, чи це реальне божевілья чи хлопець симулював напад психопатії, щоб не повертатися на фронт, але це спрацювало – замість фронту його відправили майже на два роки до психіатричної лікарні.

Тим не менш, у 1918 році Марсель Петіо знову опиняється на війні – у піхоті був недобір, тому туди почали брати навіть психічно хворих. Але і тут Петіо виявив дива «сміливості» і вистрілив собі в ногу прямо на призовному пункті. У воєнний час за самостріл належить жорстока кара, аж до вищої міри покарання, проте буйного Марселя помістили в санчастину, після чого знову направили на лікування до психіатричної лікарні. І начебто б війна, нарешті, таки минула юнака, але не тут то було – у вересні того ж 1918-го його відряджають до нового полку, в розташуванні якого він у підсумку пробував цілий місяць. Цього разу Марсель демобілізувався не через самостріл, а через те, що Перша світова війна закінчилася.

Після війни Марсель Петіо повернувся до психіатричної лікарні, але вже не як пацієнт. Оскільки Петіо був ветераном, йому належало безкоштовне навчання, тому він вирішив пройти восьмимісячні курси на лікаря – благо

ДОКТОР САТАНА



Бюро знахідок

з лікарняним побутом Марсель уже був непогано знайомий.

Петіо пройшов курси для ветеранів, після чого два роки був інтерном у психіатричній лікарні у місті Евре. У 1921-му році він отримав ступінь доктора і відкрив власну практику у Вільнев-Сюр-Йоні, що стало для родичів Марселя справжнім одкровенням – не вже цей справжній диявол нарешті став розсудливим і став пристойною людиною?

Але незабаром з'ясувалося, що такі не став.

Доктор Сатана

Марсель Петіо зайнявся лікуванням зовсім не для того, щоб допомагати людям. Насамперед його цікавив зарібок, який вдавалося отримувати за проведення протизаконних абортів та продаж наркотичних засобів. До 1926 року Петіо вже був дуже відомою людиною в місті: одні знали його як чудового лікаря, інші – як постачальника морфію. Треті взагалі вважали його вбивцею: тодішня подруга Марселя Луїза Делаво того ж року пропала, а його трохи згодом бачили з її валізами біля квартири. На той раз нічого довести не вдалося, а Петіо заявив, що Луїза просто кудись поїхала.

Того ж 1926 року життя Петіо було відзначено ще двома подіями – Марсель одружився з Жоржеттою Лабле і його обрали мером Вільнев-Сюр-Йонне. Незважаючи на свої, м'яко кажучи, недобрі нахили, з людьми Марсель спілкувався як заклинач змії. Він був умілим оратором і вмів переконувати та запалювати серця як ніхто. Разом з тим, що він був чи не найвідомішим лікарем у місті, це врешті-решт забезпечило Петіо пост очільника міста.

На високій посаді він пробув рівно п'ять років, поки скарги на роботу Марселя Петіо не досягли вух місцевого

префекта. Петіо звинувачували у хабарництві та крадіжках (одного разу він нібито навіть вкрав барабан із гри-мерки місцевого оркестру), через що у 1931 році він був з ганьбою звільнений. Але й тут спрацював його диявольський вплив – разом із Марселем пости покинула і вся міська рада, що призвело до серйозного скандалу. Щоб не привертати увагу газетярів, префект вважав за краще домовитися з Петіо. Невідомо, за яких умов вони потиснули руки, проте під суд колишній мер так і не потрапив. Того ж року він влаштувався на службу до ради району Йонна, але вже за кілька місяців попався на крадіжці електроенергії з однієї з підстанцій – і знову йому вдалося вийти сухим із води.

1932-го року Петіо розлучився з Жоржеттою і перебрався до Парижа, де відкрив нову медичну практику. Вклавши велику суму грошей у рекламу, Марсель не помилився – клієнтура у столиці почала збільшуватися. Він лікував городян, але не забував і про торгівлю наркотиками, які паризька публіка купувала набагато охочіше, ніж провінційна. На продажі наркотичних засобів і підпільних абортів він заробив до 1938 року понад 500 тисяч франків, і саме тоді Петіо і вчинив своє перше вбивство. З тих, очевидно, що вдалося довести слідству.

Якась Раймонда Ганс прийшла до нього, щоб виликувати абсцес піднебіння. Петіо вколов їй знеболювальне і приступив до операції, однак у якийсь момент зрозумів, що Раймонда більше не дихає. Він швидко відвіз її тіло літній матері, і вдав, що все ще намагається її врятувати. Бабуся не зрозуміла, що дочка була вже мертва, тому жодних питань відважному лікарю вона не поставила, а невдовзі померла й сама.

У 1940 році Париж окупували нацисти, однак і тут Марсель Петіо не

розгубився. Він почав брати гроші за фіктивні довідки про непрацездатність, але згодом нацисти заборонили приватникам займатися таким. Бізнес зовсім захирів би, якби не трійця карних злочинців – Рауль Фур'є, Едмон Пінтар та Рене-Густав Незонде – із якими Петіо зійшовся на ниві торгівлі наркотиками.

Шахраї якийсь обмовилися, що зараз у Парижі процвітають лише ті, хто вивозить за кордон заможних євреїв. Марселеві Петіо це здалося чудовою ідеєю – він дав трійці завдання, щоб ті вели до нього всіх бажаючих покинути місто, а вже він придумає, як усе організувати. Фур'є, Пінтар і Незонде хотіли дізнатися у Петіо деталі плану, але той вважав за краще відмовчатись – він попросив лише називати його «лікарем Еженом», поширити всюди чутки про його гігантську підпільну мережу і сказав, що за кожну наведену людину він платитиме їм по тисячі франків.

За три роки Марсель Петіо виписав квиток «в один кінець» двадцяти шести парижанам, які хотіли виїхати до Аргентини за новим життям. Це були бакалійники, злочинці, аптекарі, галантерейники та інші заможні громадяни, які побоювалися переслідування з боку нацистів – але насправді побоюватися слід було не лише цього.

На зустрічі з жертвами, коли Петіо отримував з кожного по 25 000 франків, він вколював їм отруту, від якої невдахи втікачі помирали протягом декількох хвилин. «Доктор Ежен» пояснював укол тим, що має зробити їм щеплення від екзотичної аргентинської хвороби. Від тіл він позбавлявся по-різному: викидав у Сену, засипав гашеним вапном, а кістки розкидав по околиці, або ж просто спалював їх на задньому дворі свого будиночка, який Петіо прикупив уже під час окупації.

Коли про вбивства дізналися нацисти, навіть найвідможеніші з них не змогли повірити у свідчення Петіо. Гестапо катував «доктора Ежена» та його трійцю злочинців, намагаючись вибити з них зізнання у співпраці з Опором, але в них так нічого й не вийшло. На кількох очних ставках ні Петіо, ні його спільники нікого не змогли впізнати.

І тут починається найцікавіше – Марселя Петіо, Рауля Фур'є, Едмона Пінтара та Рене-Густава Незонде просто відпустили. Справа йшла до звільнення Франції військами союзників, тому нацистам було не до розбірок з маніяком. Слідчий Роберт Йодкум, який першим напав на слід Доктора Сатани, спробував знищити всі документи під час відступу, але частина все-таки вціліла. Що сталося з самим Йодкумом, невідомо, але Париж, що остогидів йому, він точно покинув – або у складі власних військ, або як військовополонений, а може і в труні.

Суд

У 1944 році Франція святкувала визволення, Шарль де Голль став головою Ради Міністрів Франції (Тимчасового уряду), а ось Марселя Петіо було зовсім не весело. Сусіди зазначали, що він ходить вулицями з втраченим виглядом, але списували це на наслідки нацистських тортур, поки одного разу хтось не зазирнув до похмурого лікаря у двір і не побачив там рештки мертвих людей, що валялися тут і там, серед яких ходив, блідий як примара, Петіо. Поки роззяви викликали поліцію, Доктор Сатана зміг втекти – у результаті його виявили в одному з приміських поїздів, на якому він намагався поїхати з Парижа за підробленими документами. До речі, документів на різні імена у нього було аж чотири: три на чоловічі імена та один на жіночі.

Суд над убивцею був грандіозним. За справу взялися вісім сищиків нової паризької поліції, які не тільки провели власне блискуче розслідування, але й змогли знайти деякі документи Йодкума. Газетники, які прозвали Петіо Доктором Сатаною, міркували про те, що жертв могло бути зовсім не 26 – останки майже кожної загиблої в Парижі людини намагалися додати до цієї справи. Раптом убивці пригадали і його минулі гріхи – жителі Вільнев-Сюр-Йонн надіслали більше сотні листів до поліції, в яких стверджувалося, ніби Петіо вбив шістьдесят людей, проте довести, що це зробив саме Доктор Сатана, так і не вдалося.

Слідство тривало два роки. В результаті Марсель Петіо зізнався лише у 18 вбивствах, але сищики знайшли чіткі докази ще по 8, серед яких була і Раймонда Ханс, яка страждала на абсцес.

Сам Петіо намагався відстрочити вирок як тільки міг. Він влаштував на слуханнях справжні вистави і запевняв присяжних, що всі вбиті ним люди – нацистські агенти, з якими він розправлявся за наказом керівництва Опору. Але це не допомогло.

Суд визнав Марселя Петіо винним у вбивстві 26 людей і засудив його до смерті на гільйотині. 25 травня 1946 ніж опустився на шию Доктора Сатани, обірвавши його нікчемне життя. Протягом багатьох років народна чутка раз у раз намагалася приплести до дії Доктора Сатани інших жертв, так що багато хто вважає, що він убив більше сотні людей. Але це, швидше за все, лише чутки.

У багатьох країнах басейну Індійського та Тихого океанів прийнято жувати листя бетеля (Piper betle). Вони мають слабку, але досить відчутну наркотичну дію. З листа роблять згорток, всередині якого знаходяться горіх ареку, вапно (щоб стимулювати виділення слини), прянощі та інші місцеві інгредієнти. Бетелеву жуйку жують відразу ж або закладають між щогою та яснами, де вона може перебувати протягом кількох годин, навіть під час сну.

Майже десята частина людства використовує бетель. Він став важливим елементом обрядового та соціального життя багатьох народів Індійського субконтиненту та о-ву Цейлон, півдня В'єтнаму, Бірми, Індонезії, Філіппін, окремих районів Китаю, о-вів Тайвань та Хайнань, західної частини Океанії – від о-ва Нова Гвінея до Каролінських о-вів у Мікронезії та о-вів Тікопія та Санта Крус у Меланезії. Археологи виявили насіння бетеля та арекової пальми в Таїланді (5500-7000 р. до н.е.), на околицях регіону (о-в Тимор на сході Малайського архіпелагу, о-в Палаван Філіппінського архіпелагу) бетель культивували в 3 тис. до н.е.

Звідки ж така популярність?

Прародиною бетеля є Південно-Східна Азія. Звідти він поширився до інших районів, насамперед, до Індії. Мігранти привезли бетель на о-в Мадагаскар, о-ви Реюньон, в окремі райони Східної Африки (Занзібар, провінція Танка в Танзанії). На о-вах Фіджі паралельно існують дві традиції: меланезійці вживають кава-кава – напій з коріння перцевої рослини Piper methisticum, індійці – бетель.

Популярність бетеля пояснюється багатьма причинами. По-перше, Piper betle росте в районах із вологим жарким кліматом; там він дешевий і доступний всім. У північних районах Китаю, куди бетель привозили з В'єтнаму чи Бірми, він вважався розкішною їєю у XIX ст. був швидко витіснений опієм.

По-друге, інгредієнти бетельової суміші мають особливі фармакологічні властивості, зокрема, здатність заспокоювати почуття голоду і біль, підвищувати настрій, викликати приплив бадьорості. Бетель давали хлопчикам перед обрізанням, вдовам в Індії – перед тим, як відправити їх на похоронне багаття (звичай «саті»), у Китаї злочинцям – перед стратою.

Згідно з індійським медичним трактатом I ст. н.е., бетель «очищає рот, надає йому солодкого аромату, краси, очищує і зміцнює голос, язик і зуби, щелепи та органи почуттів, і взагалі захищає від хвороби». У трактаті IV ст. н.е. перераховані «13 властивостей [бетеля], які навряд можна знайти під небесами. Він гострий, гіркий, пряний, солодкий, солоний, терпкий; він виганяє вітри, вбиває глистів, прибирає слиз, послаблює погані запахи, прикрашає рота, сприяє очищенню і розпалює пристрасть». Авіценна використовував бетель як кровоспинний засіб. У Меланезії вважали, що бетель допомагає боротися зі спекою, стимулює роботу кишківника та вбиває паразитів.

Важливо: наукові дані згодом не підтвердили цих положень! Сьогодні медики вивчають взаємозв'язок бетельової суміші з раком ротової порожнини.

При жуванні активний агент (алкалоїд) ареколін, що міститься в горіху ареку, перетворюється під впливом вапна на інший алкалоїд – арекаїдин. Вони, як і



Втілення бетельового щастя

БЕТЕЛЬ — СПРАВА ТОНКА

масло у свіжому листі бетеля, викликають почуття ейфорії і діють багато в чому подібно до нікотину. Алкалоїди сприяють травленню, нейтралізуючи кислоти, що утворюються в шлунку. Фенол, що міститься в листі бетеля, має антисептичну та безпечну дію.

По-третє, фенол надає бетелю ще одну якість – забарвлює слину у червоний колір. Уявлення про магічну силу слини і крові, з якою нерідко асоціюють жуйку, пояснюють важливу роль цих елементів у релігійній та соціальній сфері багатьох народів регіону, насамперед, в обрядах життєвого циклу (обрізання, підпилювання зубів, протикання мочок вух, надягання брахманам священного шнура) та ін.). Відмова від бетеля символізувала стан жалоби. У народних віруваннях та магії бетель умилостивляв і відганяв злих духів.

Нарешті, по-четверте, культура споживання бетеля виробила як норми етикету, так і широкий набір предметів начиння (ножі та щипці для горіхів, ложечки та судини для вапна та інших інгредієнтів, ступки, підноси, плювальниці та ін.), які складають, слідом за одягом та прикрасами, важливу галузь матеріальної культури. У Південно-Східній Азії прилади для бетеля входили до числа королівських регалій та дипломатичних дарів, що передавалися у спадок.

Європейці в Азії відразу ж зіткнулися з бетелем як з одним з центральних елементів палацового етикету. Відмова взяти бетель із особистої судини власника розцінювалася як образа. Відповідно, приймаючи місцевих правителів у себе, європейці змушені були дотримуватися місцевого етикету.

Тонкощі виробництва

Назва жувальної суміші у східних мовах включає назви листа бетеля та плоду арекової пальми: на хінді – rapuragi, малайською – siripinang. Методи обробки горіха ареку визначають способи споживання бетеля. Перший спосіб поширений у Китаї, Таїланді, Кампучії, Лаосі, В'єтнамі, східній Індонезії, західній Океанії: там використовують свіжий арековий горіх, який легко жувати та різати ножем. Інший спосіб поширений в Індії та зоні індійської культури – Бірми, частині Таїланду, Малайзії, західній Індонезії; там використовують сушений арековий горіх, який дроблять спеціальними різакми; іноді його варять у молоці або сиропі, фарбують у різні кольори.

Лист бетеля мажуть вапняною пастою. Вапно роблять із крейди, коралу, морських раковин, перепалених у печі при температурі 1000 градусів, гасять водою, товчуть у порошок; до неї можна додати кокосове масло і вершки, сироватку, цукор, на Цейлоні – рожевий або жовтий розчин куркуми. Смаковими добавками служать: в Індії – паста (на хінді – katha) з бобів акації та горіхів ареку, танін, що додає терпкість; в Малайзії та Індонезії – склад з листя та паростків Uncaria gambir; листя тютюну у свіжому, вареному та сушеному вигляді з додаванням пахощів та рожевої води. Крім того, в бетель додавалися кріп, куркума, шафран, ммин, коріандр, мускатний горіх, імбир, кардамон, кориця, гвоздика, насіння кавуна та огірка, ментол, цукровий сироп, рожева вода, м'ятна есенція, кокосова стружка, леукофіллум (срібна фольга), камфора (як афродизіак, що викликає ейфорію), та ін.

Приготування бетеля було перетворено на мистецтво. На смак, красу та ціну готового продукту впливали й естетичні його параметри – вигляд, колір суміші. В Індії воліли нарізати лист бетеля шматочками трикутної форми; на півночі робили конічні згортки, на півдні – циліндричні; потрібно правильно зрізати найкращі і гірші частини з горіха ареку, тонко нарізати їх, отримати шматочки потрібної форми.

В Індії на вирощуванні бетеля спеціалізуються касти бараї та торейя, на продажу – тамболі. Вони пов'язують цю рослину з культом змії; бараї вірять, що королева нагів створила бетель із верхівки свого мизинця. У XVII ст. англійці називали їх бетельові сади та городи сатаністськими храмами. При продажі з листя бетеля видаляли стебло та жилки, оскільки, за легендою, змія принесла героєві бетель у роті, тримаючи лист за стебло.

Особливості національного етикету

Етикет приготування та подачі бетеля був дуже складним, особливо при дворах. Нюанси етикету показували ставлення до відвідувача: час пропозиції бетеля означало початок чи кінець візиту, кількість – тривалість розмови, спосіб передачі – з рук чи на підносі – соціальну близькість чи дистанцію, якість начиння – бажаність гостя; не менш складні норми спльовування слини у спеціальні плювальниці. Пригощання гостей бетелем зі свого особистого приладу або навіть із рота означало найвищий ступінь благоволення. Правда, оскільки до вапна могли підмішати отруту, гостю дозволялося брати лист і горіх з приладу господаря, а вапно приносити із собою.

Жінкам належало вміти витончено і гарно готувати бетель у присутності своїх коханих, чоловіків та їхніх родичів. Бетелю відводилася важлива роль у звичаях залицяння та шлюбу.

Не йди у темряву смиренно

Наприкінці XX ст. політичні та економічні зміни в регіоні звузили ритуальну та соціальну сфери споживання бетеля. Однак незважаючи на релігійні заборони, жителі Південно-Західної Азії не відмовилися від ката, а п-ва Індостан – від бетеля.

В Індії бетель включений до восьми життєвих задовольств (bhogas), до яких відносили також притирання (мазі), пахощі (ладан), жінок, музику, ліжко, їжу та квіти. Можливо, стійкість традиції бетеля у Південній та Південно-Східній Азії пояснюється тим, що на нього меншою мірою поширюються соціальні та релігійні обмеження, пов'язані з їжею, і що боротьба з ним ведеться менш активно, ніж з алкоголем та тютюном. У Бірмі та Шрі Ланці буддиські ченці, яким куріння заборонено, жують бетель як стимулятор для медитації.

Вдома бетель нині готують рідше та з меншими формальностями. Натомість у ресторанах після їжі подають екзотичні жувальні суміші, а вуличні торговці пропонують бетель різного складу, у тому числі місцеві варіанти «фаст фуд» (з ареком машинного помелу, ментолом та ін. у промислових упаковках).

Неспадаюча популярність бетеля наочно показує, що традиції та задоволення для людини набагато важливіші за здоровий глузд. І поки останній не здобуде остаточної перемоги, людство все також буде себе труїти.

Олена СОБОЛЕВА



Мер та Перша Леді прогресивного міста

ДОЛИНА ПРОГРЕСУ

Сіверщина України, край колись укутаний лісами та болотами, зараз – навколо одні поля. Та й містечко Глухів давно вже живе не в глушині від цивілізації.

Конопляні поля тут сягають сотень гектарів. Канабіс у Глухові успішно вирощують, переробляють та виробляють різні продукти. А ще в місцевому інституті виводять нові сорти, які б могли стати ліками для мільйонів хворих.

Ось тільки за законом України конопля – заборонена рослина. І зараз українці розділилися на тих, хто за легалізацію конопель та тих, хто – проти.

Поки в суспільстві палають суперечки, канабісом лікуються нелегально.

Наскільки прибутково вирощувати коноплі? Як ця заборонена рослина допомагає хворим? І чи стануть медичні коноплі законними в Україні?

Сімейний бізнес

Давним-давно, коли невелике містечко на півночі України – Глухів – тільки отримало свою назву (за однією з легенд тому, що місця тут були малонаселені через непрохідні ліси та болота), тутешні краї облюбували майстри унікальної справи – коноплярства. Це дуже схоже на казку, але провінційний Глухов справді давно прославився на весь світ своєю коноплею.

«Середньостатистичний обиватель звик до того, що у кукурудзі вирощує коноплю, а тут – у коноплі вирощують кукурудзу», – каже фермер Юрій Колісник.

Для середньостатистичного обивателя, гектари конопель, що зростають, без нагляду поліції, – вже незвичне видовище. А ось для Глухова та околиць – звичайне явище. Юрій – один із багатьох тутешніх фермерів, які вже 15 років вирощують канабіс. Коноплі для сім'ї Колісник – більше, ніж просто заробіток. Це і життєва філософія, і сімейна традиція. Як мінімум, – додає дружина Юрія Ірина – це цінний та корисний харчовий продукт, з якого можна приготувати все що завгодно.

«Починаючи від дитячого харчування, грубо кажучи, ось молочка, закінчуючи якимись там солодощами – десертами, тортами тощо», – розповідає Ірина.

Але конопляну філософію сім'ї приймають далеко ще не все. Вести такий бізнес, дотримуючись українських законів, справа не з простих. І це незважаючи на те, що висаджують фермери ненаркотичні, промислові сорти та отримують на це спеціальну ліцензію.

«Вам необхідно надати довідку від нарколога, довідку про несудимість. – Продовжує Юрій – Бачите, вже смішно, так? У нас на пшеницю чомусь довідки від нарколога не потрібні».

Чудеса української селекції

Відповідно до єдиної конвенції ООН про наркотичні засоби 1961 року, коноплі було заборонено. Але 35 років тому українські селекціонери саме в Глухові першими у світі вивели ненаркотичний сорт, який назвали промисловим. Сьогодні таких сортів понад десяток. Фермерам в Україні дозволено сіяти лише ці види. А ще – необхідно оформити ліцензію на таку діяльність.

Але найважливіше – всього цього могло б у Глухові і не з'явитися, якби місцеві селекціонери першими у світі не вивели унікальний, безнаркотичний сорт конопель.

Розплідник глухівських сортів конопель – це як чорна скринька фокусника. Місце, вкрите таємницею. Здебільшого, тут і минають робочі роки селекціонерів, – каже старший науковий співробітник глуховського Інституту луб'яних культур, Ганна Кириченко, – які, до речі, досі виводять нові сорти.

Сьогодні інститут може похвалитися і маслянистими сортами, і насіннячковими, і навіть енергетичною коноплею, якою можна опалювати приміщення. А тепер, – каже Ганна Кириченко, – з'явився ще один перспективний напрямок канабісу – медичний. Глухівські вчені про це знають, але повноцінно їм працювати забороняє закон.

«Поки закону немає, ми не маємо долі. – Розповідає пані Кириченко – У нас лише посівні коноплі, промислові, технічні коноплі. Хоча цього року ми вже передали сорт із вмістом каннабінолу».

Легенди не мовчать

Але, крім самої коноплі, Інститут луб'яних культур Глухова може похвалитися тим фактом, що в його стінах працює справжня легенда. Професор В'ячеслав Гаврилович Віровець – той самий глухівський селекціонер, який вивів перший у світі ненаркотичний сорт конопель. За це досягнення він опинився на дошці пошани в музеї марихуани в Амстердамі. Сам він довго в це не вірив, доки його донька не побувала у музеї. Вже з новим молодим колективом, але у рідних стінах Інституту луб'яних культур, В'ячеслав Гаврилович працює й досі.

На питання, чи потрібно робити законним медичний канабіс, професор відповідає, не роздумуючи, – переліком хвороб, при яких канабіс міг би допомогти:

«Розсіяний склероз, рак, шизофренія, діабет другого типу, астма, імпотенція, артрит, гепатит...»

Для довідки: коноплі містять близько сотні унікальних хімічних сполук – канабіноїдів. І кожен із них по-різному впливає на організм людини. Найвідоміший – тетрагідроканнабінол – єдина психоактивна речовина в рослині, завдяки якій коноплі і заклали в чорний список рослин, що містять наркотичні речовини. Але в той же

час у канабісі міститься ще одне важливе з'єднання під назвою канабідіол. Воно не викликає ейфорії і при цьому, як показали дослідження, демонструє дуже корисні медичні ефекти. Тому сорти з переважанням каннабідиолу називають медичним.

Французька демократія проти українських реалій

Мер Глухова – Мішель Терещенко, уродженець Франції, нащадок відомої династії меценатів та справжній будівник демократії, – серйозно зав'язнув у політичній боротьбі. Уславився він в Україні тим, що хотів зробити Глухів центром конопляної терапії.

«Я засадив льоном та коноплею поля навколо Глухова. – Розповідає Мішель Терещенко – Серед моїх пріоритетів останні п'ять років було керівництво містом, і я знав, що тримати тут завод буде дуже важко. Мій склад згорів, і я й досі не знаю чому. Я продав весь бізнес, який запровадив у Глухові. Я працюватиму й далі з коноплею, але їду в Житомирську область, оскільки вважаю, що у Глухові зараз небезпечно».

Його конопляний бізнес багато хто критикував. Надходили навіть погрози. Тому його головна мета – медичний центр терапії канабісом – так і залишився в планах:

«У мене була ідея – зробити в Глухові центр... Ну, я не говоритиму для лікування, бо це зараз заборонено. Але центр, так би мовити, центр краси на основі конопель».

Від ідеї такого центру, незважаючи на законодавчу заборону, мер наразі не відмовився. Він інтригуюче розповідає, що такого шансу Україна не може прогаяти:

«Україна може бути номером один, лідером з конопляної терапії. Це дуже актуально. Особливо у Глухові, де для цього є всі передумови».

Цифри, що зводять з глузду

Недоторкані 5 гектарів конопель, що зеленіють прямо біля межі міста, бережуть як зіницю ока. Як мінімум, тому що такі рослини коштують дорого. Головна ж цінність посівів, за словами директора Інституту луб'яних культур Ігоря Марченка, у тому, що це пробний український сорт медичного канабісу:

«Це сорт з високим вмістом канабігеролу та практично без тетрагідроканнабінолу. Цей сорт дозволений для вирощування в Україні. Єдина проблема, що на сьогоднішній день ще немає в Україні можливості це застосовувати».

Іншими словами, закон, ніби невихована дитина дражниться, – дозволяє ліки виростити, але забороняє застосовувати. Результати дослідження цього сорту Інститут незабаром передасть на розгляд уряду, і конопляри в Глухові знову, затамувавши подих, чекатимуть. А вже без поправок у законодавстві всі їхні старання будуть марні. Та й спонсорські гроші полетять у трубу.

Навіщо все це? Знайти відповідь допоміг Юрій Колесник.

«Ось це насіння... – Каже фермер – Кожне насіння може коштувати від долара до 5 доларів штука. У нас приблизно два мільйони рослин тут на гектарі, у нас приблизно від трьох тисяч насіння на одній рослині...»

Математика проста – навіть якщо розрахувати мінімальну вартість продукту, за словами Юрія, з одного гектара поля медичного канабісу, урожай потягне на 6 мільярдів доларів. Саме тому бажання бізнесменів вирощувати медичні коноплі в Україні вже настільки велике, що про нього давно знає навіть президент Зеленський. Але давати добро на легалізацію медичного канабісу він не поспішає:

«Я знаю, що дуже багато людей хочуть займатися цим бізнесом в Україні. Але ми можемо розглядати це лише після того, як знатимемо, що ми дійсно говоримо про медичну марихуану. Я не хочу, щоб завтра сказали, що ми дозволили всім займатися наркотиками. Мені так здається. А ті, хто хоче – потерплять».

Незмінна проблема

Сьогодні зрозуміло одне – корінь української канабісової проблеми лежить у відсутності адекватного закону. Закону, який зможе врегулювати всі питання щодо медичного застосування конопель. Який зробить так, щоб медичний канабіс був доступний пацієнтам, щоб вони могли полегшити страждання, без того кайфу, якого так бояться правоохоронці. А нечисті на руку бізнесмени не змогли б цим скористатися.

Але чи зможе Україна домогтися запровадження цього абсолютно гуманного закону? Слідкуватимемо за подальшим розвитком подій.

Хочу розповісти вам, друзі, одну історію, – як я потрапив у халепу. Серйозну таку, смачну халепу, а найголовніше – ні за що, ні про що, як кажуть, ні за понюшку тютюну! Мабуть, ніхто не повірить в таке, крім товаришів по нещастю, котрі полюбують «ух-ти-шки». То ті самі пілюлі, що називаються барбітуратами... Вони ж славнозвісні Дмитро та Соня.

Говорила мені одна дуже розумна жінка: – уколось? Сиди вдома! Нічого попод тинами ходити, людей чесних страшати. У неї чоловік – це той шельма. Майже такий, як я. Наколиться димедролом і влаштує дома концерти. Ленка – жона його – возиться з ним, як та квочка з курчатами. Лається на нього, пиляє – то як годиться, бо ж таки є за що! Але на вулицю не відпускає! Зась! «Сам, – каже, – і зганьбишся, і мене зганьбиш. А як потім людям в очі дивитись? Прийдеш до тям – і чимчикуй, куди завгодно». Пошастило моєму друязці з дружиною, я деколи йому по-хорошому заздрю. У мене також дружина є, не подумайте! Не гірше тої Олени! І вродлива, і при посаді. Вона в мене урядовець, тобто чиновниця. Найголовніша! Керує і там, і тут. Пишаюсь! Але моєї шкідливої звички до наркотиків не розуміє, а я того не афішую. Жінка частенько буває у вдіядрженні, я ж ввечері сам-самісінький... Як тут не зловживати?

Недавно подався на «зетешну» програму. А що робити? З роботи пішло звільнили, грошей на щоденну дозу нема... Довелось вдома підняти білий прапор, здавшись на милість матері. Розказав їй про замісну підтримуючу терапію, начебто це таке лікування від наркоманії. Пообіцяв, що поїду на закупку, а дома прийматиму препарати під її повним безперервним контролем – це щоб зменшити ризик передозування і не вжити все за один день ☺. Тепер ми разом чекаємо її пенсію: я – з величезним нетерпінням, а мама – з німим укором і відчаєм в очах... Ви, напевно, вже зрозуміли, що те «лікування» фінансує вона...

Напевно, я дещо відволікаюсь від головної теми. Та чекайте, тут важливо розуміти всі нюанси. В цілому, як висновок скажу: мені дуже соромно, але триматися в «рамках» щоденної дози неможливо...

Іншими словами, по декілька разів на день я розповідав мамі «басні Крилова», щоб видурити в неї позачергову порцію колішат. Та це щоденна історія, а я ж розповідаю про заліт.

Отже, з немалою кількістю наркотичних препаратів я бадьоро крокував з аптеки. Прийшов додому, туди-сюди, повечеряв коліщатами (тобто уколось). Здалось мало – взяв добавку! О, так, воно! Вже набагато краще!

Всі наші товариші-знайомі знають, як я люблю гостей. Поставив стільці навколо столу, посадив всіх за стіл, поцікавився, чи зручно влаштувались. «Будемо пити каву, – сказав гостям. Дістав із серванту гарні кофейні чашечки, до них блюдця, сервірував стіл. За цей час потроху прийшов до тям. Ох, краще б не приходив! Гостей-то нема! І не було. Зовсім не було, ви розумієте? А я так мило з ними спілкувався! Примарилось...

Ви, мабуть, подумаете, що це заліт? Не вгадали! Слава богу, того разу дома нікого не було – а нема свідків – нема зальоту. Але просто уявіть, друзі, як клята барбітура відбиває останні мізки. Таких сюжетів, як мій, – тьма, тільки встигай фіксувати!

Нарешті, я вирішив прогулятися. Було це ввечері – в один з тих холодних люгневних вечорів, які надихають і, ніби, шепчуть: «Уколось! Зігрієшся і покращиш настрої». На годиннику – сімнадцять з копійками, а темно, як у негра в погребі. Я вештався по вулицям, наспівуючи якусь мелодію, розмірковував про зміст життя та про те, куди поділись цигарки. Слухайте, та де ж вони? Включаємо логіку, Саньок, якщо пам'ять підводить.



ЖИТТЯ МОЄ ТАКИ ШАЛЕНЕ

Думасмо. В сумці! – згадав я, і стало трохи веселіше. А де сумка? Нема... От дідько! Невже я забув її в магазині? А там же тижневий запас ліків! Ну що ж, треба йти на пошуки. Заодно і продуктів додому придбаю.

Що відбувалось далі, я знаю частково зі слів очевидців, частково – з камер спостереження. Бо те, що я пам'ятаю, зовсім не співпадає з «показами свідків»...

Я зайшов у магазин. Взяв корзинку, пройшовся по рядам, вибрав те, що потрібно, почимчикував до каси. Розплатився, але чек, певно, не взяв. Вийшов з магазину разом з візком – треба ж продукти перекласти в машину! А тут трах, бах! Підбігає охоронець з групою підтримки, волочать мене назад до магазину, всі хором кричать, я толком не розумію, що трапилось. Охоронець вчепився в мене і репетує: – Ти вкрав товар! І візок!

– Та ви що, здуріли? – я обурююсь не на жарт. – Я все купив і розплатився.

– А навіщо ти візок повіз на вулицю?

– Щоб товар перекласти в багажник. Навіщо мені ваш візок? Тещу по городу возити?

Я був страшенно злий і вкрай обурений. Навіщо мені, п'ятдесятирічному жонатому реалізованому мужику щось там красти в магазині, тим паче біля свого дому?

Б'ю себе в груди, охоронець вимагає чек, напруга зростає, ще трохи – і кришку зірве. Я спритно пірнаю в двері, щоб втекти, але

чийсь вісімнадцять рук хапають мене і міцно тримають, викручують мої руки, валять на підлогу...

– Гей, хлопці, ви що робите? – чую жіночий голос. Це Ленка, дружина мого дружбана. Вона щойно досить вчасно зайшла до магазину. – Відпустіть людину! Хіба так можна? Восьмеро на одного! Мушкетери, млін...

Мене підняли, з обіймів відпустили. Я розповів подрузі, що трапилось. Що купив продукти, але не взяв чек, тому зараз не можу довести факт оплати.

– Маячня! – авторитетно заявила Ленка. – Чек – це твоє право, а не обов'язок. Крім того, ніщо не дає права охороні так себе вести! Давай, згадуй, на якій касі платив, є список продуктів, нехай касирка відмотає стрічку і знайде твій чек.

– Та не міг він нічого заплатити! – втрутився в нашу розмову охоронець. – Цей товар не продається, він списаний!

– Це як? – запитала Лена.

– В залі стояв візок, в який наш співробітник складав зіпсовані продукти з вітрини – фрукти та овочі. – почав розповідати охоронець – молодий хлопчина Олексій: – Він щойно зібрав його вивезти, а ваш друг вхопив візок, виволік його з магазину і пішов з ним в невідомому напрямку!

– Ах... зрозуміло. – тільки й змогла вимовити Ленка. Зніяковіло розвела руками і пішла геть.

– А де мій товар? – кричу я. – Де моя корзинка з продуктами? Я за них заплатив! Це я, мабуть, просто переплутав, і взяв інший візок замість свого! Відпустіть мене, дайте мені вийти!

Загалом, попав я, друзі мої, по самі, як кажуть, помидори! Чим все закінчилось? Охорона викликала поліцію, мене було затримано та відведено у відділення поліції, звідки вже зателефонували моїй дружині, і, як водиться, оформили протокол, після чого відпустили, взявши з мене підписку про невізді та обіцянку являтися на допит за першою вимогою.

Зрозуміло, що дружина дізналась про все. Може, так краще, адже тепер вона в якості підтримки ходить зі мною на допити, вникає в матеріали справи. Так, кримінальну справу відкрили за статтею 185 – «крадіжка». На перший раз відбувся штрафом в 17 тисяч гривень. Мені пропонували виправні роботи терміном на два місяці, але я відмовився. Не солідно. Та й вік вже не той, і сусіди не зрозуміють.

До речі, знаєте, що там в магазині відбулось насправді? Дружина бачила відео з камер спостереження, на котрих все чітко видно: як я заходжу до магазину, беру той візок зі списаним товаром – (плісняві овочі, гнилі яблука) – і вивожу її з магазину. Я розумію, що знаходжусь під дією димедролу, тому не володію собою. Тобто я робот, яким хтось керує, незрозуміло, хто і як саме. А людям цього не поясниш! І соромно. Зрозуміло, що в мене не було мети вкрасти! Зазвичай крадуть щось цінніше, ніж, вибачте, гнилі мандарини чи огірки. Та в поліції цей аргумент не пройшов. Довелось вигадати, що випили з другом по соточці, от в голові і помутніло. Нічого не пам'ятаю. Якби ж я був хоч трохи свідомішим (читай – тверезішим), я б вирішив все на місці, не доводячи ситуацію до виклику поліції. Якби ж я не вживав ту останню дозу... Якби ж... Але ж історія «не знаєт сослагательных наклонений»...

Бачите, друзі, до чого може привести безконтрольне зловживання? До речі, вживання барбітуратів, по-перше, геть биває почуття гумору, і тоді найменш невинний жарт чи анекдот може здатись «наїздом». По-друге, людина стає абсолютно «твердолобою» – щось їй довести чи пояснити просто неможливо. От і я «закусився» з охороною магазину, замість того, щоб розібратись в ситуації. Ну, а про повне відбивання пам'яті та галюцинації, думаю, і казати нічого, це апогей, вишня на барбітурному торті.

– Коли мій чоловік приходив до тям після двогодинного «димедрольного куражу», – розповідає Ленка, моя давнішня подруга, – він нічого не пам'ятає. Найнеприємніше в цьому те, що він нічого не визнає. «Якщо я нічого не пам'ятаю, це не означає, що можна цим скористатися, щоб «повісити» на мене всі злочини чи негаразди». Крити нема чим. Я і відео знімала, як він після кількох ін'єкцій починає «розважатися»: наприклад, порізав і викинув у смітник нові шкарпетки, додав у борщ курячі яйця чи кілограм солі... «Я не міг такого зробити. Я ж не дурник якийсь!» – коментує він згодом. Відео дивитись відмовляється, маніпулює, щоб просто завершити неприємну для нього тему. Приблизно так: – «А якщо я буду знімати, коли ти спиш? Чи миєшся в душі? А потім покажу і буду знущатись! Видали, будь ласка, і більше не знімай».

Хм, Олені нелегко з чоловіком. Як і моїм рідним нелегко зі мною. Так і живемо. Сидимо з мамою, чекаємо її пенсію. Я вже поклявся, що віддам їй на відповідальне зберігання всі препарати, а вона буде видавати мені все за суворим графіком. Сподіваюсь, цього разу все вийде!

Переказала
Олена ПУГАЧОВА

У спробі втекти від стресу, що тільки зростає, одного суботнього ранку, я лягла на підлогу своєї хатини в Північній Каліфорнії і зробила щось звичайне для цього куточка світу: я спробувала увійти в психоделічний стан. Але найцікавіше полягає в тому, що я не вживала жодних наркотиків.

Слідуючи відео-посібнику, я зробила так звану «психоделічну роботу з диханням». Це метод контрольованого дихання, призначений для більшого усвідомлення свого емоційного стану. За даними Field Trip Health, – компанії, що проводить сеанси контрольованого дихання, – така практика у вигляді 50-хвилинних сеансів у супроводі ліцензованого терапевта може допомогти знизити рівень тривожності (що особливо актуально за часів пандемії Covid-19).

Необхідне, як повітря

Компанія Field Trip Health, що базується в Онтаріо, Канада, пропонує індивідуальну психотерапію за допомогою кетаміну для лікування депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Але, як і у випадку з більшістю клінічних психоделічних досліджень і методів лікування, глобальна криза пов'язана з пандемією призупинила їхню роботу, – і зробила це саме в той момент, коли люди найбільше їх потребують. Як вимушена альтернатива в такі складні часи, Field Trip Health запропонувала щось віртуальне, легальне і легкодоступне. Щось здатне допомогти людям впоратися із кризовою ситуацією. Компанія запропонувала курси з психоделічного дихання.

Використання дихальних технік із зняттям стресу не є новою концепцією. У наші дні такі речі, як усвідомлене дихання, глибоке дихання та розмірене дихання, вважаються корисними способами впоратися з тривогою та невпевненістю, спричиненими пандемією чи будь-якою іншою стресовою ситуацією. Все більше досліджень показують, що дихальні техніки можуть допомогти у боротьбі з тривогою та безсонням, як на фізіологічному, так і на психологічному рівні. Дихання може стимулювати парасимпатичну нервову систему, що знижує стрес, а також відволікає увагу дихаючого від деструктивних моделей мислення.

Як це працює?

Проте психоделічне дихання трохи відрізняється від цих відоміших практик. На відміну, скажімо, від усвідомленого дихання, призначеного просто для заспокоєння вашого тіла та розуму, цей метод заснований на ідеї того, що вихід за межі свідомості може сприяти глибокому емоційному та психологічному зціленню.

«Поки ваш аналітичний розум перебуває у відключеному стані, тіло залишається таким самим чуйним до самого себе. Наприклад, коли ми випадково порізулися, нам не потрібно говорити своєму тілу, як загоювати рану, – каже Ембер Амендола, фахівець компанії Field Trip в галузі інтеграційної психоделічної терапії. – Тому, налаштуваючи своє тіло на потрібний лад за допомогою дихання, ви дійсно можете краще почути себе і зрозуміти те, що вам справді потрібно.»

Може здатися неймовірним, що тільки дихання здатне справляти такий ефект, але у Field Trip кажуть, що це не роздута на порожньому місці тема – досягнення психоделічного стану за допомогою лише контролю дихання практикується в західному світі протягом десятиліть. Те, що Field Trip називає



ВДИХ, ВИДИХ... КАЙФ...

«психоделічним диханням», є м'якою, злегка зміненою версією методу роботи з диханням, розробленого в 1970-х роках і відомого як «холотропне дихання».

Звідки воно з'явилося?

Дітище дуєту чоловіка і дружини, докторів медицини, Станіслава і Крістіни Гроф, холотропне дихання – це техніка інтенсивного дихання, яка нібито може викликати психоделічний стан, такий же потужний, яскравий – і потенційно змінює свідомість, – як будь-яка речовина. Грофи були одними з перших психотерапевтів, які використовували ЛСД для лікування різних психологічних розладів у Сполучених Штатах. Хоча вони (і багато інших) досягли величезного успіху в цій методиці, ЛСД і подібні галюциногени як-не-як були заборонені урядом США в 1968 році, що робило незаконним їх використання.

У той час багато психотерапевтів відмовилися від психоделічної терапії, але Грофи почали шукати законну альтернативу ЛСД, яка могла б бути такою ж ефективною. Вони виявили, що за допомогою певних дихальних технік людина може досягти повноцінного галюциногенного стану, і що в цьому стані може початися процес емоційного та психологічного лікування.

Вони назвали це відкриття «холотропним диханням», – від грецьких слів ὅλος «цілий» і τρόπος «напрямок, спосіб». Іншими словами, поняття «холотропне» можна перекласти як «рух до цілісності».

Особливості техніки

Холотропне дихання використовує інтенсивне зациклене дихання та важку ритмічну музику, щоб увійти в стан, подібний до трансу. Сесії зазвичай проводяться у груповій атмосфері та можуть тривати до трьох годин. Техніка дихання, по суті, являє собою контрольовану форму гіпервентиляції – різкий глибокий вдих через рот, за яким відразу слідує різкий видих без пауз між вдихами. Якщо робити це досить довго, то врешті-решт, як кажуть практикуючі, активізуються ті частини психіки та підсвідомості, які зазвичай або недоступні у повсякденному житті, або відкриваються лише за умови використання психоделічних речовин.

Хоча це точно не відомо, саме входження в цей схожий на транс стан, ймовірно, відбувається через зміну балансу між вуглекислим газом і киснем в організмі, спричиненому гіпервентиляцією. Тому існує думка, що така практика може бути небезпечною. Гіпервентиляція може спричинити запаморочення, непритомність, спазми і навіть судоми. Однак це зазвичай викликане мимовільною гіпервентиляцією, що виникає у відповідь на страх чи стрес. При холотропному диханні сам дихальний процес знаходиться під контролем і може бути зупинений у будь-який момент.

Небагато науки

У дослідженні, проведеному в Центрі вивчення поведінкового здоров'я Хайленда в Міссурі, 482 пацієнти із психічними розладами пройшли сеанси холотропного дихання. За сло-

вами автора дослідження, Джеймса Ейермана, психіатра з Каліфорнії, 82% повідомили про те, що у них були «змішані і спантеличені» переживання. Ще 16% заявили, що вони пережили «досвід минулих життів», – зокрема два пацієнти стверджували, що побачили своє життя до народження. Хоча в дослідженні не були зафіксовані критерії одужання в контексті певних розладів, Ейерман простежив за досвідом одного 14-річного хлопчика, який страждав на тяжку депресію і двічі намагався покінчити життя самогубством. За словами Ейермана, через дев'ять місяців після холотропного сеансу, під час якого він пережив свою смерть і за власними словами «став всесвіттом», він не виявляв більше ознак пригніченості або схильності до самогубства.

«Психіка зцілює себе, коли їй надається така можливість, так само, як це робить тіло, – каже Ейерман. – Усвідомлене дихання та подібні практики теж працюють. Але це якась глибока робота. Холотропне дихання теж може здатися невинною річчю, але воно знесе вам дах.»

Восени 2021 року Університет Джонса Хопкінса запустив пілотне дослідження з вивчення холотропного дихання як потенційного засобу лікування посттравматичного стресового розладу.

«Існує дуже непоганий розрахунок на те, що психоделічні речовини корисні при посттравматичному стресовому розладі, – каже Метью Джонсон, дослідник психоделиків з Університету Джонса Хопкінса, який очолює відповідний проект. – Дослідження роботи з

диханням дійсно багатообіцяюче. І якщо цей розрахунок виявиться вірним, то існує можливість того, що даний метод лікування набуде більшого поширення, ніж психоделічні речовини.»

Повертаючись у свою хатину

На самоті у своїй хатині, у Північній Каліфорнії, я провела 30 хвилин, дихаючи за контрольованою тритактною схемою. Через кілька хвилин моє тіло почало поколювати, наче крізь мене пройшла хвиля статичної електрики, настільки сильної, що я ледве могла контролювати рухи рук або обличчя. Зосередившись на підтримці цього ритму дихання, я повністю відчула себе тут і зараз. Зовнішній світ відпав, і я відчула себе віч-на-віч із самою собою, чого насправді важко досягти. Я відчула початок цього процесу відновлення.

Однак буду чесна: я не досягла того, що зазвичай вважається галюцинаторним станом. Але я здобула нове розуміння себе. На інтеграційному сеансі з Ембер Амендолою я почала розуміти, як емоції та думки, що виникають під час дихання, можуть допомогти мені побудувати той алгоритм дій, які я могла б зробити у своєму повсякденному житті для зняття стресу. І хоча цього результату, мабуть, можна було б досягти за допомогою таких технік, як медитація або усвідомлене дихання, доступ до ще одного методу в цей час невизначеності та замішання здався мені ковтком свіжого повітря.

Tessa LOVE (Берлін)

Відчуття змін і пов'язаних з ними соціокультурних потрясінь настільки вічне і постійне, що його супроводжує корпус прислів'їв, приказок і стійких виразів (див. «вихід із зони комфорту», «не дай вам бог жити в епоху змін» тощо). Зона комфорту, шоправда, давно приватизована інфоциганями та голозадами instagram-філософіями, а згадану вище китайську приказку вигадали в тридцять років минулого століття журналісти: дві найближчі до неї китайські приказки перекладаються, як «змінний світ народжує героїв» і, увага, «краще бути собакою у спокійні роки, ніж людиною під час хаосу». Як можна помітити, ці два висловлювання дещо протилежні за змістом.

Немає нічого більш постійного, ніж зміни. Іноді вони відбуваються відразу з усіма і помітні неозброєним оком, іноді сконцентровані всередині нас, іноді накладаються у всіх мислимих форматах, як це сталося з багатьма з нас за останні півтора роки. Семантично – це завжди зміни до гіршого – або, в крайньому випадку, до невідомого (тобто в уявленні будь-якої нормальної людини все одно до гіршого); жодної приказки про зміни на краще ніхто ще не вигадав, якщо не вважати такою «Не жили добре, не треба і починати». Ми прийшли до мовчазної угоди називати змінами кризи і жити в режимі постійного кризового управління – зрозуміло, з подібним не впорається жодна навіть найміцніша психіка. Навіть періоди стабільності у своєму житті ми стали сприймати з підозрою: адже очевидно, що це затишшя перед цунамі, що ось-ось накриє нас! Зрозуміло, через циклічність майже всього у світі, це цунамі нас все одно рано чи пізно накриє – як правило, в ту секунду, коли ми нарешті дозволимо собі розслабитися та повірити у те, що чорна смуга остаточно завершилася.

Про механізми зміни криз написано чимало наукової, науково-популярної та незаслужено популярної літератури. На поясненні таких речей зробив кар'єру публіцист Нассім Ніколас Талеб зі своїми «чорними лебедями» та «антихрупкістю»; на передбаченні – публіцист Ной Харарі; навіть автор коміксів Грант Моррісон у своїй книзі «Супербоги», що не має відношення до справи, не втримався



СОБАКИ ХАОСУ

від переказу так званої гіпотези Сехмет. Відповідно до неї раз на кілька років культурні парадигми з невідомих причин змінюються на прямо протилежні за змістом: замість комедії у прокаті починають лідувати фільми жахів, поп-музика важчає і прискорюється, а квіти та теплі тони в моді змінюються ланцюгами та камуфляжем. Тут можна, звичайно, фиркнути і відмахнутися, але згадайте камуфляжне худі, яке довго припадало пилом у вашій шафі, а потім раптом стало фігурантом фешн-розворотів якогось журналу. А потім порахуйте скільки за останні місяці вийшло фільмів про війну, а скільки комедій. Все це, безумовно, дрібниці порівняно з глобальними економічними, політичними та соціальними потрясіннями, але це теж зміни, під які вам так чи інакше доведеться підлаштуватися.

А під усе не підлаштуєшся. Сотні тисяч років еволюції готували нас до виживання в савані, а не до нескінченного антикризового менеджменту речей, на більшість яких ми вплинути принципово не можемо. Так, згідно з нещодавною доповіддю ООН, глобальне потепління розвивається набагато швидшими та загрозовими темпами, ніж прийнято було думати ще десять років тому; якщо вірити організації, зміни клімату незворотно зіпсують життя не лише нашим онукам та правнукам, а й нашим дітям та нам самим. Але пережити з цього приводу неможливо, тому що життя в нас одне й не дуже довге, а дітям ще потрібно дуже багато встигнути, доки не розпочався голод планетарного масштабу, зупинка Гольфстріму та масове вимирання біологічних видів. При цьому жодні індивідуальні і навіть ніякі організовані зусилля перешкодити цій конкретній зміні вже не зможуть: навіть якщо всі читачі цього журналу пересядуть на електромобілі, звернуть у веганство і рідше видихатимуть вуглекислий газ. Отже: наше життя є низкою криз, що нашаровуються одна на одну, різного ступеня інтенсивності. Майже всі, хто розповідає, як їх можна передбачити – шарлатани. Майже всі, хто розповідає, як ними можна керувати – шахраї, які часто заразом із шарлатанами.

Традиційні формати ухилення від криз, – за допомогою подорожі, алкоголю, наркотиків, спорту, покупок та інших споживчих радощів, – допомагають ненадовго переключитися, але, по-перше, кризи при цьому нікуди не діваються і терпляче чекають нашого повернення з курорту, зі спортзалу, з магазину, а по-друге, тягнуть за собою нові кризи фінансового характеру. За дивним збігом обставин, що ефективніший обраний вами формат ескапізму, то він дорожчий. Більш того: найефективніший конкретно для вас формат завжди коштуватиме трохи більше, ніж ви можете собі дозволити за нього заплатити.

Не потрібно навіть звертатися до праць популярних публіцистів, щоб зрозуміти: будь-який статичний об'єкт у оточенні, що хаотично рухається, приречений – це фізика навпіл зі здоровим глуздом. Єдиним способом не звихнутися у вирі кризи є зміни в тій єдиній сфері, яку ви гарантовано можете контролювати, – у самих собі.

Що і як саме в собі змінювати – справа абсолютно індивідуальна: хтось виконає дану собі багато років тому обіцянку знову почати читати книги замість твіттера, хтось нарешті сходить до психолога, хтось почне систематично і усвідомлено харчуватися. У всіх цих (і багатьох подібних) рішень є кілька спільних рис. Перша – це впорядкування та систематизація малої частини життя, тобто протилежність хаосу. Друга риса: на відміну від усього, що саме собою відбувається навколо, усвідомлені зміни – завжди зі знаком плюс. Ви нічого не втрачаєте, але даєте собі фізичну форму або все це разом. Відразу скажемо, що ці зміни навряд чи зроблять із вас героя з китайської приказки – ні, вони просто дозволять ефективніше справлятися з натиском криз. Або, принаймні, не дозволяти їм занадто глибоко вчепитися в себе.

Слід також мати на увазі, що антикризове самовдосконалення такого роду – це завжди боротьба не тільки з собою, але і зі своїм оточенням. Можливе для вас це сюрприз, але ніхто насправді не хоче щоб ви змінювалися, навіть коли всі кажуть що цього хочуть. Зміни на краще у близької людині бісять, тому що це мотивує змінюватися самого, а цього не хочеться з усіх вищевикладених причин і ще з однієї з найголовніших: коли хаос б'є по всьому рівномірно, до нього простіше звикнути. Коли близькі стають менш сприйнятливими до хаосу, то це стає відчутніше для всіх навколо.

Саме тому відправною точкою самовдосконалення стає усвідомлення однієї, як здається, банальної речі: неважливо хто і що подумає. Просто друзі переживуть, якщо ви не щоп'ятиці будете напиватися до несвідомого стану, щоб ненадовго знизити напруження екзистенційного жаху. Модні будинки переживуть, якщо ви перестанете слухняно перевдягатися з камуфляжу в квіточки раз на кілька років.

І ще одне. Те, що в Інстаграмі і на тренінгах розвитку особистості помилково називають виходом із зони комфорту, насправді є виходом із простору хаосу до зони комфорту. Просто, як і всі очевидні речі, це вимагає неочевидних та не завжди приємних дій. Людиною під час хаосу бути все ж таки краще, ніж собакою будь-коли.

Андрій ПОДШИБЯКІН



ДОРОГА К ДОМУ

Данное издание подготовлено к печати Одесским благотворительным фондом «Дорога к дому» в рамках проекта «Шлях до здоров'я громади» (г. Одесса и Одесская область).



Альянс громадського здоров'я

Издано при финансовой поддержке МБФ «Альянс общественного здоровья» в рамках реализации программы «Ускорение прогресса в уменьшении бремени туберкулеза и ВИЧ-инфекции в Украине», которая реализуется при поддержке Глобального фонда для борьбы со СПИДом, туберкулезом и малярией.

Изложенные в данной публикации мнения и точки зрения являются мнениями и точками зрения организации, издающей данную продукцию, и не могут рассматриваться как мнения или точки зрения МБФ «Альянс общественного здоровья» и Глобального фонда.

Газета издається і розповсюджується Одесским благотворительным фондом «ДОРОГА К ДОМУ»

Адрес редакции и издателя: ул. Софиевская, 10, Одесса, 65082, тел./факс: (048) 777-20-76, e-mail: neuletai.office@gmail.com, http://www.wayhome.org.ua

Редактор: Олег Ванник. Макет: Оксана Андреева.

© «Не улетай!», 2022

При перепечатке ссылка на газету «Не улетай!» обязательна. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Письма и обращения читателей могут быть опубликованы. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов.

Регистрационное свидетельство Серия ОД №556 от 18.02.1999 г.

Отпечатано ООО «Агентство «Украина», г. Киев, ул. Гончара, 55, тел. (044) 489-64-14.

Тираж 6000 экз. Распространяется бесплатно.

ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВІРИ З ПИТАНЬ ВІЛ/СНІД 0800 500 451

НАЦІОНАЛЬНА ГАРЯЧА ЛІНІЯ З ПИТАНЬ ОПІОЇДНОЇ ЗАМІСНОЇ ТЕРАПІЇ 0800 507 727

НАЦІОНАЛЬНА ГАРЯЧА ЛІНІЯ З ПИТАНЬ РЕАБІЛІТАЦІЇ НАРКО І АЛКОЗАЛЕЖНИХ 0800 507 703