Детокс в домашніх умовах

**Героїнова залежність – це гонка по колу. Пошук грошей, пошук наркотиків, вживання наркотику,ломка, що починається – кожен день знову і знову одне і те ж саме. Частіше вийти із замкнутого кола набагато важче, ніж жити в ньому. Якщо все ж таки вирішите вийти, у вас є шанс позбутися від залежності. Для цього необхідний правильний режим і допомога. Також потрібно приготуватися до того, що вас чекає за скасування вживання наркотиків.**

Якщо у вас немає чеської медичної страховки, і ви хочете залишитися анонімним, тоді дана стаття допоможе вам безпечно перестати вживати героїн в домашніх умовах. Процес виходу з абстинентного синдрому в домашніх умовах поділяється на чотири етап:

1. Планування
2. Зниження
3. Детоксикація
4. Утримання

**1. Планування**.

Визначте темп зменшення дози героїну і день, коли відмовитеся повністю, а також де і з ким проведете період ломки. Важливо також продумати, що ви будете робити після відмови від наркотиків, тобто яким способом будете підтримувати утримання від наркотиків. Поговоріть з тими, кому довіряєте – з сім'єю, партнером, друзями, які не вживають наркотики – поясніть їм, що буде з вами відбуватися в ті дні (можливо, тижні) і попросіть допомогти вам. Ваші друзі-наркомани схвалять, що ви хочете позбутися від залежності, але допомогти не зможуть. Найкраще триматися якомога далі від наркотиків, і все що з ними пов'язано. Дбайте про інші речі. Проводьте свій час з людьми, які не вживають наркотики. Розмовляйте з ними на різні теми, які не стосуються героїну. Намагайтеся заповнити свій мозок роботою, якщо у вас є гроші, то оплатіть який-небудь курс (кераміки, малювання ). Не забувайте піклуватися про тіло: займайтеся фізкультурою, бігайте. Як все витримати і не втратити силу волі? Як тільки перестанете вживати героїн, починайте здійснювати свої плани. Можете звернутися до наших виїзних соціальних працівників або працівників центру Káčka, які з радістю вас підтримають.

**2. Зниження.**

Перш ніж почнете з детоксикацією, потрібно звести свою дозу до мінімуму. Це вам допоможе знизити інтенсивність наступних абстинентних криз. Якщо приймаєте наркотики внутрішньовенно, постарайтеся якомога більше обмежити даний спосіб вживання. В запасі у вас ще є куріння, або (менш небезпечний) вдихання. Це, звичайно, не те ж саме, що ін'єкції, але героїн продовжує діяти, що дозволяє віддалити час ломки. Скільки ви вживаєте героїну? Постарайтеся обчислити, яка найменша доза вас задовольнить. Саме з неї почніть зниження. Коли звикнете до зменшеній дозі, переходьте на ще нижчу. Якщо будете так діяти, то у вас все вийде. Коли повністю перестати з наркотиками, вирішуєте ви, але пам'ятайте, що чим довше будете зволікати, тим складніше це зробити потім. Тому якщо ви вирішили, то дійте. Дотримуйтесь встановленого плану.

**3. Детоксикація.**

**Де, як і з ким?** Процес детоксикації після відмови від героїну триває близько чотирьох днів, але, може статися, що триватиме ще десять днів. Найкраще розраховуйте на найгірший варіант і приготуйтеся до кількох днів пекла. Вибір оточення дуже важливий. Не намагайтеся впоратися поодинці. Головне, щоб протягом перших чотирьох днів хтось був поруч. Будьте вдома з сім'єю, якщо це можливо. У будь-якому випадку, хто б то не був, головне – ваш близький повинен все знати про вашу плановану абстиненцію. Вибравши того, хто буде важко переносити вашу ломку, може викликати у вас стрес. Звільнення від героїну не є небезпечним для життя підприємством, поясніть своїм близьким, що ви не помрете (крім очищення вашого організму нічого не відбувається), що тільки ваші емоції, швидше за все, будуть зводити з розуму. Поясніть їм все, що буде відбуватися при ломці і переконайтеся, що вони дійсно готові до цього.

**Реакція організму.** Звільнення від героїнової залежності часто порівнюють з гострим захворюванням на грип, тому рекомендується і реагувати подібним чином. Це означає зручна постіль, тепла, але провітрювана кімната, найближча до ванної, запас напоїв (соки, вода, чай, ні в якому разі не алкоголь) і легка їжа, на випадок голоду. Гарне товариство, книги, ігри, телебачення, радіо і музика допоможуть вам підняти настрій і зайняти думки. Видаліть всі телефони дилерів, а краще всього зовсім позбавтеся телефону.

Найчастіше детоксикація (звісно все залежить від міри вашого вживання) починається протягом 24 годин після останньої дози. Фізичні ознаки, що супроводжують детокс: занепокоєння, нудота, головний біль, шлункові спазми, тремтіння, сильна пітливість, болі в суглобах і нежить. Всі ці симптоми з'являться в перші дні в інтенсивній формі, так само можуть супроводжуватися блювотою, діареєю, лихоманкою. Хоча все це виглядає страшно і неприємно (що дійсно є страшним і неприємним), необхідне ще раз нагадати, що період відмови від героїну (і його прояви) не є небезпечними для життя. Головне, що результат того вартий.

**Як бути?** Від нежиті досить утерти ніс, від болю допоможе Аспірин, а з діареєю допоможе впоратися Імодіум. Для засинання і гарного сну можете вжити деякі ліки. Таблетками головне не захоплюйтесь, це може продовжити абстинентний синдром. Намагайтеся використовувати ліки тільки для зняття сильних неприємних відчуттів. Замість таблеток прийміть гарячу ванну з додаванням масла лаванди, можливо, це допоможе заспокоїти тіло і думки без коліс. Від неприємних відчуттів також допоможе ромашковий чай, масаж, аромотерапія або акупунктура. Подивіться в своєму оточенні магазини, які підтримують здоровий спосіб життя і дізнайтеся про можливості.

**Психічна реакція.** Психічні симптоми детоксикації можуть тривати набагато довше і з ними важче впоратися, ніж із фізичними. Занепокоєння, депресія, кошмари, порушення сну, потяг до наркотиків - все це з'явиться спільно з фізичними симптомами. Ці відчуття бувають настільки сильними, що для багатьох людей дуже складно це витримати. Можливо, і ви думатимете, що зробили помилку, саме в такі моменти повністю довіртеся своїм близьким. Вони для вас будуть опорою, допоможуть впоратися з депресією і залишитися на шляху утримання від наркотиків.

**4. Утримання**

Незважаючи на те, що фізичний детокс уже за вами, ви, як і раніше, можете згадувати минулий спосіб життя і вас буде тягнути на героїн. Ці відчуття супроводжуватимуть вас довго і можуть стати причиною, що ви зламаєтеся і повернетеся до наркотиків. Тому дуже важливо уникати речей, людей, ситуації та місця, пов'язаних з наркотиками.

**Як зі спокусою?** Зрозуміло, що ви зустрінете людей, які вживають, або натрапите на речі, пов'язані з наркотиками, можливо навіть хто-небудь запропонує дозу. Будьте готові до такої ситуації, ви повинні витримати. Переберіть у голові всі причини відмови від вживання, які завжди мають бути у вас напоготові. Згадайте, як і чому ви спочатку все спланували. Пам'ятайте, через що вам довелося пройти і чого ви вже досягли. Усім спокусникам скажіть: "дякую, не хочу" і йдіть далі. Природно, це не буде так легко, але що далі ви утримуватиметеся, то сильнішим і впевненішим ви будете. З часом минає все. Від вас вимагається терплячість і сильна воля. Намагайтеся уникати старих друзів і обстановки, пов'язаних із наркотиками.

**Якщо не впораєтеся?** Зірветеся і знову вживете наркотик, не впадайте у відчай, це ще не кінець світу. Наскільки серйозною виявиться ситуація залежить від вас. Після одного збою не варто впадати у відчай, якщо це можливо, не продовжуйте вживати. Не кожному вдається перестати одразу, але кожен має право відмовитися раз і назавжди. Тож знову починаємо спочатку. Все-таки одного разу вийде.

**Увага!** Ваша терпимість до героїну змінюватиметься з першого моменту детоксикації. Якщо вирішите повернутися до наркотиків, почніть з найменшої дози. Доза, яка для вас раніше була маленькою, тепер може вас убити, особливо якщо вживаєте героїн внутрішньовенно, або комбінуєте з алкоголем, бензодіазепіном або метадоном.

**Увага для вагітних!**

**У разі якщо ви чекаєте на дитину і вживаєте героїн, повинні звернутися за медичної допомоги. Без нагляду лікаря зняттям абстинентного синдрому в домашніх умовах ви можете поставити під загрозу життя дитини та ваше!**