

# НАРКОЗАЛЕЖНІСТЬ І ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я



БРОШУРА 7

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
وَاللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ  
لَا تَأْخُذُهُ سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ لِمَنْ فِي السَّمَاوَاتِ  
وَالْأَرْضِ مَنْ يَشَاءُ يَرْزُقْهُ كَيْفَ يُرِيدُ  
وَلَا يُحِيطُ بِشَيْءٍ إِلَّا بِأَمْرِهِ  
وَالْعَرْشُ عَلَيْهِ مُخَوَّطٌ  
وَهُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ  
وَلَا يَلْمِزُ أَحَدًا وَلَا يُنَادِيهِمْ  
وَلَهُ الْكِبْرِيَاءُ فِي السَّمَاوَاتِ  
وَالْأَرْضِ وَهُوَ الْعَلِيُّ  
الْعَلِيمُ

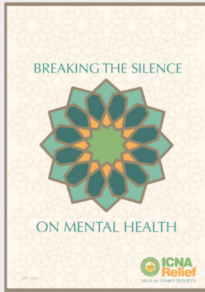
**О віруючі! П'янки напої, азартні ігри, ідоли та жеребкування для прийняття рішень — все це зло від рук Сатани. Тому уникайте їх, щоб досягти успіху.**

КОРАН 5:90

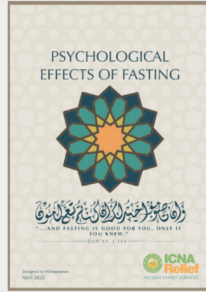
Автор цієї брошури, доктор Амбер Хак (Amber Haque), є програмним директором Muslim Family Services, ICNA Relief USA. Раніше він був психологом у Мічигані та професором клінічної психології в Катарі, ОАЕ та Малайзії. Доктор Хак також є дослідником Мусульманського консорціуму психічного здоров'я (Muslim Mental Health Consortium) на факультеті психіатрії Мічиганського державного університету та співробітником Кембриджського мусульманського коледжу, Великобританія.

<https://cambridgemuslimcollege.academia.edu/AmberHaque>

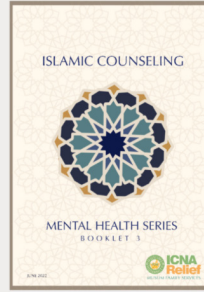
## СЕРІЯ ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я



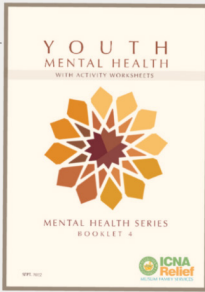
Брошура 1



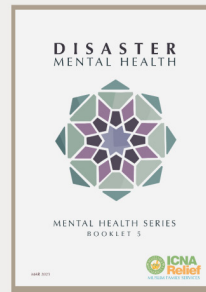
Брошура 2



Брошура 3



Брошура 4



Брошура 5



Брошура 3

### Навіщо ця брошура?

Наркоманія або розлад, пов'язаний із вживанням психоактивних речовин, продовжує становити загрозу для американського суспільства, і мусульмани не є винятком. Частково причиною наркоманії є брак знань про контрольовані речовини та їхній вплив на споживачів і суспільство. Просвітницька робота щодо наркоманії може відігравати важливу роль у розумінні небезпеки вживання наркотиків і становленні більш продуктивного громадянина. Потреба в просвітницькій роботі щодо наркотиків є особливо актуальною в мусульманських громадах, де соціальна стигма призвела до ухиляння від обговорення питань вживання психоактивних речовин і психічного здоров'я, що впливає на молоде покоління більше, ніж будь-коли раніше.

### Відмова від відповідальності

Висловлені думки належать автору і не обов'язково збігаються з думкою ICNA Relief.

Авторські права на зображення належать @ilmspiration



# НАРКОТИЧНА ЗАЛЕЖНІСТЬ І ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я



Наркотики — це хімічні речовини, які змінюють психічний або фізичний стан людини. Вони впливають на роботу мозку, змінюють мислення і почуття, а також можуть бути непередбачуваними і небезпечними. Наркотики можуть вироблятися з рослин, рослинних продуктів або синтетичних хімікатів. Деякі наркотики, наприклад, алкоголь або тютюн, є легальними, але вони підлягають обмеженням для продажу неповнолітнім. Лікарі призначають легально виготовлені наркотики для лікування хвороб. Нелегальні або вуличні наркотики можуть містити інгредієнти, які дають бажані ефекти, але можуть бути смертельними і викликати сильну залежність.

## Близько НАРКОТИКИ І СМЕРТЬ

**92 000** АМЕРИКАНЦІВ ПОМЕРЛО ВІД ПЕРЕДОЗУВАННЯ НАРКОТИКАМИ у 2020 році



порівняно з близько 70 000 у 2017 році

ЗРОСТАННЯ СМЕРТЕЛЬНИХ ПЕРЕДОЗУВАНЬ ІЗ 21,7 ДО 28,3 НА 100 000 НАСЕЛЕННЯ

ЗА ТОЙ САМИЙ ПЕРІОД

НЕЗВАЖАЮЧИ НА ЗРОСТАННЯ, ЧАСТКА АМЕРИКАНЦІВ, ЯКІ ВВАЖАЮТЬ, ЩО **НАРКОМАНІЯ** Є

**ЗНАЧНОЮ** ПРОБЛЕМОЮ, ЗМЕНШИЛАСЯ НА 7 ВІДСОТКОВИХ ПУНКТІВ В ОПИТУВАННЯХ PEW RESEARCH CENTER

**342 % У 2018 РОЦІ ДО 35 % У 2021 РОЦІ.**

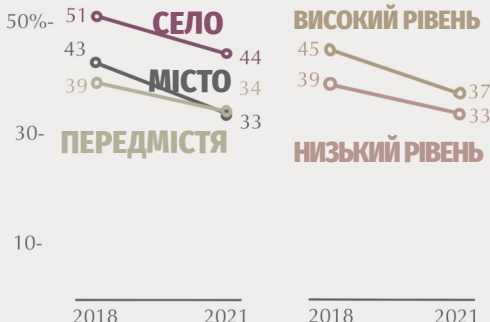
<https://www.pewresearch.org/social-trends/2021/12/16/americans-are-less-likely-than-before-covid-19-to-want-to-live-in-cities-more-likely-to-prefer-suburbs/>

Смертельні випадки передозування наркотиками зросли в США, але частка американців, які вважають, що наркозалежність є важливою проблемою, знизилася

Рівень смертності від передозування наркотиками в США на 100 000 осіб за регіонами:



% американців, які вважають, що наркоманія є серйозною проблемою в їхній громаді

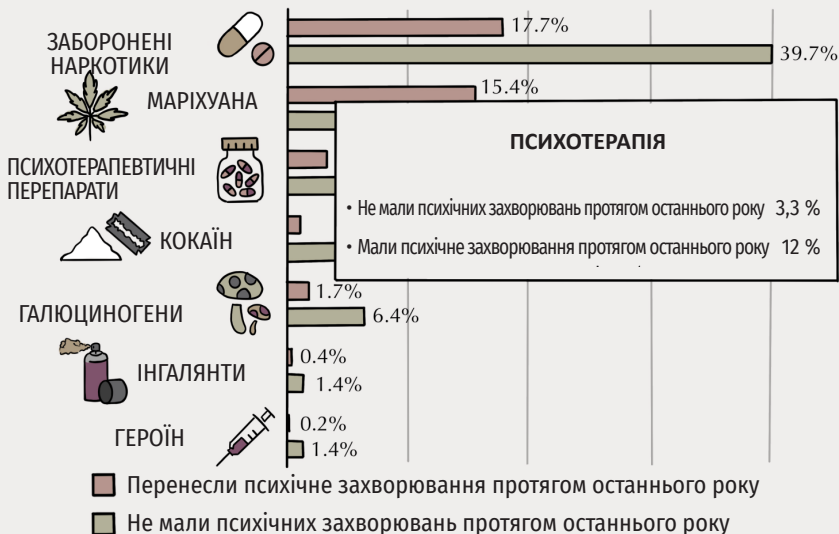


[https://www.pewresearch.org/short-reads/2022/05/31/concern-about-drug-addiction-has-declined-in-u-s-even-in-areas-where-fatal-overdoses-have-risen-the-most/ft\\_22-05-26\\_addictionopinion/](https://www.pewresearch.org/short-reads/2022/05/31/concern-about-drug-addiction-has-declined-in-u-s-even-in-areas-where-fatal-overdoses-have-risen-the-most/ft_22-05-26_addictionopinion/)

Згідно з опитуваннями, причина зниження стурбованості громадськості проблемою наркоманії полягає в тому, що американці надають пріоритет іншим питанням, зокрема національній економіці, скороченню витрат на охорону здоров'я та боротьбі зі спалахом коронавірусу.

## НАРКОТИКИ ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

У США станом на 2021 рік майже 40 % респондентів із діагнованим психічним захворюванням повідомили, що вживали нелегальні наркотики протягом останнього року.



<https://www.statista.com/statistics/252470/substance-use-among-us-adults-by-any-mental-illness/>

# НАРКОТИКИ Й АМЕРИКАНСЬКІ МУСУЛЬМАНИ

В опитуванні американських мусульман 2020 року 37 % респондентів сказали, що знають мусульманина, який має залежність або бореться з нею. Мусульмани Азії рідше (20 %), ніж представники інших рас, говорили про те, що знають когось у своїй релігійній громаді, хто бореться із залежністю. Див. звіт тут: <https://www.ispu.org/substance-abuse-and-addiction-in-the-muslim-community/>

У дослідженні, проведеному серед американських студентів-мусульман, 46 % повідомили, що вживали алкоголь протягом останнього року, а 25 % — що вживали заборонені наркотики (Ahmed, Abu-Ras, & Arfken, 2014). 70 % повідомили, що вживали алкоголь до коледжу, а 26 % вживали алкоголь, хоча і вважають, що релігія є важливою. В окремому національному опитуванні 14 % американців-мусульман повідомили про запої. (Проект Gallup Muslim West Facts, 2009).



Загалом дослідження показують, що вживання наркотиків і алкоголю набагато нижче серед тих мусульман, які віддані своїй вірі. Однак через сильну стигму наркотиків і психічного здоров'я в мусульманських громадах про обидві проблеми повідомляють значно рідше. Для мусульман, які ідентифікують себе з панівною культурою та виявляють меншу відданість релігійним переконанням, існують суттєві фактори ризику для підвищення рівня зловживання наркотиками. Чи існують варіанти лікування наркоманії на основі ісламу? ([americanaddictioncenters.org](http://americanaddictioncenters.org))

## ЧОМУ ЛЮДИ ВЖИВАЮТЬ НАРКОТИКИ?



Цікавість



Тиск із боку однолітків



Рекреація



Експеримент



Підвищення енергії



Хвилювання



Релаксація



Зменшення стресу

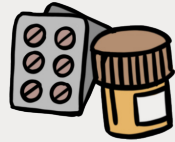
Наркотики приймають перорально, інгаляційно, нюхаючи, ін'єкційно, у вигляді пластиру або супозиторія. Незалежно від способу вживання наркотиків, вони потрапляють у кров і впливають на різні частини тіла.

# ТИПИ НАРКОТИКІВ



**Стимулятори** — приймаються для відчуття кайфу. Стимулятори роблять людину більш пильною, впевненою та енергійною завдяки швидшому обміну повідомленнями між мозком і тілом, але при цьому підвищують кров'яний тиск, серцебиття, збудження і т.д. Більші дози можуть викликати тривогу, паніку, судоми і т.д. До найпоширеніших стимуляторів відносяться амфетаміни, кофеїн, кокаїн, екстазі та нікотин.

**Депресанти** — приймаються для розслаблення. У той час як невелика доза депресантів може зробити людину розслабленою і розкутою, більша доза може спричинити сонливість, втрату свідомості або навіть смерть. Поширеними депресантами є алкоголь, бензодіазепіни, канабіс та опіоїди (знеболювальні).



**Галюциногени** — приймаються для впливу на п'ять органів чуття.

Галюциногени змінюють органи чуття, тому людина може бачити або чути речі, яких немає, що призводить до незвичних думок і почуттів. Поширеними галюциногенами є канабіс, кетамін, ЛСД, псилоцибін і фенциклідин. Вони можуть викликати галюцинації, імпульсивну поведінку, спогади, відчуття відокремленості від власного тіла тощо.

Такий наркотик, як канабіс, має характеристики всіх трьох категорій.

## ДЕСЯТЬ НАЙПОШИРЕНІШИХ НАРКОТИКІВ (СПОЖИВАЧІВ НА МІЛЬЙОН)



Алкоголь  
16



Марихуана  
12



Знеболювальні  
9,7



Галюциногени  
6



Депресанти  
5,9



Кокаїн  
5,5



Рецептурні стимулятори  
4,9



Інгалянти  
2,1



Метамфетамін  
2



Героїн  
0,74

**Чому алкоголь і марихуана?** До них легше отримати доступ, незважаючи на вікові обмеження, і вони дешевші, ніж дорогі наркотики.

Національний інститут із проблем зловживання наркотиками (National Institute on Drug Abuse, NIDA): <https://www.samhsa.gov/data/release/2019-national-survey-drug-use-and-health-nsduh-releases>

## ФЕНТАНІЛ — НАЙНЕБЕЗПЕЧНІШИЙ НЕЛЕГАЛЬНИЙ НАРКОТИК В АМЕРИЦІ!

Фентаніл — синтетичний опіоїд **у 50 разів** сильніший за героїн і **в 100 разів** сильніший за морфін. Застосовується для знеболення, але може викликати сильне звикання. Незначне передозування може вбити користувача за дуже короткий час. Рецептурні препарати, придбані в Інтернеті або у неліцензованих дилерів, часто можуть містити фентаніл. Вуличні назви фентанілу: Arace, China Girl, China Town, Dance Fever, Friend, Goodfellas, Great Bear, He -Man, Jackpot тощо.<sup>1</sup>

<http://www.rand.org/blog/rand-review/2020/01/fentanyl-the-most-dangerous-illegal-drug-in-america-html>

## ПОПУЛЯРНІ ВУЛИЧНІ НАРКОТИКИ

Також відомі як клубні наркотики, популярні вуличні наркотики можуть бути дуже небезпечними, оскільки споживачі найчастіше не знають, які хімічні речовини в них містяться.

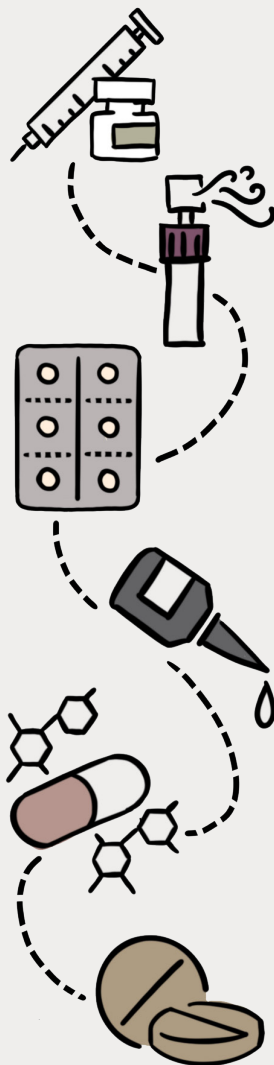
- **Bath Salts.** Вони викликають сильне звикання і випускаються у вигляді порошку, який споживач ковтає, вдихає або вводять ін'єкційно. Ці препарати стали популярними, тому що їх було легко отримати і раніше їх було важко виявити під час тестів на наркотики. Інші назви препарату: bloom, cloud nine, ivory wave, lunar wave, vanilla sky, white lightning тощо. Bath salts є стимуляторами, які підвищують рівень дофаміну, створюючи відчуття ейфорії.
- **Кокаїн.** Кокаїн також викликає сильне звикання та існує в різних формах. Порошок вдихають через ніс або вводять у кров. Інші назви кокаїну — blow, bump, candy, Charlie, crack, coke, flake, rock, snow і toot Він підвищує рівень дофаміну, створюючи відчуття ейфорії.
- **Екстазі.** Випускається у формі таблеток і приймається перорально. Цей препарат також відомий, як MDMA або Molly, це синтетичний галюциноген, який виробляє дофамін і серотонін, змінюючи настрій і даруючи приплив енергії.
- **Flakka.** Випускається у формі кристалів, які користувачі їдять, вдихають, вводять або випаровують за допомогою електронної сигарети. Цей наркотик також відомий, як «gravel». Він також є стимулятором, але може викликати галюцинації та параною.
- **Героїн.** Цей наркотик випускається у вигляді сипучої речовини білого, коричневого або липкого чорного кольору і називається black tar. Користувачі можуть вживати його ін'єкційно, вдихати або курити. Вуличні назви героїну — brown sugar, China white, dope, horse, junk, skunk, smack тощо. Героїн — це стимулятор, який виготовляється з опіуму і викликає сильне звикання.
- **ЛСД.** Хоча раніше ЛСД був більш популярним, цей наркотик все ще використовують у США. Інші назви ЛСД — кислота, blotters, doses, hits, sugar cubes, trips і windowpanes. ЛСД — це галюциноген, який викликає «трип», що може тривати годинами.
- **Марихуана.** Марихуана — це висушене листя, квіти та стебла рослини коноплі. Їх можна курити або їсти. Поширені назви марихуани — dope, joint, pot, reefer, hash тощо. Вона має властивості стимулятора, депресанта і галюциногену.
- **Метамфетамін.** Метамфетамін — це білий порошок, який можна ковтати, курити, вдихати або вводити ін'єкційно. Він діє як стимулятор і викликає сильне звикання. Популярні назви метамфетаміну: crystal meth, chalk, crank і Ice.
- **Фенциклідин.** Хоча його розробили як анестезуючий препарат, його можна вдихати, ковтати або курити. Має галюциногенні властивості.



Майже всі вищезгадані препарати можуть спричинити серйозні наслідки для здоров'я, аж до летального результату. Цей список є неповним, більш детальну інформацію можна знайти в цих джерелах, включаючи **WebMD, narcotics.com, dea.gov** тощо..

## ГРУПИ НАРКОТИКІВ ЗАЛЕЖНО ВІД СПОСОБУ ВЖИВАННЯ

- **Для зняття болю приймають анальгетики** або знеболюючі препарати. Деякі анальгетики можна купити без рецепта (аспірин, ібупрофен, тайленол), деякі з них випиують лікарі (кодеїн, фентаніл, морфін, петидін), а є й такі, що продаються у вигляді вуличних наркотиків.
- **Інгалянти** вдихаються через ніс або рот. Вони швидко всмоктуються в кров і дарують користувачеві миттєве задоволення. Поширеними формами інгальтив є розчинники фарб, бензин, аерозольні спреї та деякі гази. Більшість інгальтив є депресантами, за винятком звеселяючого газу (окису азоту). Інгалянти можуть викликати збудження, запаморочення, ажитацію, висип тощо.
- **Опіоїди** виготовляються з насіння маку або синтетичним шляхом. Вони також є знеболюючими і дають відчуття добробуту, зменшення болю, відсутність усвідомлення людьми свого оточення тощо.
- **Наркотики для вечірок**, які є стимуляторами і часто вживаються молодими людьми. Найпоширенішими є екстазі, MDMA або molly та GHB.
- **Препарати для підвищення працездатності та покращення зовнішнього вигляду**, такі як стероїди (синтетичні гормони), що використовуються для нарощування м'язів, та пептиди для стимуляції вивільнення гормону росту, також мають потенціал для зловживання.
- **Рецептурні ліки**, які не використовуються безпечно і відповідно до інструкцій, також можуть завдати серйозної шкоди користувачеві.
- **Синтетичні наркотики** виробляються неконтрольованим чином, а їхні інгредієнти невідомі, тому їх ефекти можуть бути досить непередбачуваними і смертельними.



<https://nida.nih.gov/publications/drugs-brains-behavior-science-addiction/drugs-brain>  
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/drug-addiction/symptoms-causes/syc-20365112>

<https://www.health.gov.au/topics/drugs/about-drugs/types-of-drugs>



## ЯК НАРКОТИКИ ВПЛИВАЮТЬ НА МОЗОК?

Часто кажуть, що наркотики захоплюють мозок, а це означає, що наркотик може контролювати мозок, ставлячи під загрозу здатність наркозалежного приймати рішення. Це відбувається тому, що після прийому наркотиків нейромедіатор дофамін вивільняється у великих кількостях, надсилаючи аномальні повідомлення через мозкову мережу і порушуючи нормальний зв'язок між нейронами.

### ЩО ТАКЕ НЕЙРОНИ ТА НЕЙРОМЕДІАТОРИ?

Нейрони — це клітини, які відповідають за отримання повідомлень із зовнішнього світу та надсилання повідомлень до наших м'язів. Це відбувається в нашій центральній нервовій системі (головному і спинному мозку) і периферичній нервовій системі (нервах, що відходять від ЦНС) за допомогою електричних і хімічних сигналів. Нейромедіатори — це хімічні речовини, які дозволяють нейронам спілкуватися між собою та з іншими частинами тіла. Повідомлення від нейромедіаторів змушують нас рухати м'язами, керувати диханням і серцебиттям, думками, пам'яттю, навчанням і почуттями, сном, травленням тощо. У нашому тілі мільярди нейронів і нейромедіаторів.

#### ФРОНТАЛЬНА КОРА



#### ПРИЛЕГЛЕ ЯДРО

Мозковий ланцюг важливий для отримання задоволення від природних винагород, таких як їжа, музика і мистецтво.

Нейрони — це клітини, які відповідають за отримання повідомлень із зовнішнього світу та надсилання повідомлень до наших м'язів. Це відбувається в нашій центральній нервовій системі (головному і спинному мозку) і периферичній нервовій системі (нервах, що відходять від ЦНС) за допомогою електричних і хімічних сигналів. Нейромедіатори — це хімічні речовини, які дозволяють нейронам спілкуватися один з одним та з іншими частинами тіла. Повідомлення від нейромедіаторів змушують нас рухати м'язами, керувати диханням і серцебиттям, думками, пам'яттю, навчанням і почуттями, сном, травленням тощо. У нашому тілі мільярди нейронів і нейромедіаторів.

### УСІ НАРКОТИЧНІ ЗАСОБИ ПІДВИЩУЮТЬ РІВЕНЬ ДОФАМІНУ

#### ТРАНСПОРТЕР ДОФАМІНУ

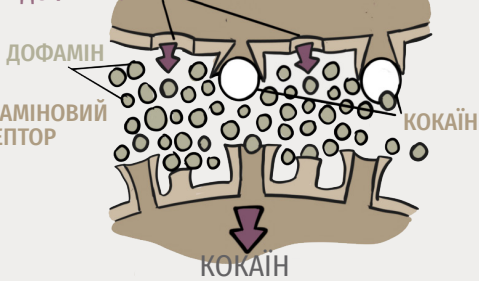


Їжа — це природна винагорода, яка підвищує рівень дофаміну

<https://my.clevelandclinic.org/health/articles/22581-dopamine>

Брошура із психічного здоров'я 7, СЕРПЕНЬ 2023 року

#### ТРАНСПОРТЕР ДОФАМІНУ



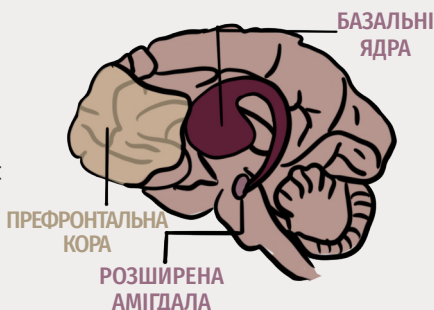
Кокаїн різко підвищує рівень дофаміну, змінюючи комунікацію

Рекреаційні наркотики надмірно стимулюють центр винагороди мозку, і при повторному вживанні наркотиків центр винагороди стає менш чутливим, після чого людина не отримує такого ж рівня задоволення ні від чого, крім наркотику. Через зростання толерантності до наркотиків із часом людина потребує більшої кількості наркотиків, щоб отримати те саме задоволення. Дофамін створює ейфорію та дозволяє мозку запам'ятовувати і повторювати ті ж самі відчуття, особливо від сигналів і оточення, де були прийняті наркотики.

## НА ЯКІ ДІЛЯНКИ МОЗКУ ВПЛИВАЮТЬ НАРКОТИКИ?

Наркотики впливають на три основні частини мозку.

1. Базальні ядра, які мотивують нас займатися здоровою діяльністю, наприклад, їсти, спілкуватися і займатися спортом, але вживання наркотиків створює відчуття неприродного кайфу і робить здорову діяльність менш привабливою.
2. Збільшена амігдала стає дуже чутливою після прийому наркотиків. Цей процес змушує споживачів відчувати себе неімовірно погано, тому вони вживають наркотик знову, щоб відчувати себе краще.
3. Префронтальна кора відповідає за процеси мислення та прийняття рішень, які порушуються після вживання наркотиків. Деякі наркотики можуть також впливати на інші частини мозку, наприклад, на стовбур мозку, що впливає на серцебиття та дихання.



[https://nida.nih.gov/sites/default/files/NIDA\\_MindMatters\\_508\\_DrugsBrain\\_2022.pdf](https://nida.nih.gov/sites/default/files/NIDA_MindMatters_508_DrugsBrain_2022.pdf)

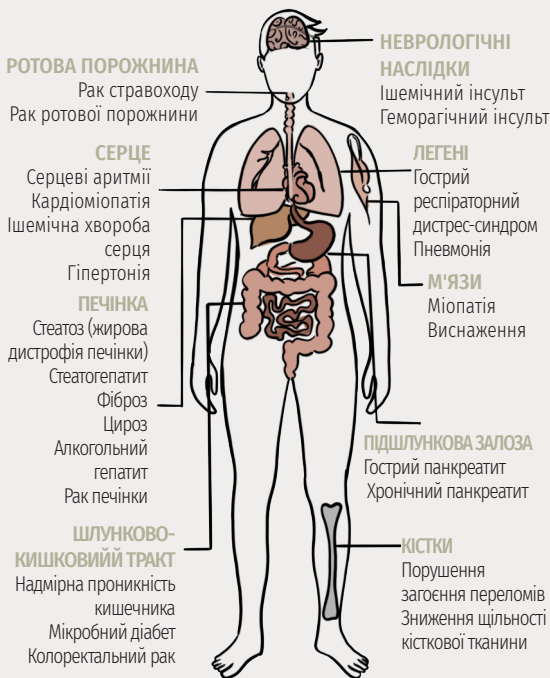
## ЧИ Є АЛКОГОЛЬ НАРКОТИКОМ?

Алкоголь — це депресант, який уповільнює роботу мозку та інших життєво важливих органів тіла. Вживання алкоголю у великих кількостях призводить до погіршення когнітивних функцій, уповільнення часу реакції, погіршення координації, ослаблення заборон, невизірної мови тощо. Цікаво, що алкоголь також може діяти як стимулятор, що призводить до підвищення рівня впевненості та ейфорії, але негативно впливає на частоту серцевих скорочень та артеріальний тиск.

У 2021 році  
**84 %**  
людей 18 років і  
старше повідомили,  
що колись вживали  
алкоголь



У 2021 році  
**47,4 %**  
зі 100 530 випадків смерті від  
хвороб печінки серед людей  
віком 12 років і старше були  
пов'язані з алкоголем



## Зловживання наркотиками чи залежність

Зловживання наркотиками — це часте вживання наркотиків, яке негативно впливає на здоров'я та стосунки з оточуючими, але з часом людина може позбутися цієї звички. Залежність означає, що людина не може припинити зловживання, навіть якщо хоче цього. Наркоманія змінює роботу мозку, і її наслідки можуть тривати дуже довго, навіть після того, як людина припинила вживати наркотики. Адиктивна поведінка включає в себе відчуття, що людина повинна вживати наркотики регулярно, що їй потрібно більше наркотиків, щоб отримати той самий ефект і що вона повинна приймати більшу кількість наркотиків довше.

<https://www.niaaa.nih.gov/alcohols-effects-health/alcohol-topics/alcohol-facts-and-statistics/alcohol-use-united-states-age-groups-and-demographic-characteristics>

## ОЗНАКИ ЗАЛЕЖНОСТІ



Зміна режиму сну/  
прийому їжі



Складнощі із дотриманням термінів/  
вдома/відсутність мотивації



Втрата/набір ваги



Втрата роботи/нестабільність/  
витрати на наркотики



Менше спілкується/має нових  
друзів, з якими проводить увесь час



Нехтування гігієною/  
зовнішнім виглядом

DSM-5 TR, або офіційний діагностичний посібник Американської психіатричної асоціації, перераховує ці ознаки, які описують модель вживання психоактивних речовин, що призводить до значних розладів або дистресу, які виникають протягом 12 місяців. Людина, яка відповідає двом або трьом критеріям, має діагноз «легкий» розлад, чотири або п'ять — «помірний», а шість або більше — «важкий» розлад.

1. Речовину часто приймають у більших кількостях або протягом тривалішого періоду, ніж передбачалося.
2. Існує наполегливе бажання або безуспішні спроби скоротити або контролювати вживання речовини.
3. Багато часу витрачається на діяльність, необхідну для отримання речовини, її використання або відновлення після її наслідків.
4. Виникає потяг, або сильне бажання чи спонукання до вживання речовини.
5. Постійне вживання наркотичних речовин призводить до нездатності виконувати основні рольові обов'язки на роботі, в школі чи вдома.
6. Вживання речовини продовжується, незважаючи на наявність постійних або періодичних соціальних або міжособистісних проблем, спричинених або загострених наслідками її вживання.
7. Важливі соціальні, професійні або рекреаційні заходи припиняються або скорочуються через вживання психоактивних речовин.
8. Вживання речовини повторюється в ситуаціях, коли воно є фізично небезпечною.
9. Вживання психоактивних речовин продовжується, незважаючи на усвідомлення наявності стійких або рецидивуючих фізичних чи психологічних проблем, які, ймовірно, були спричинені або загострені психоактивними речовинами.
10. Толерантність, визначена будь-яким із цих понять:
  - Потреба в значно більшій кількості речовини для досягнення сп'яніння або бажаного ефекту.
  - Помітне зменшення ефекту при продовженні вживання тієї ж кількості речовини.
  - Відміна (що проявляється будь-яким із цих способів):
    - Характерний синдром відміни для цієї речовини (як зазначено в DSM-5 для кожної речовини).
    - Вживання речовини (або близької до неї речовини) для полегшення або уникнення симптомів абстиненції.

### Коли звертатися за професійною допомогою?



Коли це негативно впливає на здоров'я та роботу



Коли, незважаючи на всю шкоду, людина не може припинити вживати наркотики



Симптоми відміни з'являються після спроб припинити прийом препарату

Фахівці з наркологічної допомоги можуть бути консультантами з питань залежності, психологами, психіатрами та фахівцями з детоксикації. Процес можна розпочати, зателефонувавши до місцевої програми лікування наркозалежності. Лікування наркозалежності включає детоксикацію, медикаментозне лікування, лікування у стаціонарі, інтенсивне амбулаторне лікування, подальший догляд та телемедицину. Агенції, які не мають обладнання для лікування клієнтів, що зловживають наркотиками, повинні негайно направити їх до кваліфікованого лікувального центру.

## Лікування наркоманії

Лікування наркоманії зазвичай починається з детоксикації під медичним наглядом, під час якої з організму виводяться речовини, що викликають залежність, і токсини, а також даються ліки для полегшення симптомів абстиненції. При важких формах залежності може знадобитися лікування в стаціонарі, де можуть бути надані такі послуги.

- Детоксикаційна терапія — дає змогу організму усунути накопичення наркотиків, безпечно керуючи симптомами абстиненції
- Медикаментозне лікування - фармакологічний та поведінковий підхід, адаптований до потреб пацієнта
- Стаціонарне лікування — лікування, яке потребує госпіталізації або перебування в медичному закладі та ретельного спостереження медичних працівників
- Реабілітація — структурована програма лікування для людей, які зловживають психоактивними речовинами
- Сімейна терапія — психологічне консультування, яке може допомогти членам сім'ї покращити комунікацію та вирішити конфлікти
- Групова терапія — психотерапія, у якій беруть участь декілька клієнтів та один або декілька терапевтів одночасно
- Освітні заняття — викладання предметів, пов'язаних із наркотиками та їх впливом на людину
- Керування стресом — викладання технік, які допомагають ефективно справлятися зі стресами
- Мотиваційні співбес — техніки, які допомагають людям позбутися нерішучості й мотивують їх до ухвалення позитивних рішень щодо свого життя
- Когнітивно-поведінкова терапія — короткотермінова терапія, яка зосереджує свою увагу на поточних думках і переконаннях, а також на подоланні й зміні викривленої когнітивної системи.
- Діалектична поведінкова терапія (ДПТ) — розмовна терапія, яка допомагає людям керувати емоціями та регулювати їх
- Профілактика рецидивів — стратегії, що допомагають знизити ризик повернення до вживання наркотиків після тверезості або відмови від наркотиків
- 12-крокові програми відновлення, такі як Narcotics Anonymous (NA), Alcoholics Anonymous (M), Millati Islami (MI) тощо.

Для залежностей, які не вважаються тяжкими, можливе амбулаторне лікування, яке дає свободу і гнучкість жити вдома і отримувати терапію і консультування в амбулаторному режимі.



Дослідження показують, що стратегії профілактики мають значні переваги для особистого та громадського здоров'я. Крім того, за наявності захисних факторів, таких як здорова сім'я, група однолітків і фінансова стабільність, зловживання наркотиками та пов'язана з цим шкода є менш імовірними.



Громада, батьки та вчителі можуть виконати ці кроки, щоб запобігти зловживанню наркотиками:



Підвищення обізнаності та освіти щодо зловживання наркотиками



Знати про фактори ризику зловживання наркотиками



Вчитися краще справлятися зі стресами та навчати цьому підлітків



Ретельно обирати друзів і колег



Залучати до позакласної діяльності



Звернутися по допомогу при психічних захворюваннях



Популяризувати здоровий спосіб життя



Пропагувати просвітницьку роботу та волонтерство з питань наркотиків

### **Як імами сприймають зловживання наркотиками в мусульманських громадах?**

Згідно з роботою Mallik et al. (2020), сприйняття імамами людей із розладом вживання психоактивних речовин коливалося від зосередженості на гріху, сорому та порушенні соціального ладу до прийняття та прощення. Хоча імами погоджуються, що осудливі висловлювання можуть спричинити стигму, вони також погоджуються з лікуванням, яке включає в себе бесіди без осуду, захоплення до одужання, молитву і направлення до фахівців. Станом на: [10.1016/j.jsat.2020.108224](https://doi.org/10.1016/j.jsat.2020.108224).

Хоча наркозалежність, як правило, стигматизується у групах населення з мусульманською більшістю, з'являються дослідження, що пропонують професійне лікування.

## **ЗАБОРОНА АЛКОГОЛЮ В КОРАНІ ТА ХАДИСІ**

В ісламі існує чітка заборона на вживання наркотиків та алкоголю. Коран містить три вірші, які засуджують вживання наркотичних речовин, а вживання алкоголю було поступово заборонено в три етапи протягом кількох років.

Спочатку алкоголь був заборонений цз рекреаційних міркувань. Араби вживали алкоголь на вечірках і зборах. Деякі мусульмани, бачачи вплив алкоголю на когнітивні здібності людини та соціальні наслідки, попросили Пророка (мир йому)

дати їм деякі вказівки щодо Корану, після чого був відкритий цей вірш:

*«Вони запитують тебе (пророка) про п'янку напої (хамр) та азартні ігри: Скажи: «І в тому, і в другому є великий гріх і деяка користь для народу: гріх більший, ніж користь»». (Аль-Бакара 2:219)*

Після ниспослання цього аяту деякі сподвижники Пророка утримувалися від вживання алкоголю, хоча й визнавали, що це не заборонено. Інші все ще вживали алкоголь.

Друга етап заборони відбувся, коли ведучий під час молитви неправильно читав Коран, після того як він багато випив. Тоді було відкрито такий вірш:

*«О віруючі, не наближайтеся до молитви, якщо ви п'яні, поки не зрозумієте, що говорите...» (Аль-Ніса 4:43)*

В арабській культурі за часів Пророка мусульмани проводили свої п'ятики після нічної молитви, щоб мати достатньо часу протверезіти до світанкової молитви. На одному з таких зібрань під впливом алкоголю людина з одного племені прочитала образливі вірші про інше плем'я, що призвело до бійки. Потім прийшло останнє одкровення, яке повністю заборонило вживання алкоголю для мусульман. Цей вірш має вирішальне слово в питаннях, пов'язаних із рекреаційним вживанням алкоголю:

*«О віруючі! П'янки напої, азартні ігри, ідоли та жеребкування для прийняття рішень — все це зло від рук Сатани. Тому уникайте їх, щоб досягти успіху.»*  
(Коран 5:90)

Попередні два вірші стали нечинними щодо соціального вживання алкоголю через процес, відомий як правила скасування (аль-насих ва аль-мансук).

Хамр — це арабське слово, що означає алкоголь, але в ісламській юриспруденції воно відноситься до заборонених речовин. Ісламські юристи класифікують інші інтоксиканти як хамр на основі хадису, у якому говориться: «Куллу Мускерін Хамрун, Ва Куллу Хамрін Харам-Сахіх Муслім» (36/92/2003а). «Кожне сп'яніння — це

хамр, а всякий хамр є незаконним». За часів Пророка в Аравії хамр (алкоголь) був єдиною формою інтоксиканту. В іншому хадісі Абу Дарда повідомляє, що Пророк порекомендував йому десять речей, однією з яких була «Вала ташрабаннал хамр, файннаха міфтаху кулла шарр». «Не вживай алкоголю, бо він є ключем до всякого зла» — Ібн Маджаа 4034.

Коран називає інтоксиканти «справою рук сатани»; адже наркотична залежність означає, що людина підкорила своє «я» або нафс сатанинським імпульсам. Це перегукується з віршем Корану, де Аллах говорить, що інтоксиканти розривають стосунки з Ним, а також із сім'єю та громадою. Він закликає віруючих уникати і відкидати цю звичку, щоб вони могли процвітати у своїх стосунках із родиною та Аллахом.

Ібн Умар розповідав, що Пророк (мир йому і благословення) сказав: «Вино прокляте з десяти сторін: саме вино, той, хто вичавлює (виноград тощо), той, кому його вичавлюють, той, хто його продає, той, хто його купує, той, хто його несе, той, кому його несуть, той, хто витрачає на нього гроші, той, хто його п'є, і той, хто його наливає». — Суан Ібн Маджах, том 4, книга 30, № 3380.

В іншому хадісі Пророк сказав: «Хто вип'є вина, Аллах не прийме його молитви протягом сорока днів, але якщо він покається, Аллах прийме його покаяння...» — Суан Тірміді 1862.



## MILLATI ISLAMI: ЛІКУВАННЯ НАРКОМАНІЇ ДЛЯ МУСУЛЬМАН

12-крокова програма відновлення Millati Islami (MI) поєднує в собі ісламську віру та лікування наркоманії. Група учасників MI створила стипендію в 1989 році в Балтіморі, штат Меріленд, а в 1992 році Заїд Імані опублікував першу книгу Millati Islami: Ісламське лікування хвороби залежності (Islamic Treatment for the Disease of Addiction). До речі, Заїд Імані дав автору цієї брошури копію оригінального тексту на ісламській конференції в Чикаго в 1993 році, щоб автор використав її лише через тридцять років! Ця книга стала для автора брошури поштовхом до того, щоб у 2023 році в офісах допомоги ICNA в Сіетлі та Нью-Йорку розпочалися заняття з MI, які проводитимуть одужуючі наркозалежні.

MI, або шлях миру, заснований на 12-ступеневій програмі Alcoholics Anonymous (AA) та Narcotics Anonymous (A), але модифікований для відображення ісламських вірувань. Філософія MI полягає в тому, що «Ми сподіваємося на Аллаха, що він направить нас на шлях Millati Islami. Одужуючі, ми прагнемо стати правдивими мусульманами і підпорядкувати свою волю та служіння Аллаху». Див. сайт ([millatiislami.org](http://millatiislami.org))

### Порівняння 12-крокових програм Alcoholics Anonymous і Millati Islami (MI).

12-крокова програма Alcoholics Anonymous

1. Ми визнали, що ми безсилі перед алкоголем і що ми більше не керуємо своїм життям.
2. Ми хочемо вірити, що Сила, більша за нас, може повернути нам здоровий глузд.
3. Ми прийняли рішення віддати свою волю і своє життя на піклування Бога, оскільки ми Його розуміли-

Ми зробили ретельну та безстрашну моральну інвентаризацію себе самих.

12-крокова програма Millati Islamic

1. Ми визнали, що безсилі перед своєю залежністю і наше життя стало некерованим.
2. Ми прагнемо вірити, що Аллах може і хоче повернути нас до здорового глузду.
3. Ми прийняли рішення підкорити свою волю волі Аллаха.
4. Ми провели ретельну та безстрашну моральну інвентаризацію себе самих.



5. Ми визнали перед Богом, собою та іншою людиною точну природу наших помилок.

6. Ми були повністю готові до того, щоб Бог усунув усі ці недоліки характеру.

7. Ми смиренно попросили Його виправити наші недоліки.

8. Ми склали список людей, яким ми заподіяли шкоду, і захотіли загладити свою провину перед усіма ними.

9. Ми безпосередньо відшкодовували збитки цим людям, коли це було можливо, за винятком випадків, коли це могло завдати шкоди їм або іншим особам.

10. Ми продовжували проводити особисту інвентаризацію і, коли ми помилялися, негайно визнавали це.

11. За допомогою молитви та медитації ми прагнули покращити наш свідомий контакт із Богом, як ми Його розуміли, молячись лише про пізнання Його волі щодо нас і сили її виконувати.

12. Отримавши духовне пробудження в результаті цих кроків, ми намагалися нести це послання алкоголікам і практикувати ці принципи у всіх наших справах.

12-крокова програма Millati Islamic

5. Ми визнали перед Аллахом і перед самими собою точну природу наших гріхів.

6. Ми просимо в Аллаха правильного керівництва, ми стали відкритими для змін, готовими до того, щоб Аллах усунув наші недоліки характеру.

7. Ми смиренно просимо Аллаха усунути наші недоліки.

8. Ми склали список людей, яким ми заподіяли шкоду, і захотіли загладити свою провину перед усіма ними.

9. Ми безпосередньо відшкодовували збитки цим людям, коли це було можливо, за винятком випадків, коли це могло завдати шкоди їм або іншим особам.

10. Ми продовжували проводити особисту інвентаризацію і, коли ми помилялися, негайно визнавали це.

11. Ми шукали саят та ікру, щоб покращити наше розуміння такви та ішану.

12. Підвищивши в результаті цих кроків свій рівень імана і такви, ми донесли ці послання до залежних людей і почали практикувати ці принципи в усіх наших справах.

Програма МІ підкреслює, що залежність пов'язана з тим, що залежні нехтують своєю душею і не поклоняються Аллаху, а визнаючи свою залежність, вони усвідомлюють, що залежать від Аллаха. Вони також визнають, що залежність від психоактивних речовин призвела до того, що їхнє життя стало некерованим. Вони стверджують, що їхня залежність пов'язана з тим, що вони не читають і не засвоюють вказівки Корану щодо інтоксикантів.

МІ згадує Аллаха замість «Великої сили» і стверджує, що справжня віра в силу Аллаха і Його безмежну милість — це єдине, що може врятувати людину від залежності. Програма наголошує на мухасабі, або відповідальності за свої вчинки, що є кроком до одужання, покаяння та повернення до Аллаха. МІ приймає проголошення Корану: «Він той, хто приймає покаяння від своїх рабів і прощає гріхи. Він знає все, що ти робиш». Аш-Шура: 25.

Посібник «Подолання залежностей»: Ісламський підхід до одужання (Overcoming Addictions: Islamic Approach to Recovery) від Tauba Foundation детально пояснює 12 кроків, а також додає розділ про мусульманську програму подолання залежності, розроблену Justin Abdus-Salam Saalik Steiner. У розділі обговорюються додаткові кроки для «зцілення хворого серця наркозалежного». Спираючись на модель Maraqaba Durus (уроки духовної пильності), якої навчав Шейх Нух Ха Мім Келлер і яка допомагає приборкати сім кінцівок, Штайнер обговорює використання цих кроків із прописаними вправами:



**НАДІЯ ТА ПОКАЯННЯ**  
каяття, намір ніколи не повертатися, залишити гріх



**ТЕРПІННЯ ТА МОЛИТВА**  
дотримання молитви, 40-денний графік для використання в уроках



**ПОДОЛАННЯ ПСИХІЧНИХ ЗАЛЕЖНОСТЕЙ**  
(кілька вправ)



**ЧИСТЕ СЕРЦЕ: ЛІКИ ВІД ЗАЛЕЖНОСТІ**  
(оберігання шлунка, язика, вух, очей)



**ЗНАТИ СЕБЕ:**  
Розуміння залежності



**НАРКОТИКИ БУЛИ МОЇМ СВІТОМ (ДУН'Я)**



**ВНУТРІШНЯ СУННА**  
Хусн аль-Дханн Аллаха, Шукр Такава

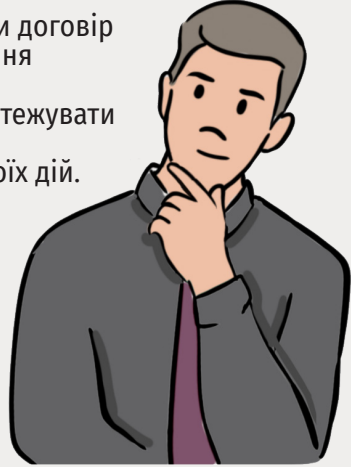


**СУХБА**  
(Гарне товариство) і зміна нашого оточення

# ШІСТЬ ЕТАПІВ САМООЧИЩЕННЯ АЛЬ-ГАЗАЛІ

## ШІСТЬ ЕТАПІВ САМООЧИЩЕННЯ Аль-Газалі

- Мушарата (шарт або умова) — укласти договір або угоду із самим собою для досягнення визначених цілей.
- Муракаба (ракаб або охорона) — відстежувати або обмірковувати свої вчинки.
- Мухасаба (хісаб) постійний аналіз своїх дій.
- Муагаба (ракаба або покарання) — карати себе за невиконання угоди або договору із собою.
- Муджахада (джихад або прагнення) — намагатися подолати бажання нижчих нафсів.
- Муатаба (атаб або покаяння) — покаятися за помилку та поклястися не робити такої ж помилки.



Див. розділ книги Mohr and Ahmed (у друці), *Ісламські інтегровані стратегії лікування залежностей (Islamically integrated strategies for addictions treatment): Al-Chazali's ilm-un nafs, RCBT, MI, and Stages of Change*, Haque, A. and Rothman, A. (ред.), Клінічні застосування ісламської психології, Міжнародна асоціація ісламської психології (Clinical Applications of Islamic Psychology, International Association of Islamic Psychology).

## Освітні та відновлювальні ресурси

<https://taybafoundation.org/>  
<https://www.dea.gov/recovery-resources>  
<https://www.hhs.gov/opioids/recovery/recovery-resources-tools/index.html>  
<https://nida.nih.gov/nidamed-medical-health-professionals/for-your-patients>  
<https://drugfree.org/community-resources/>  
<https://www.addictioncenter.com/treatment/faith-based-drug-and-alcohol-rehab/muslim/>

## Гаряча лінія для наркозалежних

<https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>  
1-800-662-4357  
<https://www.help.org/drug-abuse-hotline/>  
24/7 Гаряча лінія: 1-844-289-0879

