



Dresden.  
Дрезден.

# Как распознать зависимость

Для родственников и друзей  
страдающих зависимостью людей

# Содержание

---

Вам знакомы эти мысли? 2

---

Что мне нужно знать об этом? 4

---

На какие сигналы мне следует обращать внимание? 6

---

Что я могу сделать? 8

---

Какие есть предложения для меня? 10

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Вам знакомы эти мысли?



У близкого Вам человека есть проблемы, связанные с употреблением алкоголя, наркотиков, лекарств или чего-то другого. Или же он проявляет обращающее на себя внимание поведение в обращении со средствами массовой информации, в процессе игры, при покупках или во время еды. И Вы тревожитесь по этому поводу, чувствуя себя одновременно беспомощным, испытывающим чрезмерное напряжение и чувство страха.

*К чему всё это приведет в конечном итоге?  
Как мне следует справляться с этой ситуацией?*

Как родственник или друг Вы, возможно, первыми почувствуете изменения, происходящие в затронутом зависимостью близком человеке. Ведь чем важнее другому человеку становится потребление вещества или деструктивное поведение, тем больше уделяется он от Вас. Такое отторжение причиняет боль и зачастую наводит на размышления.

*Моя ли в этом вина?  
Что же я могу сделать?*

Возможно, Вам знакомо это чувство, когда внутренне взываешь о помощи, но никто Вас не слышит. Или Вам кажется, что Вы не можете или не должны говорить о своих наблюдениях. Возникшая ситуация неприятна Вам, и Вы боитесь этой темы.

*Как мне вести себя?  
Какой шаг мне следует сделать первым?*

Пожалуйста, не игнорируйте Ваши мысли и чувства! Зависимость- это хроническое заболевание. Она не является слабостью конкретной личности и совсем уже не повод для того, чтобы ее стыдиться. Аддиктивное расстройство (зависимость) может иметь серьезные последствия для физического и душевного здоровья затронутого им человека, но также влечет за собой значительные последствия и для всего его окружения.

Итак, важно и правильно в таких случаях действовать. Если Вы замечаете, что Вы дошли до своего индивидуального предела или даже перешагнули через него, то, пожалуйста, не оставайтесь в изоляции. И у Вас есть право и возможность воспользоваться помощью или обменяться с другими людьми, которые находятся в аналогичной ситуации. Вы не одни с этой проблемой, и Вы можете об этом говорить.

# Что мне нужно знать об этом?



*Вы считаете: если бы он или она по-настоящему хотели бы, то не было бы проблем с выходом из этой ситуации и ее завершением.*

Просьба учесть следующее: затронутое лицо испытывает очень сильное внутреннее влечение к веществу или к устоявшейся схеме поведения и зачастую не может по-другому.

*Вы считаете: мы справимся с этим совместно, без посторонней помощи, и скоро всё опять будет как раньше.*

Просьба учесть следующее: заболевший или заболевшая должны сами проявить активность и нуждаются в профессиональных консультациях и терапии. Вы как близкий человек лишь с трудом можете сложить с себя Вашу роль как партнер, дочь или сын, мать или отец. Как правило, у родственников или близких друзей отсутствует объективный взгляд, и поэтому они могут оказывать лишь сопутствующую помощь затронутому лицу.

*Вы считаете: если я буду достаточно упорно стараться, то я смогу побудить затронутое лицо к изменению своего отношения и своего поведения.*

Просьба учесть следующее: как правило, помощь, оказываемая Вами из добрых побуждений, превращается в свою противоположность. Происходит эскалация конфликта. Или же Ваши предложения и Ваше содействие не оказывают на человека совершенно никакого воздействия. Это ведет к тому, что Вы ощущаете сильную нагрузку на себя, и тогда Вам следует обратиться за помощью.

*Вы считаете: я не совсем уверен в том, что этот человек вообще страдает от зависимости, и поэтому я не решаюсь обратиться за помощью.*

Просьба учесть следующее: переходы от употребления к злоупотреблению и к зависимости довольно размыты. Одни лишь Ваши сомнения не должны послужить препятствием тому, чтобы установить контакт и поговорить о том, что удручет Вас. Отнеситесь серьезно к своим восприятиям!

*Вы считаете: наверняка я всего лишь преувеличиваю, и, собственно говоря, всё не так плохо, а ситуация находится еще в обычных рамках и под контролем.*

Просьба учесть следующее: если Вы не блокируете Ваши восприятия и серьезно относитесь к ним, Вы уже оказываете помощь. Ведь к симптомам аддиктивного расстройства относятся недооценка и отрицание как потребления, так и поведения. Не дайте сбить себя этим с толку или отпугнуть себя. Обращайтесь за помощью!

# На какие сигналы мне следует обращать внимание?



Первые признаки проблематичного потребления или неадекватного поведения могут быть следующие:

- смещение ритма дня и ночи;
- сильные перепады настроения;
- отрицание или преуменьшение значения / объемов потребления;
- легкая раздражительность или агрессивное поведение;
- ненадежность;
- снижение результативности или многократные неудачи при выполнении важных задач или обязанностей;
- отказ от важных друзей и создание нового окружения;
- начинающиеся физические симптомы, напр., нарушения сна, слабая концентрация, потеря аппетита, дрожание, увеличение зрачков.

# Что я могу сделать?



Сначала важное правило: заболевание является проблемой затронутого лица, и он или она сами несут ответственность за то, чтобы предпринять действия. Но у них есть возможность получить информацию о заболевании для того, чтобы лучше понять поведение и реакции. Однако невозможно насилием добиться готовности или изменений.

Тем не менее, важно уяснить себе следующие правила:

- стремитесь к откровенному разговору и описывайте свои восприятия, не вызывая конфронтации упреками или оскорблениеми. Поговорите с затронутым лицом в тот момент, когда он не находится в процессе потребления вещества.
- Выражайте свои собственные беспокойства и свое отношение к теме как Я-высказывания. Начинайте предложения с этих слов: я считаю, я вижу, я чувствую, я думаю.
- Предлагайте возможную помощь. Например, Вы можете предложить вместе пойти в консультационный пункт.
- Не преуменьшайте серьезность, но и не драматизируйте.
- Предложите эмоциональную опору.
- Не помогайте наличными деньгами.
- Не давайте себя шантажировать.
- Не угрожайте последствиями, которые Вы на самом деле не сможете реализовать.
- Поддерживайте любой шаг, который исходит от самого затронутого лица.

# Какие есть предложения для меня?



## Консультационные пункты для наркоманов и лиц, страдающих другой формой зависимости

Вы можете обратиться со всеми волнующими Вас вопросами в следующие консультационные пункты для наркоманов и лиц, страдающих другой формой зависимости. Там работают специалисты, которые выслушают Вас и смогут помочь. Консультационные пункты для наркоманов и лиц, страдающих другой формой зависимости, и их сотрудники обязаны не разглашать конфиденциальную информацию. Им запрещено говорить об этом с кем-либо другим, если Вы этого не желаете. Консультационные пункты для наркоманов и лиц, страдающих другой формой зависимости, не передают никакой информации полиции, работодателям или в кассы медицинского страхования.

Вы можете поговорить обо всех проблемах в связи с употреблением алкоголя или других наркотиков, но также об азартных играх и рассказать о том, что Вас беспокоит.

А сделать это Вы можете и тогда, когда эти проблемы касаются родственников или друзей. Вы получите помощь вне зависимости от того, разрешены или запрещены ли наркотики в Германии.

Посещение бесплатное. Работа консультационных пунктов для наркоманов и лиц, страдающих другой формой зависимости, оплачивается администрацией города Дрездена. Консультационные пункты для наркоманов и лиц, страдающих другой формой зависимости, также выступают посредниками в деле оказания медицинской помощи для лечения аддиктивных расстройств. Лишь Вы сами принимаете решение о том, какие предложения и какие виды помощи Вы хотите принять.

На соответствующих веб-страницах консультационных пунктов для наркоманов и лиц, страдающих другой формой зависимости, Вы найдете адреса, номера телефонов, контактные адреса электронной почты и часы работы / приема. Во время этих часов работы / приема Вы можете позвонить туда и договориться о встрече. Договариваясь о дате и времени встречи, просьба сообщить, нужен ли Вам переводчик, и если да, то с каким языком.

**Caritasverband für Dresden e. V. (Католическое объединение «Каритас»)**  
[www.caritas-suchtberatung-dresden.de](http://www.caritas-suchtberatung-dresden.de)

**Diakonisches Werk – Stadtmission Dresden e. V.  
(евангелическая диаконическая организация г. Дрездена)**  
[www.diakonie-dresden.de](http://www.diakonie-dresden.de)

**SZL Suchtzentrum gGmbH (центр для страдающих зависимостью людей)**  
[www.suchtzentrum.de/horizont](http://www.suchtzentrum.de/horizont)

**Jugend- und Drogenberatungsstelle des Gesundheitsamtes (консультационный пункт отдела здравоохранения для подростков и наркоманов)**  
[www.dresden.de/drogenberatung](http://www.dresden.de/drogenberatung)

**GESOP gGmbH**  
[www.gesop-dd.de](http://www.gesop-dd.de)

## Группы самопомощи для родственников в Дрездене

Может быть, Вам хочется поговорить о Ваших проблемах с кем-то, кто сам знает, как чувствуют себя люди в аналогичной ситуации. В рамках группы самопомощи специально для родственников Вы можете отбросить табу и поговорить о своих заботах, трудностях и чувствах. Но там Вы можете также воспользоваться возможностью и задать вопросы или же просто выслушать других людей. Посещение группы самопомощи бесплатное.

### **Al-Anon-Familiengruppe für Angehörige und Freunde von Alkoholabhängigen (семейная группа для родственников и друзей алкоголиков)**

KISS, комната 3, Ehrlichstraße 3 (через улицу Freiberger Straße 18), 01067 Dresden  
каждый понедельник, 19 час.  
Телефон +49 176 53 62 03 40  
e-мейл gruppe.dd@gmail.com  
[www.al-anon.de](http://www.al-anon.de)

### **Angehörige Suchtkranker**

Suchtberatungs- und Behandlungsstelle des Caritasverbandes Dresden e. V. (консультационный пункт для родственников страдающих от зависимости людей),  
Görlitzer Straße 18, 01099 Dresden  
каждый 1-й понедельник месяца, 17.30 час.

### **Eltern und Angehörige suchtkranker Kinder und Jugendlicher in Dresden „Anker“ (для родителей и родственников страдающих от зависимости детей и подростков)**

KISS, комната 4, Ehrlichstraße 3 (через улицу Freiberger Straße 18), 01067 Dresden  
каждый 2-й вторник месяца, 19 час.  
e-мейл AnkerDD@gmx.de  
[www.anker-dresden.de](http://www.anker-dresden.de)

### **Sucht**

Suchtberatungsstelle der Stadtmission Dresden e. V. (консультационный пункт городской миссионерской организации для страдающих от зависимости),  
Glacisstraße 44, 01099 Dresden  
каждую последнюю среду месяца, 18 час., за исключением декабря  
Телефон +49 351 8 30 04 84

## Дополнительная информация о группах самопомощи

[www.dresden.de/selbsthilfe](http://www.dresden.de/selbsthilfe)

### **KISS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen der Landeshauptstadt Dresden (контактный и информационный пункт для групп самопомощи города Дрездена)**

Ehrlichstraße 3 (через улицу Freiberger Straße 18), 01067 Dresden  
Телефон +49 351 2 06 19 85  
e-мейл kiss@dresden.de

Здесь Вы получите информацию об имеющихся на территории Дрездена группах самопомощи, сведения для установления контакта и получения консультаций в процессе правильного выбора подходящей для Вас группы и оказания поддержки при создании новых групп.

## Дополнительная информация по вопросам, связанным с зависимостью

[www.dresden.de/sucht](http://www.dresden.de/sucht)

### **Координатор помощи зависимым/предотвращения зависимости столицы федеральной земли города Дрездена**

Braunsdorfer Straße 13, 01159 Dresden  
Телефон +49 351 4 88 53 58, 4 88 53 57  
e-мейл suchtkoordination@dresden.de

Здесь Вы получите информацию о профилактике зависимости, об установлении контакта и получения консультаций в связи с дрезденскими консультационными пунктами для наркоманов и лиц, страдающих другой формой зависимости. Эти пункты предлагают также посещение групп для родственников под руководством терапевтов, а также возможность самому воспользоваться консультационным собеседованием.

## Выходные данные

ar de en fa ps ru ti

Издатель:

Администрация столицы федеральной земли города Дрездена

Отдел здравоохранения

Телефон +49 351 4 88 53 01

Телефакс +49 351 4 88 53 03

е-майл gesundheitsamt@dresden.de

Отдел по работе с прессой, общественностью и по протокольным вопросам

Телефон +49 351 4 88 23 90

Телефакс +49 351 4 88 22 38

е-майл presse@dresden.de

Абонементный почтовый ящик (PF) 12 00 20

01001 Dresden

[www.dresden.de](http://www.dresden.de)

[facebook.com/stadt.dresden](http://facebook.com/stadt.dresden)

Единый телефон административных органов 115 – Мы любим вопросы

Редакция:

д-р Кристин Ферзе, Пия Трюбенбах, Аня Маатц, Ина Рихтер, Ариана Меркель

Фотографии:

iStockphoto (титульный лист: © aldomurillo, страница 2: © courtneyk, страница 4:

© franckreporter), Shutterstock (страница 6: © TZIDO SUN), Fotolia (страница 8:

© VadimGuzhva, страница 10: © Photographee.eu)

Оформление и изготовление:

Hi Agentur e.K., Дрезден

2-е (обновленное) издание, декабрь 2019 г.

Немецкий титул: Sucht erkennen

Имеется возможность подавать электронные документы с квалифицированной электронной подписью посредством формулляра. Кроме того, имеется возможность посыпать в зашифрованном виде сообщения по электронной почте в администрацию столицы федеральной земли города Дрездена с сертификатом S/MIME или безопасные сообщения по электронной почте через службу DE-Mail. Дополнительная информация по этим вопросам содержится по адресу [www.dresden.de/kontakt](http://www.dresden.de/kontakt). Этот информационный материал представляет собой часть работы с общественностью администрации столицы федеральной земли города Дрездена. Его запрещается использовать для агитации на выборах. Однако партии могут использовать его как информацию для своих членов.

[www.dresden.de/sucht](http://www.dresden.de/sucht)