

# როგორ?

## რა?

## ვინ?

## რატომ?

## რისთვის?

## ვის?

### როგორი დაავადებაა ნარკომანია?

თუ შენ ეს წიგნი წაიკითხე, ალბათ უკვე შეგექმნა რეალური წარმოდგენა, რა დაავადებასთან გაქვს საქმე. არა გვეგონია, ამ წიგნის წაკითხვის შემდეგ შენ მაინც გაგიტაცოს “ექსპერიმენტის” ჟინმა და გასინჯო რომელიმე ნარკოტიკი. მაგრამ, თუ უკვე იღებ ნარკოტიკებს, სამწუხაროდ, ცოტა რამ არის დამამშვიდებელი. რატომ? იმიტომ, რომ შენ აქაც სიმართლე უნდა იცოდე. ნარკომანია არის დაავადება, რომელიც ცვლის როგორც ადამიანის ფსიქიკას, ასევე მისი ორგანიზმის ბიოლოგიას და ეს ცვლილებები პრაქტიკულად შეუქცევადია. თუ გავაანალიზებთ ადამიანის ცხოვრებას, რომელიც ნარკოტიკებს ეწიარა და შემდეგ მათ თავი დაანება, შეიძლება იგი სამ მდგომარეობად წარმოვიდგინოთ. პირველი – ეს არის ჯანმრთელი ორგანიზმის მდგომარეობა, რომელიც თავდება იქ, სადაც იწყება ნარკოტიკების მიღება. მეორე მდგომარეობა ისეთია, როგორიც წინა თავებშია აღწერილი და ჩვენი აზრით, აქ სახარბიელო და შესაშური არაფერია. რაც შეეხება მესამე მდგომარეობას, იგი იწყება მაშინ, როდესაც შენ გადაწყვეტ და თავს დაანებებ ნარკოტიკებს. თუ ეს მანამდე მოხდა, სანამ შენ ნარკოტიკებზე დამოკიდებული გახდებოდე, მაშინ ადვილია პრობლემებთან ბრძოლა. მაგრამ, თუ უკვე ნარკომანიით ხარ დაავადებული, ამ სენისაგან მორჩენა ძალიან ძნელია. შენი ორგანიზმის რეაქტიულობა უკვე შეცვლილია ნარკოტიკების მიმართ და იგი პირვანდელ მდგომარეობას არასოდეს დაუბრუნდება. თუმცა მდგომარეობა არც ისე უიმედოა. უბრალოდ უნდა იცოდე, რომ ძალიან დიდი ძალისხმევა დაგჭირდება იმისათვის, რომ მათი მოქმედების ეფექტები თავიდან ამოივდო. ბევრმა შეძლო ეს! შენც შეძლებ!!! ჩვენ ხშირად ვეუბნებით ნარკომანიით დაავადებულებს, იმისათვის, რომ ნარკოტიკებს თავი დაანებო, ახლიდან უნდა ისწავლო სიარული და ლაპარაკი, როგორც ახალშობილმა.

ყველა ადამიანი ბუნების ინდივიდუალური პირობითა და აქვს საკუთარი გზა, მაგრამ ამ დაავადებას ახასიათებს ისეთი თვისებები, რომ მათ დასაძლევად საჭიროა ყველა ადამიანმა ერთნაირად იმოქმედოს, ერთნაირი ნაბიჯები გადადგას.

## რა ნაბიჯებია ეს?

### ნაბიჯი პირველი

ჩაიხედე სარკეში, შეხედე შენ თავს, მოგწონს? ალბათ, არა. ახლა ჩაიხედე იმ ადამიანს სულში, რომელსაც სარკეში ხედავ. დაინახე ის სიკეთე, რისი დაკარგვაც არ ღირს ნარკოტიკების გამო. თუ ყველაფერი ასეა, გადაადგი მეთრე ნაბიჯი.

### ნაბიჯი მეორე

მართლაც რომ ვაჟუკაცობაა, ვინმეს გაუშნილო ნარკოტიკებთან დაკავშირებული შენი პრობლემები. მაგრამ ეს უნდა გააკეთო, თუ გინდა, რომ ნარკოტიკებს თავი დააღწიო. ეს გზა შენ მარტომ არ უნდა გაიარო. მეგობართან ან ოჯახის წევრთან საუბარი შენთვის დიდი ემოციური თანადგომა იქნება. პროფესიული დახმარება კი შენთვის საჭირო სამედიცინო თანადგომას გაგიწევს. შენ აქამდე ცხოვრების “უძოაჯირო ბეწვის ხიდზე” დადიდი. მას შემდეგ, როგორც კი შენს გულს ნადებს გაუშნელ ახლობელს, ეს ხიდი მყარი და მოაჯირიანი გახდება და აუცილებლად მიაღწევ მიზანს. ოღონდ გჭირდება სიმტკიცე, რომ აღიარო ნარკოტიკებთან დაკავშირებული შენი პრობლემები. მაგრამ, თუ შენ ამ პრობლემას გაითვითცნობიერებ, სწორედ ეს იქნება საჭირო ნაბიჯები მომავალში. მეორე ნაბიჯი შედარებით რთულია: შენი პრობლემა ვინმეს უნდა გაანდო, შენთვის, შეიძლება, ბევრად უფრო ადვილი იყოს, თუ ყველაფერს ნეიტრალურ, გამგებთან ადამიანს მოუყვები, მაგალითად, ნარკომანთა საკონსულტაციო ცენტრის თანამშრომელს. შესაძლებელია შენი თავი აღარ იგრძნო მარტო, როდესაც ისეთ ვინმესთან გაიხსენები, ვისაც შენ უყვარხარ და ვინც შენზე ზრუნავს. ეს შეიძლება შენი მშობლები იყვნენ ან შენი საყვარელი მასწავლებელი, დეიდა, ბიძაშვილი, ოჯახის მეგობარი ან ბებია და ბაბუა ან საყვარელი ქალი ან მამაკაცი. მაგრამ ამას ნარკომანთა ცენტრის თანამშრომელს თუ მოუყვები, ეს იმით იქნება უკეთესი, რომ ისინი ამ სიტუაციას უკვე იცნობენ და არ იქნებიან შოკირებული, რაც შეიძლება შენს ახლობლებს დაემართათ. ყველაზე მთავარია, შეარჩიო ისეთი ადამიანი, ვისთანაც ბოლომდე გულწრფელი იქნები. შენ შეიძლება შენი პრობლემა მოუგვარებელი გეჩვენოს, შეიძლება ძალიან ცუდად იყო, მაგრამ როგორც კი ვინმეს ყველაფერს მოუყვები, მაშინვე მოგეშვება. ეს პიროვნება შენს პრობლემას სრულიად სხვა კუთხით დაინახავს და ექნება კიდევ რჩევა-დარიგებები, რაზეც შენ არ გიფიქრია. აქ არის კიდევ ერთი უბრაატესობა: რაკი შენ შენს პრობლემას თვალეში შეხედე, შენში ხელ-ხელა გაიღვიძებს საკუთარ თავში რწმენის გრძობა.

## ნაბიჯი მესამე

### მიმართე პროფესიონალებს

ნარკოტიკებიდან გამოსვლა არ არის ადვილი და ნუ ეცდები ამას მარტო. მაგრამ შენ თუ გსურს, მარტოც მოახერხებ. თუ შენ სწორ გზას შეარჩევ და შესაფერის დახმარებას მიმართავ, ნარკოტიკებსაც გააჩნებ თავს. თავის დანებების დროს წარმოშობილი სიმპტომების ბევრ ადამიანს ეშინია, ამიტომ ურჩევნიათ არც კი სცადონ. მათ ჰგონიათ, რომ ამ ბრძოლას ვერ გადაიტანენ. შენ სურათრის ნუ გეშინია, გეშინოდეს მხოლოდ შიშის.

პროფესიონალებმა კარგად იციან არა მარტო ნარკომანების მკურნალობა, არამედ მათ აქვთ დიდი გამოცდილება უკვე ნამკურნალევი ავადმყოფების ამ სენიდან გამოსვლის თავისებურებების შესახებ. ექიმები დაგეხმარებიან, რაც შეიძლება უმტკივნეულოდ დაახებო თავი ნარკოტიკებს.

### ნაბიჯი მეოთხე

შენი ორგანიზმიდან მთლიანად რომ გამოვიდეს შინამი, საჭიროა დრო – რამდენიმე დღიდან 1 თვემდე. შენივე უსაფრთხოების მიზნით აქ ექიმის ზედამხედველობაა საჭირო. ზოგ ნარკოტიკს მაშინვე შეგიძლია დაახებო თავი, მაგრამ ზოგი, მაგ., დამამშვიდებელი საშუალებები ან ბარბიტურატები, ნელ-ნელა უნდა შეამცირო. ამ საშუალებებზე უცბად უარის თქმა შეიძლება საშიში აღმოჩნდეს. პირველი დღეები ძნელი გადასატანია. თუ შენ ეს შეძელი, შემდგომში ნაკლებად გაგიჭირდება, ყველაფერი კარგად იქნება, ოღონდ დროა საჭირო. სწვა ნარკოტიკებიდან თავის დაღწევას ორი კვირიდან ორ თვემდე ინტენსიური მკურნალობა სჭირდება.

### მთავარი მერე იწყება

### ნაბიჯი მენუთე, მეექვსე და სიარულის სწავლა...

ორგანიზმიდან შინამის გამოხვევა მხოლოდ ბრძოლის ნახევარია. ყველაზე ძნელია ნარკოტიკის “ამოშლა” ტვინიდან. მხოლოდ ასე შეგიძლია შენი შინამის გაწრდა.

- დაკავდი სპორტით
- მონახე შენთვის სასიამოვნო საქმიანობა
- შორს დაიჭირე თავი ყოველგვარი ნარკოტიკისაგან
- თავი აარიდე იმ ადამიანებს, ვინც ნარკოტიკებს იღებს
- მიმართე პროფესიონალების დახმარებას, თუ შენ გიძნელდება ან იმის შიში გაქვს, რომ ისევ დაუბრუნდები ნარკოტიკებს
- გახსოვდეს, მილიონობით ადამიანი ცხოვრობს ნარკოტიკების გარეშე და უიმართოდაც იღებს სიამოვნებას
- შეხედე შენს გარშემო არსებულ სამყაროს. ნედავ, რა ლამაზია იგი, რა საინტერესოა ცხოვრებასთან ურთიერთობა ნარკოტიკების გარეშე

## იცო რა არის ჭეშმარიტება?

ჭეშმარიტებაა ის, რომ გიყვარდეს და პატივის სცემდე საკუთარ თავს, გიყვარდეს და ეთაყვანებოდე იმ ხალხს და იმ ქვეყანას, რომელმაც შენ გშოგა.

თუ ვსურს გახდე ჯანმრთელი, პირველ რიგში, საკუთარი თავის მიმართ უნდა იყო გულწრფელი და მართალი.

## ბოლოთქმა

როგორც წიგნის წინათქმაში აღვნიშნეთ, წიგნში ვეცადეთ გაგვეშუქებინა მხოლოდ ის პრობლემები, რომლებიც ზედაპირზე დევს და როგორც ახალგაზრდებისთვის, ასევე მოსახლეობის დიდი ნაწილისთვის ადვილი აღსაქმელია. ნარკოტიკების მოხმარების პრობლემას კიდევ მრავალი სამედიცინო, სოციალური და იურიდიული ასპექტი აქვს, რომელსაც ვერც ერთი სახელმწიფო თავის აპარატითა და მექანიზმებით ვერ უვლის და ვერც მოუვლის, თუ არ მონდება ამ ბრძოლაში მთლიანად საზოგადოების ჩაბმა. ჩვენს მიზანს წარმოადგენდა კიდევ ერთი ზარის შემოკვრა და საზოგადოების გაფრთხილება, თუ რაოდენ საშიშ და ერისათვის მომაკვდინებელ სენთან გვაქვს საქმე. გვინდა, რომ არც ერთი მკითხველი არ დარჩეს გულგრილი ამ პრობლემის მიმართ, რადგან ვფიქრობთ, რომ თუ დროულად არ დაიბრუნება მთელი საზოგადოება ამ სენის წინააღმდეგ ბრძოლაში, მართლაც ჯანმრთელობის დაცვის სისტემა ვერ შეძლებს ეფექტურად გაუწიოს წინააღმდეგობა ნარკოტიკების მოხმარებით გამოწვეულ ზიანს.

**ხომ გინდა, რომ იყო რაინდი  
და გქონდეს ჯანმრთელი  
სხეული?  
მიჰყევი სპორტს!**

**ა. გამყრელიძე, ნ. ნიკოლაიშვილი, ქ. ტიბუა  
რა უნდა ვიცოდეთ ნარკოტიკების შესახებ**

**A. Gamkrelidze, N. Nickolaishvili, K. Tibua  
What should we know about drugs of abuse**

**რედაქტორი  
ალისა ცინცაძე**

**კონსულტანტები  
ირაკლი გამყრელიძე  
რეზიკო ნიკოლაიშვილი**

**დიზაინი და კომპიუტერული  
გრაფიკა**

**ა. გამყრელიძისა და ნ. ნიკოლაიშვილის**

**კომპიუტერული უზრუნველყოფა  
დიმიტრი აგეკიანი  
თეა თრიაგვა**