

## **ИСПОВЕДИ НАРКОМАНОВ**

Этот сборник я составлял несколько лет. Обращался к русскоязычным жителям Нью-Йорка, которые страдают от наркотической зависимости и борются с ней. Просил их поделиться своим опытом. Это не рассказы журналиста о своих героях. Это – исповеди, исповеди от первого лица.

Все истории разные, как и различны люди, писавшие их. У каждого – своя судьба и свой период излечения: одни свободны от наркотиков уже годы, другие только месяцы, а то и недели.

Хочется верить, что эти исповеди кого-то остановят от роковой ошибки, для кого-то станут предупреждением. В кого-то вселят надежду.

Все рассказанные истории подлинные, имена – вымышленные.

*2009 г.*

## СОДЕРЖАНИЕ

Никто не обещал, что будет легко  
Искать счастье в самой себе  
В одиночку не справиться  
Мой день придет  
Мой сладкий, страшный сон  
Прости меня, мама  
Дом на Misery стрит  
Долгая дорога к чистоте  
Мой враг  
Жажду реальности  
Словарь русского наркомана в Америке

## НИКТО НЕ ОБЕЩАЛ, ЧТО БУДЕТ ЛЕГКО

Меня зовут Максим, и я наркоман. Я чистый от всех наркотических веществ, включая алкоголь, пять лет. В моей жизни есть очень важный человек, который помог мне пройти по программе «12 шагов»\* (объяснения терминов и жаргонизмов приводятся в конце сборника), что сделало мое восстановление возможным. Принципы «шагов» я стараюсь соблюдать в своей каждодневной жизни, ведь на этой простой, но важной основе построены программы исцеления наркоманов. Эти принципы помогли мне выдержать жизненные испытания в течение последних пяти лет.

...По всем признакам и знакам со мной не должна была случиться эта беда: здоровая семья, надежные друзья, престижные школы. Жизнь открывала передо мной много дверей, но что-то во мне противилось идти проторенным путем. Желание чего-то захватывающего, неизведанного и неиспробованного всегда жило во мне, сколько себя помню. Как ни странно, желание бурных приключений каким-то образом сочеталось у меня со стеснительностью, неуверенностью в себе.

Лет в 16-ть я в первый раз узнал, как легко и быстро преодолеть свои комплексы, – открыл для себя алкоголь, который сразу стал моим другом на следующие пару лет. Алкоголь работал безотказно, делая из меня того человека, каким я хотел быть. Позже к алкоголю прибавились таблетки, потом и наркота. Не все я принимал сразу, но со временем открывал секрет каждого порошочка и пакетика, узнавая, что он может сделать для меня.

Я начал проживать одновременно две жизни: с одной стороны, был добрый и скромный «мальчик», добросовестный работник; с другой – была моя тайна. Я нашел волшебное лекарство и был уверен, что заслужил испытывать это чувство, когда захочу.

Расплата пришла быстро, сравнительно быстро. Многие из тех, кто начал употреблять наркотики раньше меня, еще имели работу и квартиру, я же потерял все и ходил по улицам в поисках следующей дозы. Попадал в детоксы\*, в реабилитационные центры, к врачам – в поисках сначала решения, а потом передышек.

В одном из детоксов меня удивили двое приходивших туда ребят. Они рассказывали, как обрели свободу благодаря какой-то программе. Сначала я был «выше и лучше» этого. Но жизнь наркомана делала свое – боль росла, становясь невыносимой. Однажды я все-таки позвонил тем ребятам и пришел в первую группу «Анонимных Наркоманов» («АН»). Но тогда я еще не был готов завязать с наркотиками. И вскоре я оттуда ушел.

Пустота моей жизни, вернее, существования настолько усугубилась, что я начал думать о том, чтобы все закончить и уйти из жизни...

До сих пор не могу объяснить цепочку обстоятельств, которые привели меня в мой последний детокс. К нам приходили наркоманы, чистые год, два, пять, десять лет. Рассказывали свои истории. Надежда во мне потихоньку росла, борясь со страхом. Я понял – для того, чтобы изменить того человека, каким я стал из-за наркотиков, мне нужна помощь.

Помню, я лежал ночью на кровати в детоксе, думал о жизни, о том, почему все случилось со мной именно так. Я обратился к Богу, в

Которого тогда еще почти не верил: «Если Ты поможешь мне, я сделаю то, что Ты хочешь...».

Много разных непонятных вещей случилось со мной с того дня. Я вернулся домой, начал ходить в группы «АН». Душевная боль, неуверенность и страх вели к вещам и делам, в которые я тогда не верил и делать не хотел. Но я стал искать наставника, попробовал делать «шаги». Мой путь выздоровления не был гладким, я ошибался, проклинал себя и всех вокруг. Но все равно – упорно шел дальше, ходил в группы каждый день, по несколько раз в день. Там мне подарили книгу «Анонимные Наркоманы», я начал ее читать.

Прошло примерно три месяца, пока я нашел наставника, который согласился со мной работать. Я стал ходить в детоксы со своими новыми друзьями, стараясь приносить надежду в то место, где сам не единожды бывал. Постепенно начал испытывать новые ощущения, мое серое отношение к миру стало меняться. Было невероятно трудно делать все то, что я делал. У меня не было ни гроша за душой. Но факт заключался в том, что я был ЧИСТЫМ, и хотел жить. Ко мне вернулась моя девчонка, мы начали строить новые отношения. Постепенно стали возвращаться друзья.

На шестом месяце «чистоты» я узнал, что скоро у нас будет ребёнок. Но паники не было, я был рад. Я уже работал в одной фирме и продолжал делать то, что написано в «12 шагах»: нравственно очищать себя, возмещать ущерб, когда-то нанесенный себе и другим, помогать другим, доверять Богу. Иногда было трудно, больно, но никто не обещал, что будет легко.

Не могу забыть тот день, когда я стал отцом. После пятнадцати часов мучений моей жены я услышал первый крик дочки. То, что я при этом испытал, не может сравниться ни с чем!

Я увидел, что моя новая жизнь дает мне то, что я искал всё это время и чего мне не хватало. Я никогда не знаю, когда это чувство меня снова посетит. Оно не появляется, когда я этого хочу, но оно все равно приходит: иногда в конце сумасшедшего рабочего дня, когда прихожу поздно домой и желаю спокойной ночи дочке и жене; иногда, когда вижу, как еще один человек выдирается из своей болезни и празднует первый год чистоты; иногда, когда я просто говорю Богу спасибо за прожитый день.

Что поменялось за последние годы? У меня те же материальные блага, что были и раньше. Похожая работа. Настоящие друзья... их, пожалуй, не так много. Что действительно поменялось во мне, – это растущее чувство благодарности за то, что у меня есть. У меня больше нет внутри пустоты. Мне не нужно из себя ничего строить, и я не хочу ничего никому доказывать. Раньше я проживал жизнь как потребитель. Не ценил то, что имел. Брал все, как должное. Сегодня я могу делать то, что наполняет мою жизнь новым смыслом. Прежде всего, – обеспечивать свою семью, а также помогать наркоманам, которые хотят освободиться от зависимости. Моя жизнь сегодня интересна и разнообразна. Я далек от совершенства, но у меня и нет такой цели.

Любой наркоман знает, что такое пустота. Пустая жизнь. Немногие могут выползти из пустоты на продолжительное время. Но я видел много чудес в наших группах. Я никогда не верил в бескорыстную помощь. Я считал, что если что-то бесплатно – это не поможет. Но за свое восстановление я не заплатил ни цента.

Я против громких слов и обещаний. Не знаю, что будет через год. Я пытаюсь жить сегодня, не употреблять наркотики и алкоголь сегодня. И если кто-то ищет выход, я всегда готов поделиться своим опытом обретения свободы.

## ИСКАТЬ СЧАСТЬЕ В САМОЙ СЕБЕ

Я была поздним ребенком у родителей – на 12-ть лет младше своего брата, и неудивительно, что стала в семье маленькой принцессой. Меня никогда не наказывали, не помню даже, чтобы делали замечания. Родители мне давали все, что я хотела. Я считала, что мир вращается вокруг меня одной, что я – центр Вселенной. Из-за такой нездоровой любви родителей я росла совершенно неподготовленной к реальной жизни. Еще считаю необходимым упомянуть, что в Украине наша семья с трудом сводила концы с концами.

Насколько себя помню, я всегда хотела быть самой лучшей во всем, что бы ни делала. Это шло от семьи: родители сами старались достичь совершенства во всем, многого ожидали и от меня, да и я тоже многого от себя ожидала. В школе по успеваемости я была лучше всех, увлекалась различными видами спорта.

Но по мере моего взросления обстановка стала усложняться. Кроме давления со стороны родителей, требовавших, чтобы я была «замечательной девочкой», я начала ощущать давление со стороны друзей, желавших во мне видеть «классную девку». А быть «классной» в этом возрасте означало плевать на школу и красиво одеваться, курить и пить, гулять допоздна и пользоваться вниманием мальчиков.

Возникла дилемма: два различных мира требовали от меня совершенства, но абсолютно по-разному. И еще была я, хотевшая, чтобы меня принимали такой, какая я есть, и, смешно сказать, сама не знавшая, какая же я на самом деле. Из-за этой раздвоенности и

начались мои проблемы. Я чувствовала себя жонглером в цирке, который пытается жонглировать одновременно всеми шарами...

Никто из моих родных не имел проблем с алкоголем или наркотиками. Моя мать и брат не пили даже на праздники, отец мог выпить только за компанию и легко останавливался после бокала пива или нескольких рюмок водки. Поэтому я сомневаюсь, что во мне есть какая-либо генетическая предрасположенность к пагубным привычкам. В то же время я уверена, что не стала наркоманкой, – Я ЕЮ РОДИЛАСЬ! Известно, что существует некая невидимая черта, которую Вы пересекаете при распитии алкоголя или употреблении наркотиков, черта, за которой Вы теряете контроль над своими решениями и поступками. Такого контроля у меня вообще никогда не было. После первого глотка спиртного я продолжала пить до полного затемнения мозгов или до тех пор, пока пить уже было нечего.

Я умудрилась окончить школу лучшей в своем классе. Но в то же время уже превратилась в алкоголичку, хотя этого еще этого не осознавала. Родители видели, что со мной происходит что-то неладное, но старались этого не замечать. Для них школа и образование были самым важным показателем, все остальное их заботило мало. А я продолжала гулять, стараясь перепить любого, кто был на вечеринке, а на следующий день, после двух или трех часов сна, приходила в школу с похмелья и сдавала экзамен на отлично. Когда мне исполнилось 17-ть лет, семья эмигрировала в США.

Вообразите, в каком шоке я оказалась, очутившись в Америке. Я никогда не могла приноровиться к обстановке у себя на родине, а тут – очутиться в чужой стране, с другим языком, другими законами и ценностями. Ранний юношеский возраст очень трудный. Теперь я

понимаю, почему это произошло со мной, и как в 18-ть лет я стала наркоманкой и стриптизершей.

По приезду я поступила в колледж. Как уже упоминала, меня всегда заботило то, что обо мне думают сверстники. Очень хотелось быть «классной». А в Нью-Йорке это означает иметь деньги, красивую машину, модную одежду и круто гулять. Вместо того, чтобы примкнуть к группе студентов, которые хорошо учились, я примкнула к группе противоположной. Хотела, во что бы то ни стало, чтобы меня в этой группе приняли.

Мои родители получали пособие, денег в семье было в обрез. В Украине я занималась бальными танцами. Чтобы иметь свои деньги, я стала искать подработку танцовщицы. До этого я ничего не слышала о стриптиз-клубах, в Украине их тогда почти не было, во всяком случае, я о них не знала. Когда я наткнулась в газете на объявление «Нужны танцовщицы, хорошая оплата, часы работы по договоренности», я ничего плохого не подумала. Позвонила туда. Спросили, сколько мне лет. «Восемнадцать», – ответила я.

...Они приехали за мной в тот же вечер. В вэне сидели еще пять девушек. Никто ничего мне не сказал ни о стриптизе, ни о том, что я должна буду делать. Девушки выпивали, я к ним присоединилась. Когда мы добралась до места назначения, я была пьяна так, что все, что в этом клубе увидела и делала, меня нисколько не удивило. В тот вечер я заработала много денег. И хотя мне не нравилось то, чем я там занималась, я решила продолжать, – ведь нигде столько не заработаю. А деньги мне были нужны, чтобы стать «классной».

Я пила и делала стриптиз – одно без другого не получалось. Стриптиз мне был неприятен, я никогда не чувствовала себя там своей, никогда не считала, что это мое. Тогда-то и начались наркотики. Почти

все танцовщицы, с которыми я работала, употребляли различные наркотики, лишь немногие только пили. Я чувствовала себя отвратительно в собственной шкуре. Начала употреблять наркотики, чтобы уйти, забыться, чтобы ничего не чувствовать. Очень быстро прошла через все «клубные» наркотики, все «легкие» наркотики и закончила уколами героина.

У меня было все, чего я хотела. Я водила дорогую машину, у меня была роскошная одежда, которую мало кто мог себе позволить в таком возрасте, вокруг крутилось много людей. Но все это – внешнее, мишура, внутри же я чувствовала пустоту. К сожалению, я уже зашла слишком далеко, чтобы легко остановиться. Еще не понимала, что такое наркозависимость.

Однажды утром я проснулась и не могла встать с постели. У меня была ломка\*. Я чувствовала невероятную слабость, каждая клеточка моего тела изнывала от боли, мне было жарко и холодно одновременно. Я чувствовала себя так, будто бы меня переехал бульдозер, или как будто у меня сразу тяжелый грипп и пищевое отравление. Я не знала, что делать, и была по-настоящему напугана. Пришлось признаться матери в том, что у меня проблемы с наркотиками. Мама стала звонить в разные места. Так я попала в свой первый детокс и рихэб\*.

Я думала, что если окрепну там физически, почишусь, то все будет в порядке, я никогда больше не буду употреблять наркотики, все забудется, как дурной сон. Как я была наивна! Это было лишь началом кошмара, который продолжался семь лет! Последовала длинная череда различных курсов лечения и программ. Время от времени я ходила чистой, но всегда по той или иной причине возвращалась к наркотикам.

Когда я в первый раз вышла из рихэба, то посчитала, что алкоголь – не наркотик, я могу пить. Вы знаете, чем это заканчивается. Я потеряла счет детоксам после пятнадцати, рихэбов было немножко меньше, два ТС\* и две поездки в Нью-Джерси к знаменитому доктору Губерману, который вшил мне анти-героиновую ампулу, оставив еще один рубец на моем теле.

Я была так несчастна, что невозможно описать. И если трезвая жизнь – это то, как я живу, то лучше я буду продолжать ловить кайф. Прежде чем умру, – решила я, – у меня будут, по крайней мере, несколько хороших лет. Я снова стала колоться, даже не пытаюсь найти оправдание этому.

Мне всегда нравились наркотики, те ощущения, которые они вызывают. Они давали мне нечто такое, чего во мне не было: делали меня полноценной, заполняли душевную пустоту, которую всегда в себе ощущала. Я никогда не любила реальность – а наркотики давали мне такую реальность, которая мне нравилась. Под кайфом я была умнее, смелее и намного красивее. С наркотиками жизнь казалась проще, а проблемы – маленькими, незначительными.

Но что мне не нравилось, так это жизнь, которую я вынуждена была теперь вести. Чтобы поддерживать свою пагубную привычку, я должна была идти против всего, во что верила. Я никогда себе не нравилась, теперь же стала себя ненавидеть. Любое обещание или клятву, которые давала себе или другим, я не выполняла. Я потеряла все, что имела. Но главное – я потеряла самоуважение. Бросила колледж, ушла с работы, потому что весила всего лишь 50 кг, на моих руках от плеча до запястья были видны следы уколов. Я выглядела как смертельно больной человек. Все мои друзья от меня отвернулись. Даже родители, любившие меня больше жизни, не могли больше этого

выносить. У них нет больше дочери, – сказали они, – и если я решила покончить с жизнью таким образом, то лучше мне уйти из дому.

Мне было 25-ть лет. Я была больна, испытывала чудовищную физическую и душевную боль. Я хотела умереть. Я не хотела больше так жить и не видела выхода. До сих пор помню ощущения безнадежности, беспомощности, одиночества, страха и отчаяния, которые тогда мной владели. Этого не забыть... Я опустилась на самое дно. Со мной было покончено. Я употребляла наркотики потому, что боялась жизни, боялась окружающего мира. Чем больше я употребляла, тем страшнее мне казалась жизнь без наркотиков. Вплоть до того дня, когда оставаться прежней стало еще страшнее, чем измениться.

Вот тогда-то я и отправилась в свой, наверное, пятнадцатый – последний рихэб. 6 февраля 2002 года – это, как я понимаю сейчас, дата моего второго рождения. Тогда фактически началась моя новая жизнь. Там я впервые за долгое время почувствовала себя живой. И это было не иллюзией, а реальностью!

Я чистая уже семь лет. Много чего случилось за это время. Это были самые счастливые и самые трудные годы моей жизни. Я встретила своего будущего мужа, который тоже страдал от наркозависимости. Мы поженились, у нас родился мальчик. Но муж часто срывался. Я должна была бороться и с его наркоманией тоже, с ее ужасами. В конце концов, решила, что с меня хватит, и ушла с ребенком от мужа.

Окончила школу наркологов, получила работу в наркологической клинике. Теперь учусь на психотерапевта. Я считаю свою жизнь чудом. Большинство тех, с кем я раньше общалась, или умерли, или сидят в тюрьмах, или продолжают гробить себя наркотиками.

Я стала посещать собрания «Анонимных Наркоманов». Благодаря им в мою жизнь вошел Бог. Я верю в Него и надеюсь на Него всем сердцем. Сегодня я счастлива, по-настоящему счастлива, потому что знаю, что такое ад. Я ни о чем не жалею. Если бы я не прошла через все это, я бы не стала такой, какая сегодня. Всю жизнь я искала счастья. Проблема, однако, заключалась не столько в том, что я искала счастье в неправильных местах, а в том, что искала его вне себя. Вещи не делают нас счастливыми, и люди тоже не делают нас счастливыми. Счастье приходит изнутри.

Наркомания не только изменила направление моей жизни, но и задержала мое эмоциональное и духовное развитие. Я не прошла все необходимые этапы взросления. Тогда мне было 25-ть лет биологически, но психологически я оставалась подростком. Теперь я должна вырасти, дорасти до своих лет.

Лишь с недавних пор я стала чувствовать себя комфортно с собой. Но лучше поздно, чем никогда, верно?

## **В ОДИНОЧКУ НЕ СПРАВИТЬСЯ**

Развитием нашего сына мы были довольны. С детства он увлекался рисованием, участвовал в спектаклях, занимался баскетболом. Одним словом, рос хорошим мальчиком. Когда ему исполнилось 13-ть лет, а младшей дочери 6-ть, мы всей семьей эмигрировали в США.

Почти с первого дня возникли определенные трудности: с \$500 в кармане, естественно, перед нами встал вопрос: чем заняться? Идти учиться или работать? Куда определить детей? Вопросы не из легких. Ведь нам с женой было уже по 45-ть. В прошлом мы – педагоги, но

были согласны на любую работу. Мы отдали детей в летний лагерь, там они довольно быстро освоили азы английского. Затем пошли в школу.

Первое время все было хорошо, учителя детей хвалили, и мы были довольны. Мы с женой работали с утра до позднего вечера, помощи в воспитании детей ждать было не от кого. С работы мы лишь звонили домой, чтобы знать, чем наши чада занимаются.

С девочкой было намного проще – после школы она спешила домой, самостоятельно выполняла домашние задания. А вот сын после школы стал частенько задерживаться на улице. Мы решили сдать его в спортивную секцию на баскетбол, все физические данные для этого у него имелись. Он участвовал в межшкольных соревнованиях Нью-Йорка. Но счастье длилось недолго.

Из школы стали поступать сигналы о его частых опозданиях на уроки, прогулах, плохом усвоении школьной программы. От тренера тоже пошли жалобы – сын, дескать, часто пропускает занятия. Мы стали замечать, что наш ребенок резко изменился: стал какой-то скрытный, раздражительный. В доме начали пропадать вещи, деньги. Мы узнали, в чем причина, – к нашему стыду и огорчению, он стал курить марихуану. Все разговоры, просьбы были безрезультатны. Мы обращались за помощью к различным целителям, но ничего не помогало – улица и такие же бруклинские ребята, как он, для него были важнее и авторитетнее нас.

Тогда мы с женой решили отдать его на воспитание государству. Одолжив \$10.000, отправили его в Военную Школу. Он вроде бы пошел туда с охотой. Но спустя два месяца нам позвонили и велели его оттуда забрать – он дважды был замечен в употреблении марихуаны.

Делать нечего. Мы привезли его домой без права возврата каких-либо денег.

Идти учиться в десятый класс он отказался, бросил школу. Начались его трудовые мытарства: работал подсобником в разных магазинах, в доме престарелых, маляром, перевозил мебель. Но все, что зарабатывал, тратил на наркотики. Больше полугода на одном месте никогда не удерживался – не хватало ни физических, ни моральных сил.

Нам, родителям, было больно смотреть на все это, мы уже понимали, что у сына серьезная проблема с марихуаной. Дальше – хуже: он начал принимать какие-то таблетки. Серия арестов. Горю нашему не было конца. Один его приятель вернулся из рихэба, год там лечился от наркомании. Беседа этого парня с нашим сыном вроде бы дала положительные результаты. Казалось, впервые он задумался о своей жизни – поехал в тот рихэб. Мы, наивные, уже обрадовались. Но... через неделю он оттуда ушел.

Наша и его жизнь превратилась в ад. Он был худой и бледный, всегда с мутными глазами. Ничего не ел. Разговаривать с ним было невозможно, он никого не слушал. Целыми днями мог лежать на кровати, а по ночам ходил по квартире, как лунатик. Пропадали деньги, вещи, кредитные карточки. Мы выгоняли его из дому, но он вскоре приходил, голодный, оборванный, умолял его впустить, клялся, что больше никогда к наркотикам не прикоснется. Но через пару дней все начиналось по-новому...

Под нашим давлением он обратился в одну клинику, где лечат наркоманов. Там он находился под наблюдением специалистов, ежедневно посещал психотерапевтические группы. Тоже не все было гладко. Несколько раз его отправляли в детоксы, но всякий раз он

оттуда сбегал. Мы видели, что он хочет остановиться, пытается бросить, но постоянные рецидивы еще раз показывали: человеку невозможно бороться с этим злом в одиночку. Словом, улучшения почти не было, мы теряли надежду.

Случайно он повстречался с девушкой, которую полюбил. Она ответила взаимностью, поверив ему. Но настояла, чтобы он окончил курс лечения в детоксе, а потом и в рихэбе. Она писала ему в рихэб письма ежедневно, все двадцать восемь дней. После лечения они сразу же уехали из Нью-Йорка во Флориду. Там сняли квартиру, пошли работать. Расписались. Мы с женой теперь ждем их в гости.

Мы сочувствуем всем родителям, чьи дети стали наркоманами. Знаем, через какой кошмар они проходят. Также хотим выразить благодарность всем, кто помогал нашей семье бороться с этим страшным злом.

## **МОЙ ДЕНЬ ПРИДЕТ**

Я не могу рассказать Вам никакой слезливой истории из моего детства, так как таковой просто нет. Не могу Вам сказать, что пью, потому что мои родители пили, а моя бабушка или дядя делали то-то и то-то. Это значило бы, что я эти истории придумываю.

Я приехала в Нью-Йорк из России, когда мне исполнилось два годика. Моя семья принадлежала к среднему классу, но родители предпочитали, чтобы я ощущала себя дочкой миллиардеров. Мое превращение в законченную алкоголичку и наркоманку стало настоящим потрясением для родителей, родственников, друзей и, не в последнюю очередь, для меня самой.

Конечно же, я не росла с мечтой стать алкоголичкой. Я росла с мечтой стать врачом. Я ушла от будущего, в котором у меня должна была сложиться успешная карьера; я могла иметь свою семью, свой дом, дорогую машину... и где это все? Но я знаю: Бог есть, потому что мои родители никогда не сдавались в борьбе за меня, – даже тогда, когда я сама махнула на себя рукой.

В первый раз я выпила в уязвимом 14-летнем возрасте в клубе, куда пришла с друзьями. Это была любовь с первого взгляда, вернее, вкуса. Хотя это произошло 18-ть лет назад, я хорошо помню то состояние полной раскованности. Я привыкла считать себя общительной и без алкоголя, я вовсе не застенчива, но после выпитой рюмки жизнь показалась просто восхитительной...

Я выпивала время от времени на протяжении всех подростковых лет. Не имела ни малейшего подозрения, что у меня могут быть с этим проблемы. Правда, порой я выглядела, как девочка, которая «слишком много приняла» в этот вечер. В первые годы в колледже я пила только по уик-эндам – вначале умеренно, потом все больше. Но это все-таки был колледж, не участвовать в студенческих попойках было сложно.

Когда мне исполнилось 23-и года, я стала жить с моим женихом. Он оказался «функциональным алкоголиком» – недавно окончив колледж, работал в престижной фирме. Я сразу почувствовала себя на седьмом небе, потому что мы вместе с ним постоянно гуляли и пили. Но когда гулянка у всех заканчивалась, я не могла прекратить пить. Мой алкоголизм сегодня представляется мне похожим на автомобиль, который раньше останавливался на красный свет светофора. Но когда я встретила своего жениха, моему алкоголизму зажегся только зеленый свет.

Неприятности следовали одна за другой. В 2000 году – мой первый арест за вождение машины в нетрезвом состоянии (DWI). Я сошла с шоссе и въехала в океан. У меня были свои «15 минут славы», но не той, о которой мечтают артисты. Я думала, что получила хороший урок, но через полгода меня вторично арестовали за DWI. Мне грозила тюрьма (в Америке второй арест за вождение автомобиля в нетрезвом состоянии считается уголовным преступлением). Тогда-то я решила пойти в свой первый рихэб на 28 дней. Но пошла туда не для того, чтобы прекратить употреблять, а чтобы выпутаться из ситуации.

Судья, узнав, что я пошла в рихэб, сжалился – я отделалась тремя годами условно. Я была так рада, что расплакалась перед судьей.

Некоторое время все было хорошо, но вскоре я познакомилась с «прелестями» кокаина. Я находила чудесным напиваться до чертиков, затем принимать кокаин и, протрезвев, напиваться снова.

Третий арест за DWI пришелся на очень тяжелый день моей жизни – в этот день должны были усыпить мою любимую собаку. Чувство горечи не покидало. Пиво не помогло. Тогда я решила поехать за кокаином. На контрольно-пропускном пункте меня остановили полицейские – я сидела за рулем с непристегнутым ремнем. Потом копы обнаружили, что водительские права у меня просрочены, а в салоне машины валяются 11 пустых банок от пива! В результате меня арестовали в третий раз за DWI.

Бой-френд со мной порвал. Но он меня все равно уже мало интересовал. Впрочем, меня мало интересовала и собственная жизнь, которая разваливалась у меня на глазах.

На суде мне предложили выбор: полгода тюрьмы или лечебно-принудительную программу в ТС. Я выбрала программу, которую прошла за 8 месяцев. Закончила программу, и мое дело в суде было

закрыто. Милостью Божьей, после трех арестов за DWI я вышла практически сухой из воды, ни разу не отсидев в тюрьме.

Затем, наконец, получила диплом бакалавра, хотя на это мне потребовалось в два раза больше времени, чем обычному студенту.

После трех рихэбов, ТС и нескольких детоксов я, наконец, присоединилась к «Анонимным Наркоманам». Не могу сказать, что и после этого у меня не было срывов. Но после очередного срыва вижу, что моя болезнь усугубляется. Каждый срыв ведет к новой катастрофической ситуации.

Одно хорошо – я не сдаюсь. Если в очередной раз упаду, я соберусь с силами и попытаюсь снова подняться. И буду делать это до тех пор, пока окончательно не встану на ноги. Произойдет ли это сегодня или завтра, – мой день обязательно придет.

## **МОЙ СЛАДКИЙ, СТРАШНЫЙ СОН**

Меня зовут Арсен, и я наркоман. Никогда не писал книг – историй, повестей и т. д. Все же попробую. Во-первых, потому что хочется все выплеснуть, накопилось очень многое, что аж в печенках сидит. Во-вторых, может, кто-то, прочитав это, хорошо подумает, прежде чем возьмет баян\* в руки. В принципе, не имеет значения, как Вы торчите\*: ширяетесь\*, нюхаете, жрете это дерьмо – факт в том, что это может быть Ваш последний и окончательный приход\*. И это тоже не страшно. Страшно то, что захочешь сдохнуть – не сможешь; захочешь жить полноценно – не получится. Будешь, как растение, – только не расцветать, а гнить.

Ничего нового я не сказал и не написал, тоже мне Америку открыл, знаем мы все это. Да, знаем, и все равно не можем завязать. У

кого-то не получается. Хочется, а никак. Кто-то думает, что сможет в любой момент завязать, но это он только так думает. Я торчал 16-ть лет. Первые 5-ть лет я тоже так думал, а остальное время хотел завязать, но не тут-то было.

Миллионы людей – миллионы судеб и историй. Вот и моя. Постараюсь коротко. Я родился в Москве в 1974 году. Нас трое: старший брат, младшая сестра и я. Как говорится, в семье не без урода. Сперва у меня было, как у всех: школа, пионерлагеря, комсомол. Одноклассники, когда стали постарше, выпивали всякую дрянь, я же – ни-ни. Даже после выпускного вечера ни капли не выпил, хотя все были – в стельку. В голове в те годы у меня были только бокс и моя собака.

План\* я попробовал в 18-ть лет. Это было на картошке, от вуза. Очень понравилось, особенно то, что я мог за рулем ездить под кайфом – с гаишниками проблем нет. В 1992 году мы семьей приехали в Америку, а в Москве остался старший брат. Отец переписал бизнес на него.

В Нью-Йорке я впервые попробовал кокаин и крэк. Побаловался месячишко-другой, но тормознулся. И вдруг – российские партнеры в Москве предали отца, обманули брата, отняли наш бизнес. Я был в шоке! Единственным моим желанием было поскорее получить документы и уехать обратно в Москву, хоть я успел полюбить Америку. Меня охватила жажда мести. По натуре я добрый, но предательство – это не по-нашему.

В 1995 году я вернулся в Москву. Прошло всего лишь 3 года, но как все изменилось! Главное – поменялись люди. Все злые и голодные. С волками жить. Моя добрая, мягкая натура не позволяла мне по-трезвому воплотить свои планы мести. Я должен был превратиться в

животное. И, знаете, у меня получилось на все сто. Помог мне в этом героин и мак (солома). Под героином я был холоден, как айсберг, никакие слезы и уговоры на меня не действовали.

Я начал мстить беспощадно, превратившись в уголовника, бандита. Когда бывал хоть чуть-чуть трезвым, то ненавидел себя, презирал. Но поезд ушел. У меня на лбу зияло клеймо наркомана и отморозка. Я был жив снаружи, внутри же мое тело гнило от гепатита, от химии, которую вливал в свои вены. Мои вены сгорали, как папирус, от уколов. Я приезжал в Америку только перекумарить\*, почиститься.

К тому времени у меня уже были жена и сын, которого я очень люблю. Папа – наркоман и бандит, какой пример я мог показать сыну?! Нет, это не приколы – это трагедия. Но я ничего не мог поделать. Жена в ужасе. Сначала ее устраивало хоть то, что в доме всегда водились хорошие деньги. Она меня еще любила, видела, как я медленно подыхаю у нее на глазах. Она надеялась, что мое безумие скоро закончится, но помочь мне ничем не могла.

Я всегда говорил, что перекумарить легко: закрылся в комнате на недельку, помучился – и нормально. Сложно больше не притрагиваться к этой дряни, признать свое бессилие. Что ты сказал? Бессилие? Да вы что? Я самый крутой, самый сильный! Я сильнее героина! Я долго вел этот диалог.

Я проколол наркоты больше, чем слон весит. Я ширялся в пах, в грудь, под мышки – мастер спорта по ширянию и попаданию. Эта зараза поставит на колени любого. Вы не контролируете – вы под контролем. А что может быть страшнее, когда у вас отобрали свободу?

Я неправильно выразился, никто у меня ничего не отнимал – я сам у себя все забрал, и винить могу только себя. Я долго считал, что Бог виноват во всем том, что со мной происходит. Только недавно

начал понимать, что Бог каждому дает ВЫБОР. У нас всегда есть выбор – обторчаться или нет.

Я мог бы еще писать и писать, но буду потихоньку заканчивать. Что касается меня, то я не жалею ни об одном прожитом дне. Что сделано, то сделано, – уже не вернешь. Бог дал мне выбор: встать на путь трезвости или продолжать ширяться.

Я потерял семью, время, друзей, здоровье и многое другое. Я даже себя одно время потерял. Но жизнь продолжается, и решать мне, какой она будет, – с цветными красками или черно-белыми. Я знаю, что если выпью бокал вина или закурю косяк\*, то следующим, что я сделаю, – возьму баян с ширью\* и уколюсь, потому что я наркоман.

Сегодня я трезвый, мне это нравится. Во мне начинают оттаивать чувства, которые были заморожены. Вот где кайф-то! Секс по-трезвому, книги и фильмы воспринимаю по-другому, начал заниматься спортом. Сегодня я молю Бога дать мне сил не сбиться с дороги. Торчал я долго, очень долго, и исправиться быстро не получится. Нужны вера, надежда и терпение. И еще очень важно признать свое бессилие перед этой болезнью.

Все, что здесь написано, – правда. Меня зовут Арсен, и я наркоман.

## **ПРОСТИ МЕНЯ, МАМА**

Это было время, когда мои дела шли очень хорошо. Очень даже хорошо. Я продавал наркотики, несколько человек работало на меня. Денег было больше, чем когда бы то ни было в моей жизни. И вот, имея все эти деньги, я решил сделать что-то хорошее для своей мамы. Долго думать не пришлось. Она любила смотреть телевизор, было

несколько сериалов, за которыми она следила и старалась их не пропускать.

Ее телевизор был, наверное, старше, чем она, – очень маленький, с плохим качеством изображения. Мама сидела чуть ли не вплотную к нему. В общем, я решил купить ей новый телевизор. Выбрал большой и самого лучшего качества на то время. Не предупредив ее, привез этот телевизор к ней домой. Сюрпризом.

Не буду писать о том, как она отреагировала, – конечно, обрадовалась, не переставала благодарить меня. Но вскоре я заметил, что мама почему-то продолжает смотреть свой маленький, допотопный телевизор. Объяснила тем, что, дескать, к новому должна привыкнуть. Ладно, – думал я, – подождем.

Мои же дела с наркотой – употреблением и торговлей, шли все хуже. В один день дошло до того, что я решил обокрасть собственную мать, забрав тот новый телевизор. Ведь она все равно его не смотрит. Но прийти и попросить его обратно я не мог, поэтому решил инсценировать кражу. Я поделился планом кражи с двумя корешами, с которыми тусовался в то время. Сам обворовывать маму я не хотел – пусть пойдут они. У меня были ключи от маминой квартиры, я знал расписание ее работы.

Мы подошли к ее дому около двенадцати часов, она приходила с работы около половины второго. Мы стояли неподалеку от ее дома, и я давал своим дружкам указания – брать только телевизор, ничего больше. О том, что это была квартира моей матери, я им не сказал. Я остался за углом, они пошли. Рассчитывал, что они выйдут минут через пятнадцать.

Прошло, однако, около получаса, их не было. Я подумал – наверное, они запутались с проводами. Прошло еще с полчаса, и я

начал нервничать. Что так долго? Где же они? Оставалось не так много времени. Вскоре я увидел маму. Она вышла из автобуса, направляясь к дому. Я остолбенел. В тот момент, когда она подошла к двери парадного, эта самая дверь открылась. Я увидел двух своих корешей, обвешанных сумками и с трудом несущих тот злополучный телевизор. Мама отошла в сторону, чтобы пропустить их, но вдруг опешила:

– Что вы делаете? Это же мой телевизор! – закричала она.

Они переглянулись, поставили все на землю и, оглядевшись вокруг, начали избивать мою мать. Я стоял за углом и смотрел на это. В первую секунду хотел было броситься и остановить их. Но... подумал о том, что тогда мне не достанутся деньги, на которые я рассчитывал, чтобы раскумариться\*...

Несколько месяцев после этого я не мог показаться ей на глаза. Когда же, наконец, пришел, мама ни словом не обмолвилась о том, что произошло. Я тоже ничего ей не сказал.

Сейчас ее уже нет в живых, и я так никогда не смог попросить прощения у нее. Я уверен, что она все знала, и так с этим умерла. А я живу и ничего не могу сделать с болью, которую испытываю, когда думаю об этом.

Прости меня, мама!

## **ДОМ НА MISERY\* СТРИТ**

Это дом на Misery стрит.

Там ни одно окно не горит.

На улице Отверженных нет фонарей.

Там место встреч одиноких людей.

Там можно порою услышать смех,

Но чаще ругань на всё и на всех.  
Я сам сидел там с бутылкой в руке  
И, надравшись, как черт, курил потом крэк,  
И не слышал слов, и не видел лиц,  
А рядом Алекс чужой чей-то шприц  
Вгонял в свою вену и тихо вздыхал,  
А кто-то таблетки горстями глотал.  
И так – год за годом, и день за днем.  
Будь проклят тот час, когда я в этот дом  
Вошел, решив задержаться на миг,  
А торчу пятый год на Misery стрит!  
Среди жильцов найдешь кого хошь:  
Таксист, адвокат, писатель и бомж,  
Русский, еврей, итальянец и брит,  
Всех принимают на Misery стрит!  
Я смотрел вокруг, не веря глазам,  
На грязном полу умирали друзья.  
Алекс шприцом заразил свою кровь,  
Майкла убил под мостом алкоголь.  
Я очнулся, словно спал тысячу лет,  
Я рванулся к двери с диким криком «Нет!».  
Но темно в этом доме, не видно ни зги,  
Двери заперты. Господи, отвори!  
Выпусти на свободу и уведи  
Подальше от дома Отверженных,  
От Misery стрит!

Иосиф. Ч.

---

\*Misery (англ.) – отверженность

## ДОЛГАЯ ДОРОГА К ЧИСТОТЕ

Меня зовут N. Я больна алкоголизмом и наркоманией. Тем не менее, считаю себя счастливым человеком. Я люблю и любима, у меня есть вера, которая помогает мне справляться со всеми неприятностями, у меня есть люди, на которых я могу положиться, кто готов помочь, ничего не требуя взамен. Но самое главное, у меня есть любящий, справедливый и всепрощающий Бог. Все это пришло ко мне не просто.

Я родилась в Минске в самый «расцвет социализма» – в 1970 году. Когда мне было 3-и года, мама развелась с папой из-за того, что он пил. Но я не чувствовала, что расту в неполноценной семье: были бабушка и дедушка, любовь которых ко мне не знала границ. Я искренне верила всему, что мне говорили взрослые, считая «совок» самой лучшей и справедливой страной.

Первое разочарование пришло, когда маму (она работала зав. отделом в Военторге) посадили в тюрьму за недостачу. Это было несправедливо, я знала, что мама не воровала.

В восьмом классе я познакомилась с парнем, который был старше меня на семь лет. Он недавно вернулся из армии, многие его друзья, отслужив в Афганистане, пристрастились к наркотикам. Он не был исключением. Почти год мы с его родными боролись с его наркоманией, но безрезультатно. Я бросила его.

В 18-ть лет я справляла Новый год в одной компании, где употребляли наркотики. Решила тоже попробовать. И... Не стану вдаваться в подробности, но закончилось тем, что к 22-м годам я уже не могла жить без алкоголя и наркотиков.

Я как-то умудрилась выйти замуж и родить ребенка. Судьба поставила меня в такие условия, что надо было кончать с пагубными пристрастиями, но без медицинского вмешательства я это сделать уже не могла. Обратилась к врачу. После лечения я не принимала алкоголь около трех месяцев. Однако мое окружение, поступки, мысли оставались прежними. Я снова начала выпивать по чуть-чуть. По чуть-чуть, разумеется, не получилось.

Если кто-то может пить и работать, пить и заниматься хозяйством, то я, если пью, делать ничего другого не могу. Состояние выпившей для меня ужасно: надо пить до тех пор, пока не упаду в беспамятстве.

Но появился другой способ избежать запоев – уколаться. Когда принимаешь наркотики, то, кажется, что ты не так опускаешься, как от алкоголя. Правда, начинается падение в другую яму...

Америка. Это был свет в туннеле, вот где, – думала я, – смогу начать жизнь с чистого листа, выбиться в люди, стать хорошей матерью и женой.

Из-за моей наркомании у нас возникли проблемы с отъездом: медсестра из иммиграционного центра, которая брала кровь, не могла найти ни одной вены на моих руках, это вызвало у нее подозрение. Меня послали к наркологу, который должен был подтвердить, что такие «дороги» и абсцессы бывают только у наркоманов. Он намекнул, что хочет взятку. Деньги мы ему дали, и он послал фальшивые результаты в Атланту. Мы долго ждали ответа и, наконец, получили добро. Радости было столько, что... мы решили с мужем уколаться в последний раз, «на дорожку». Купили два стакана соломы (маковых головок) и пошли к знакомой готовить. Там нас и хлопнули. Мужа отпустили, меня же арестовали. К тому времени наша квартира была

продана. Пособие на детей нам не давали, мама и бабушка не получали пенсии. Мой арест мог привести всю семью к бомжеванию. Так, как я молилась в тюрьме, я не молилась никогда. Бог услышал мои молитвы, и дело было закрыто.

Мы – в Америке! Я собралась учиться, муж работать. Старший сын пошел в школу, младший в садик. Моя учеба начиналась в сентябре. Однажды я гуляла с сыном и решила купить бутылку вина. Думаю, кто-то придет в гости, угощу. Придя домой, прежде всего, решила угостить... саму себя. Серия запоев. Деньги, оставленные на оплату квартиры, ушли на водку. Родственники в шоке.

И вот только тогда, в августе 1998 года, я окончательно поняла, что больна. Я тогда ничего не знала об «Анонимных Наркоманах» и «Анонимных Алкоголиках». Но знала наверняка, что мне нельзя брать в рот ни капли спиртного. Я попыталась глубже проанализировать свою жизнь, старалась понять, что же со мной происходит, и почему я не могу без алкоголя жить. Возникло много вопросов, и я решила обратиться к религии.

Раввин меня принял, как родную. По его совету я стала посещать уроки Торы. Перестала пить. Научилась молиться. Я поверила, что Бог есть и что Он меня любит.

Потом пошли будни: учеба, подработка в прачечной, времени на Тору почти не оставалось. Но я все равно продолжала молиться, старалась помнить о Боге и Его заповедях...

Восемь лет мы жили нормальной жизнью. Я закончила колледж, сдала экзамен на медсестру, нашла работу. Муж работал в мебельной компании. Мы ни в чем себе не отказывали: часто ездили отдыхать, покупали дорогие тряпки, золото. Подумывали о покупке собственного дома.

Однажды сосед попросил мужа сделать в его квартире ремонт. Муж согласился. Было, правда, одно маленькое «но» – сосед колелся героином. Он предложил уколиться и нам – мы отказались. Предложил во второй раз – мы снова отказались. А в третий раз согласились, разочек...

Я знала, чем всё закончится и на какое дно упаду, но не ожидала, что это произойдет так быстро. Через полгода я ушла с работы, потом оставил работу и муж. А доза все росла. Деньги на покупку дома, банковские сбережения, пенсионные планы – за год все ушло на героин. Мы докатились до того, что начали одалживать, воровать, вконец забросили детей...

В один день я набралась духу и рассказала всю правду своей подруге, с которой когда-то рассталась. Она посоветовала пойти в госпиталь. Мы с мужем взяли рюкзаки, своим сказали, что едем в горы, и напрямиком – в детокс.

Не хочу описывать, какие ужасы я пережила в детоксе, но на пятый день уже могла ходить. Находясь там, однажды вошла в зал, где пришедшие ребята из группы «Анонимные Наркоманы» рассказывали пациентам свои истории. Их истории были чем-то похожи на мою. Вот тогда-то во мне и произошел перелом. Я стала делать то, что мне говорили наркологи и ребята из «АН».

Сейчас у меня есть наставник и друзья, которым я доверяю, могу им позвонить, если мне тяжело. Есть Бог. Но моя цель – не стать святой. Сегодня моя цель – жить в гармонии с собой и миром. А это значит – жить трезвой. Если я буду употреблять, может, тело мое и будет жить (уверена, что недолго), но душа умрет после первой рюмки или укола.

## МОЙ ВРАГ

Меня зовут N., и я – наркоман! Даже мурашки пошли от одного этого слова. Но деваться некуда: что есть, то есть. Одно успокаивает – наркоманы бывают активные или выздоравливающие. Хотя, если быть честным до конца, это тоже не успокаивает, так как выздоравливать придется всю оставшуюся жизнь. Но сегодня я чистый, и это главное.

Первый стакан вина я выпил еще в Питере, когда мне было 10-ть лет. Скажу одно – супер! В 16-ть лет – марихуана, в 18-ть – крэк. В 20-ть я проглотил первый кусок «черняшки» – опиум. В то время я не понимал, что к этому нельзя даже прикасаться. Но тогда считал, что в жизни нужно попробовать все.

Первое время я кайфовал, стараясь контролировать процесс. Видел конченных наркоманов, видел, что такое ломка, как наркоманы опускаются, но был уверен, что меня никогда ломать не будет, что таким я никогда не стану. Сейчас я уже научен и знаю – такому, как я, нельзя ни пить, ни колоться, ни нюхать. Такие, как я, не знают меры. Эта болезнь родилась со мной в один день.

...Наступил тот день, когда я сидел у себя дома, жена находилась в роддоме – вот-вот должна была родить. А передо мной на столе лежали шприцы и героин! Я очень хорошо помню тот вечер – я понял, что я в полном дерьме.

Замелькали трудовые будни: утром надо ширнуться, днем ширнуться, вечером ширнуться и не забыть оставить на утро. Ужас, кошмар, но это отныне была моя жизнь. Чтобы соскочить с иглы, я курил марихуану, выпивал, переходил на другие наркотики, которые можно не колоть, а нюхать или курить. Но, в конце концов, все равно находил себя с иглой в вене.

Однажды, еще будучи в России, услышал от кого-то, что нужно почистить кровь. Я отправился в одну известную питерскую лечебницу, заплатил кучу денег и «почистил кровь». Ха! – через неделю опять ширялся, еще больше, чем раньше. Могу себе представить, что те врачи обо мне подумали: «Кровь-то мы ему почистим, но главное – карманы его вытряхнем». Я был лохом, а они – гады. Хотя, с другой стороны, они-то знали, что лечение начнется только тогда, когда я САМ по серьезному этого захочу.

У каждого есть свое дно. Кто-то стал барыгой\*, кто-то начал продавать свое тело. Я видел, как люди опускаются до немыслимого. Эта болезнь ломает любого, только вопрос времени. А кого не ломает, того утащит в могилу. Кстати, мне кажется, что любой наркоман хочет сдохнуть, только наложить на себя руки может не каждый...

Помню, «друзья» мне посоветовали уколиться пару раз методоном, сказали, мол, так соскочишь с героина. Я воспользовался их советом. Один укол методоном – и тебя три дня не кумарит, не ломает, методон перебивал героин. Так я подсел и на методон. Я высох, стал похож на ходячего мертвеца.

Годы торчал в Питере, потом – точно так же – в Нью-Йорке...

Но вот, наконец, «кликнуло» в голове. «Попробуй, только попробуй, ты же ничего от этого не потеряешь», – говорил я себе. За три месяца – пять детоксов. Но, выходя из очередного, я все равно не мог удержаться, чтобы не брать эту отраву. Тогда я решил – пойду в рихэб. Хоть один месяц побуду чистым.

Не забуду свой первый разговор с наркологом в рихэбе. Я ему прямо сказал, что он никогда не кололся и поэтому не знает, о чем речь. Но тот нарколог на мои слова не отреагировал. Он ключик ко мне

быстро подобрал. «Ты как считаешь: просить о помощи – это свидетельство силы или слабости?». Я ответил – слабости. Но, покинув его кабинет, задумался глубже над его вопросом. До меня стало доходить, что он имел в виду. Он подразумевал смирение, необходимость отказаться от своей дутой гордости.

После 15-ти лет торчания я, наконец, понял, кто я такой, что мне можно, а чего нельзя. Я – наркоман, и знаю, кто мой враг. Мой враг – это я, моя натура. Я должен бороться не с героином, как я раньше думал. Это бесполезно. Я ДОЛЖЕН БОРОТЬСЯ С СОБОЙ.

Я был неоперившимся пацаном, когда загубил свою юность. Сейчас, на трезвую, мне трудно быть с женщинами, трудно быть в трезвом обществе, по-трезвому все ново и странно для меня. Сегодня я хожу в группу «Анонимные Наркоманы». Не всегда это делаю с охотой. Но мне это помогает.

## **ЖАЖДУ РЕАЛЬНОСТИ**

В колледже я экспериментировала с наркотиками, вдохновленная, главным образом, примером известных художников, музыкантов и артистов. Как мне казалось, все они имели две общие особенности: были гениями и употребляли наркотики. Моим главным мотивом употребления в то время было раскрытие своих творческих возможностей. Я курила травку, пробовала «кислотку» и экстази.

Через год после начала обучения в колледже я впервые вынюхала тоненькую полоску героина, который, в отличие от всех других наркотиков, совершил нечто запредельное, магическое. Героин «щелкнул» как раз в нужные места и настолько хорошо подправил «химию» моего мозга, что сумел довести до оптимального состояния

мое настроение, мои ощущения и мою индивидуальность. Чудопорошок!

В течение нескольких месяцев каждый раз, принимая героин, я пыталась делать мысленную «пометку», как себя чувствую под героиновым кайфом. Я старалась запомнить то блаженное состояние, в которое героин погружал меня, чтобы потом это состояние воспроизвести, но уже без героина. Это было моей конечной целью – найти равновесие, согласие с собой.

Однако скоро стала замечать, что переступаю ту грань, за которой безобидное употребление переходит в злоупотребление. Поэтому иногда я старалась уменьшать дозы.

Потом я экспериментировала вместе со своим бой-френдом, которого, как мне тогда казалось, любила. Мы встречались два года и поженились. Вместе с ним нюхали, вместе несколько раз пробовали бросать. Одним из наиболее памятных мне «очистительных» эпизодов был наш медовый месяц во Флориде. Но, попав обратно в Нью-Йорк, мы тут же вернулись к наркотикам. Затем я решила завязать, но он не хотел (или не мог?). Тогда я решила с ним расстаться – мы развелись.

Я перестала употреблять наркотики, относительно быстро восстановилась физически. Но... трезвая жизнь вскоре стала приедаться. Как-то раз, возвращаясь с работы, встретила своего бывшего наркодилера. К тому времени трезвая жизнь мне уже просто осточертела, я часто вспоминала деньки под кайфом. И мой любимый наркотик снова нашел меня!

Я бросила работу, сошлась со своим наркодилером и стала ему помогать: давала деловые советы «по маркетингу и распространению товара». Я лгала, обманывала и обкрадывала – но не столько других, сколько себя.

Я выросла в любящей семье, была одаренным ребенком, отличницей, спортсменкой. Я знала, каков мой реальный потенциал. Но нужно было посмотреть правде в глаза – увидеть себя поработанной наркотой. Эта правда была настолько жестокой, что мне было легче продолжать употреблять, чем смириться и признать свое поражение.

Наркозависимость вела меня в такие места, к таким людям, которых я никогда не предполагала встретить в своей жизни. Моего спутника арестовали и посадили в тюрьму. Я взяла на себя его «бизнес», но в скором времени стала употреблять наркоты больше, чем продавать ее. Потеряла малую долю остававшейся у меня силы воли. Я опустошила семейные финансовые сбережения, сняла все деньги с кредитных карточек, потеряла квартиру, которую родители купили мне после развода.

Я едва не очутилась на улице. После слезных клятв родители согласились впустить обратно «заблудшую дочь». В течение десяти дней ломки я думала, что умираю. Я даже хотела умереть, чтобы не испытывать той, разламывающей кости, боли. Месяц после ломок я еще не вставала с постели. Понадобилось почти полгода на то, чтобы восстановиться.

Я нашла работу, занималась спортом, родители были довольны. Но где-то глубоко во мне сидел скрытый от всех червь, который точил и заставлял мечтать о времени, когда я смогу снова заторчать.

Я нашла нового «правильного» бой-френда, которому мои родители доверяли. Он стал для меня своего рода пропуском на выход из родительского дома. Опять я потянулась к алкоголю и траве. Родители, поверив, что я излечилась, снова помогли с деньгами на квартиру.

Мы жили с моим бой-френдом. Работала одна я, он учился. Жизнь была тяжелой. Я продолжала находить утешение в алкоголе и марихуане, но втайне мечтала о чем-то покруче.

Затем в моей жизни произошли два события: я узнала, что беременна, а на следующее утро пришло известие, что моя самая близкая подруга неожиданно погибла на операционном столе во время, казалось бы, несложной операции. Я была подавлена, растеряна.

И тут – как в кино: вдруг получаю электронное письмо от своего бывшего наркодилера. Он вышел из тюрьмы и хочет меня видеть. Я прервала беременность, разошлась с бой-френдом и вернулась к наркодилеру. Мы снова стали жить вместе. Я торчала на всю катушку, разорвав все отношения с родителями и друзьями. И... все глубже погружалась в океан страдания.

Однажды я собралась с духом и пошла в детокс. После пяти дней в детоксе отправилась на 28 дней в рихэб, чувствуя себе несколько лучше физически и полностью разрушенной душевно.

Но впервые за десять последних лет у меня появилась цель: на месте руин построить новое – позитивное, цельное. Моим наркотикам я сказала: «покойтесь с миром». Теперь я жажду РЕАЛЬНОСТИ, какой бы горькой или сладкой она ни была.

## **СЛОВАРЬ РУССКОГО НАРКОМАНА В АМЕРИКЕ**

### Наркотики

Героин – черное, ширь, доп, гера, герыч

Кокаин – белое, кок, кокс, кока

Крэк – фри-бэйс, бэйс

Смесь героина с кокаином – спид-бол, коктейль

Марихуана – трава, дурь, косяк, шмаль, план

Психотропные таблетки – барбитура, бензо, колеса

Наркотик, как таковой – наркота, отравка, дрянь

### Атрибуты

Шприц – баян, коса

Целлофановый пакетик с наркотиком – пакет, мешок

Продавец наркотиков – дилер, драгдилер, барыга

Наркотик без примесей – чистый стаф, чистый товар

### Часто употребляемые фразы

Наркоман – нарик, наркоша, торчок

Купить наркотики – поднять пакет, загрузиться, поднять мешок, купить лекарство, купить отраву, затовариться

Употреблять наркотики – заторчать, обдолбаться, вмазаться, юзать, ширяться, обторчаться, подтарчивать, зависнуть, протащиться

Получать удовольствие сразу после употребления – ловить хай, кайф, торч, ловить приход

Абстинентный синдром – ломка, кумар, быть на кумарах, болеть, ломаться

Выйти из ломки с помощью наркотика – раскумариться, перекумарить

Наркотическая передозировка – овердоз, перебор, передоз

## ТИПЫ НАРКОЛОГИЧЕСКИХ ЛЕЧЕБНИЦ

**Детокс (Detox)** – стационарное отделение, где проводят детоксификацию организма от наркотиков/алкоголя. Обычно такие отделения находятся при госпиталях. Процесс детоксификации, в зависимости от состояния пациента и оплаты медстраховки, занимает от 3 до 10 дней. Как правило, после окончания детокса, пациента направляют продолжать лечение в амбулаторной или стационарной клинике.

**Аутпэйшент (Outpatient)** – амбулаторные клиники. Курс лечения там длится от 6 месяцев до 2-х лет.

**Рихэб (Rehab/Inpatient)** – стационарные реабилитационные клиники. Курс лечения занимает до 28 дней.

**ТиСи (Therapeutic Community)** – стационарные клиники закрытого типа с интенсивным курсом лечения и жестким внутренним режимом. Курс лечения от 6 месяцев до 2-х лет.

**«Анонимные Алкоголики» («АА»), «Анонимные Наркоманы» («АН»)** – это добровольные сообщества мужчин и женщин, которые делятся своим опытом и надеждой, помогая друг другу избавиться от алкогольной/наркотической зависимости. Эти сообщества не являются профессиональными медицинскими организациями. Там нет ни наркологов, ни психотерапевтов. Вернее, если там наркологи и

присутствуют, то на правах обычных членов собраний, как все остальные алкоголики или наркоманы.

«АА» и «АН» не преследуют никаких коммерческих интересов и существуют исключительно за счет пожертвований их членов. Вход на собрания свободный и бесплатный для всех.

Сегодня такие сообщества есть во многих странах мира. «АА»/«АН» практикуют программу «12 шагов», основанную на нравственных и духовных принципах.