



**Альянс**  
громадського здоров'я

# НеЗалежність?!

У сучасному світі значної популярності набули психоактивні речовини, здатні змінювати стан свідомості людини. Вони просочуються в різні сфери життя молодих людей – дозвілля, інтимні стосунки, творчу діяльність. Добре це чи погано – судити не нам. Але якщо ця тема викликала зацікавленість, значить, подальша інформація буде для вас корисною.

*Дана публікація призначена виключно для співробітників та клієнтів проектів профілактики ВІЛ-інфекції та безпечної сексуальної поведінки серед ЧСЧ (чоловіків, які мають сексуальні стосунки з іншими чоловіками), що реалізуються в рамках програм і кампаній з профілактики ВІЛ серед груп підвищеного ризику відповідно до Загальнодержавної цільової соціальної програми протидії ВІЛ-інфекції/СНІДу на 2014-2018 роки, затвердженої Законом України від 20 жовтня 2014 р № 1 708-VII і на підставі Закону України «Про протидію і поширенню хвороб, зумовлених вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ), та правовий і соціальний захист людей, які живуть з ВІЛ» від 12.12.1991г. № 1972 XII.*

## Поінформований – значить озброєний

При всій різноманітності психоактивних речовин, що змінюють свідомість, їх можна узагальнити одним словом – «наркотики», і перші асоціації неодмінно пов'язані зі стереотипом: «шприц – кров». Цей негативний образ частково нівелюється переконанням, що це стосується лише того, хто «сидить на голці» чи «висить на важких наркотиках». Проте чи так це? Невже руйнівна сила наркотику виявляється лише при багаторазових ін'єкціях? Чи потрапляє до зони ризику, скажімо, відвідувач клубу, який зрідка нюхає запропонований невідомо ким порошок чи випиває коктейль сумнівного складу? Або підліток, який покурює іноді «самокрутку» з невідомою речовиною? І чи правильним є твердження: «Я не наркоман, я стрес знімаю»?

Безумовно, найнебезпечніший спосіб введення будь-яких наркотиків – ін'єкційний, оскільки при цьому в кров можуть потрапити збудники різних інфекцій (ВІЛ, віруси гепатитів, стрептококи і т.п.), «бруд», токсини. Проте залежність від неін'єкційних наркотиків може бути дуже серйозною. Про ризики, які несе для ЧСЧ вживання наркотиків, що, на перший погляд, здаються нешкідливими, і піде мова в нашій брошурі.

## Трохи фактів:

- За даними дослідження\*, **більшість ЧСЧ мають схильність до вживання алкоголю** (що також є речовиною, яка викликає залежність!) – у віковій групі до 20 років таких 77%, 20 років і старші – 85%. Більшість опитаних заявили, що протягом останнього місяця поєднували секс з алкоголем, а для 29% – це звичайна практика.
- Щодо наркотиків, то **61% ЧСЧ заявили, що ніколи їх не пробували, а решта мають досвід вживання неін'єкційних речовин** (таблетки, порошки, курильні суміші). Проте **не всі вважають їх наркотиками**, тому схильні до самозаспокоєння – мовляв, це нешкідливі речовини.
- Найпопулярнішими серед ЧСЧ наркотичними речовинами є:
  - ☀ **марихуана та спайси;**
  - ☀ **амфетамін та інші стимулятори (кокаїн, метамфетамін, мефедрон);**
  - ☀ **ейфоретики – екстазі/MDMA та бутират/ГНВ (або G);**
  - ☀ **психоделіки – найпоширенішим в Україні є ЛСД.**

*\* Моніторинг поведінки та поширеності ВІЛ-інфекції серед чоловіків, які практикують секс з чоловіками. – К Альянс громадського здоров'я, 2017 р. – Режим доступу: [http://aph.org.ua/wp-content/uploads/2017/06/Analitichnuy\\_zvit\\_Nacionalna-chastyna\\_28.06.2017\\_com.pdf](http://aph.org.ua/wp-content/uploads/2017/06/Analitichnuy_zvit_Nacionalna-chastyna_28.06.2017_com.pdf)*

А тепер детальніше про конкретні наркотичні речовини!

## Та спершу зверніть увагу на дуже важливу інформацію!

Нижче будуть перераховані ефекти, які викликає вживання різних наркотичних речовин. Деякі з них виглядатимуть привабливими, у когось, можливо, навіть виникне бажання спробувати, якщо досі такого досвіду не було. Але Стоп! **Головною особливістю наркотичних речовин є здатність викликати залежність!** Навіть після короточасного вживання виникає жорстка потреба у дедалі більшій кількості наркотику для досягнення «кайфу». Та дуже швидко ви починаєте розуміти, що вже ніяка доза не здатна викликати у вас бажаної ейфорії. І все частіше проявляється підступна сутність наркотику – кожний наступний прийом необхідний лише для досягнення звичайного стабілізуючого ефекту.

Часто кажуть, що всі геніальні творіння створені «під кайфом». Це не так. **Наркотики заважають творчій діяльності людини!** Стан «кайфу» швидкоплинний. Уявне щастя зникає разом з дією наркотику, і неодмінно настане день, коли «рятівна речовина» вже не допомогає – яскраві фарби зникнуть, а в сірому світі важко почуватися щасливим.

# АЛКОГОЛЬ

**Розпочнемо з «банального»,  
на перший погляд, алкоголю.**

## **Нагадаємо:**

- Під дією алкоголю бар'єри в сексі значно знижуються, і людина часто готова на різні ризиковані для здоров'я практики.
- Алкоголь несумісний з низкою медичних препаратів, у тому числі з відомою всім «Віагрою».
- Алкоголь посилює дію наркотичних речовин і може провокувати ситуації, які несуть ризик для життя – це і передозування, і навіть летальні наслідки.

*Про алкоголь і ВІЛ  
можете більше прочитати,  
перейшовши за посиланням*



# Канабіноїди

**Канабіноїди** – група речовин природного (марихуана, гашиш) або хімічного походження («спайси»), надзвичайно поширених у всьому світі.

Подрібнені частинки сухої рослини коноплі найчастіше палять з «косяка» чи люльки або за допомогою спеціальних приладів – «бульбурлятор» або «бонг». Інколи їх вживають з їжею (кекси, печиво, шоколад). Якщо канабіс вживати з їжею, то ефект настає за годину і триває 5–10 год. При палінні ефект настає за кілька хвилин і триває протягом 4–6 год.

**Фізіологічні ефекти** для всіх речовин цієї групи схожі: почервоніння очей, розслабленість верхніх повік (нагадує напівсонний стан), сухість у роті, прискорене серцебиття, розслабленість м'язів, блиск в очах, розширені зіниці.

## **Ризики:**

- Порушується короткочасна пам'ять і знижується здатність концентрувати увагу – складно стежити за подіями.
- При передозуванні чи змішуванні з алкоголем можуть виникати запаморочення та нудота.

- У великих дозах, особливо при використанні «хімки», викликають короткочасні гострі стани тривоги, які досить часто супроводжуються параноєю чи панічними атаками.
- При регулярному вживанні канабісу, окрім психологічної, виникає фізична залежність, тому при частому споживанні речовин цієї групи дозу та частоту паління доводиться збільшувати, а це може призвести до хронічного запалення дихальних шляхів і проблем із серцево-судинною системою.

### **Ефект від вживання канабіноїдів:**

- Підвищена чутливість до зовнішніх подразників – звуків, смаків і запахів, посилене сприйняття кольору, ейфорія, швидка зміна думок.
- Під час дії препарату навколишній світ стає виразнішим. Може бути цікаво займатися креативною та інтелектуальною діяльністю.
- Підвищується сенсорна чутливість – може виникнути бажання фізичної близькості. Підвищується апетит.

### **УВАГА!**

**Ви щойно прочитали про позитивний ефект від вживання марихуани. Пам'ятайте! Те, що вам запропонують в Україні, малоімовірно можна вважати «чистою» марихуаною. Швидше за все, там буде багато домішок, вплив яких на організм важко передбачити.**



# Спайси

**«Спайси»** – курильні суміші, що надходять в нелегальний продаж у вигляді трав, просочених хімічною речовиною. Вони справляють сильний психоактивний вплив на організм. Дія спайсів може тривати від 5 хвилин до кількох годин. Такі суміші викликають дуже швидке звикання, тому потрапити в залежність можна вже після першого вживання.

## Ризики:

- Порушення психіки – напади панічних страхів, сильні галюцинації, параноя і, як наслідок, божевільні вчинки та ірраціональна поведінка (наприклад, бажання вистрибнути з вікна, кинутися під машину і т. ін.).
- Імпотенція.
- Серцево-судинні захворювання, гостра дихальна, ниркова та печінкова недостатність.
- Ушкодження кровоносної системи впливають на насичення мозку киснем і призводять до відмирання нейронів та інших клітин мозку.

## УВАГА!

«Спайси» сьогодні набувають все більшого поширення. Якщо вас зацікавила ця тема – зверніться до спеціальної літератури. Нехай вас не лякає те, що вона більше орієнтована на споживачів наркотиків, – нинішня ситуація викликає дедалі більше занепокоєння, і знання про ці дуже небезпечні наркотичні речовини надзвичайно важливі для вас!



*Просто перейдіть за посиланням*

# С

## Тимулятори

**Симулятори** – речовини, які стимулюють нервову систему та мозкову діяльність, викликають стан ейфорії, збудження, підвищують фізичну активність, бадьорять, пригнічують апетит.

- **Амфетамін** (ефект триває 3–5 год.; стимулююча дія).
- **Метамфетамін** (ефект триває до 8 год.; стимулююча та психоделічна дія).
- **Кокаїн** (ефект триває 40–60 хв.; стимулююча дія).
- **Мефедрон** (ефект триває 3–5 год., стимулююча дія з легкою ейфорією).

Для досягнення сильнішого ефекту амфетамін вживають внутрішньовенно, а метамфетамін викурюють. Ефект настає за 10–20 хв.

## Ризики:

- Деструктивно впливають на нервову систему, роблять її вразливою. Стають причиною неврозів та хронічного безсоння.
- Тривале споживання стимуляторів призводить до серйозних та тривалих депресій.
- Висока вірогідність передозування та розвитку залежності.
- Втрата ефективної працездатності після закінчення дії речовини.
- При частому споживанні спостерігається толерантність, тому з'являється потреба у збільшенні дози.
- Можуть призвести до серйозних проблем із серцево-судинною системою і стати причиною мігреней, раптового інфаркту або інсульту.
- Існує вірогідність раптової втрати ваги.
- Токсини, які потрапляють разом із речовиною через слизову оболонку в кров, можуть стати причиною появи вугрів та інших дефектів шкіри.
- При тривалому споживанні стимуляторів, як правило, починають кришитися зуби, випадати пломби, збільшується ризик перелому кісток.
- Під час дії стимуляторів можуть виникати проблеми з ерекцією.

## Ефект від вживання стимуляторів:

- Прискорюється пульс, дихання стає важчим, підвищується тиск, температура тіла зростає, потовиділення стає інтенсивнішим, розширюються зіниці, з'являється тремтіння кінцівок, сухість у роті, блиск в очах.
- «Прихід» яскравий – з'являється відчуття бадьорості, покращується настрій, підвищується рухова та мозкова активність.
- Зникає апетит.
- Активізується комунікативна функція – хочеться спілкуватися.
- З'являється короткочасна сексуальна розкутість.
- На короткий час значно підвищується працездатність, пригнічується сонливість.

## УВАГА!

**Стимулятори категорично протипоказано змішувати з алкоголем, адже це надзвичайно великий стрес для серцево-судинної системи.  
Можлива зупинка серця!**

# Стимулятори з психоделічним ефектом

**Екстазі/MDMA** – таблетки, капсули або кристали (чистий MDMA), які мають психостимулюючу або галюциногенну дію та належать до психотропних речовин амфетамінового ряду. Зазвичай ці різнокольорові пігулки приймають перорально, запиваючи водою.

Дія речовини починається приблизно за 40–90 хв. після прийому, етап максимального ефекту триває близько 4–6 год.

## **Фізіологічні ефекти:**

відчуття напруження в щелепах і кінцівках, прискорене серцебиття, розширені зіниці, тремор кінцівок, сухість у роті, відчуття прохолоди, інтенсивне потовиділення.

## Ризики:

- Під час дії екстазі, зазвичай, погана ерекція, можуть непокоїти судомні спазми щелепи через те, що м'язові тканини перебувають під сильним напруженням, Коли дія речовини закінчується, настає емоційна спустошеність, меланхолія, безсоння.
- Екстазі негативно впливає на імунітет, підвищується схильність до застуди, може з'явитися герпес.
- На тлі підвищеного тиску можуть траплятися розриви капілярів.
- При тривалому і частому прийомі виникає загроза розвитку ниркової або печінкової недостатності.

## Екстазі має ефект зміни свідомості, для якого характерні:

- Відчуття легкості й розслабленості.
- Значне покращення настрою.
- Відсутність «гальм» та психологічних блоків.
- Короткочасне відчуття бадьорості й безтурботності.
- Посилене сприйняття музики і звуків.

# Психоделіки

**Психоделіки** – група речовин синтетичного (ЛСД) та природного походження (гриби псилоцибін):

- ЛСД та іншу «кислоту» найчастіше розфасовують на папірці прямокутної форми, які нагадують поштові марки, інколи капають на цукор.
- Галюциногенні гриби споживають у цілому або подрібненому вигляді.
- Ефект настає за 40–60 хв., поступово набираючи силу. Залежно від речовини, дія може тривати від 6 до 12 год. Цей стан називають «тріп».

**Фізіологічні ефекти:** розширені зіниці, можлива нудота, важкість у шлунку (частіше «під грибами»).

## **Ризики:**

- Виникнення психозів у пацієнтів з психотичними симптомами (або зі схильністю до них).
- Зростання тривоги та страху, прискорення пульсу й підвищення тиску.



- Якщо ви стомлені або вживаєте психоделіки після амфетамінових марафонів, це може мати сумні наслідки, адже вірогідність параної зростає в рази.

## **Ефект від вживання психоделіків:**

- Змінені стани свідомості, розширення меж звичного сприйняття і відчуттів.
- Зміна візуального сприйняття навколишнього світу (ілюзії, галюцинації, візерунки), сприйняття незвичних якостей предметів.
- Яскраві образи із закритими очима надзвичайно реалістичні.
- Зміна сприйняття простору та часу, смаку, звуку, дотику.
- Змінений стан свідомості подібний до станів трансу, медитації та сновидінь.

Ці побічні ефекти можуть призвести до дуже небезпечних явищ. Так, переживаючи сильний страх, людина може зашкодити собі. Саме з цих міркувань не рекомендують вживати психоделіки без нагляду чи у некомфортній обстановці. Квартира на 16-му поверсі – не найбезпечніше місце для психоделічних тріпів, адже може виникнути бажання політати, якщо параноя чи галюцинації будуть надто сильними.

# Секс та наркотики

В Україні серед чоловіків, які практикують секс із чоловіками, набирає популярності так званий «хімсекс» – секс під кайфом. Оскільки у нас немає секс-клубів, люди знаходять один одного на гей-сервісах типу ВКонтакте, Hornet, Grindr, QGuys чи BlueSystem, збираються у когось вдома або орендують квартиру на кілька днів і влаштовують оргії, часто – під дією наркотиків.

На таких секс-вечірках хлопці часто забувають користуватися презервативом.

У Лондоні, наприклад, ця проблема набрала серйозних масштабів. Це призвело не лише до підвищення рівня поширеності ВІЛ, гепатиту В і С, а й до спалаху таких захворювань, як сифіліс, гепатит А та мультирезистентна гонорея, яка дуже важко піддається лікуванню.

Зазвичай на таких вечірках вживають амфетамін та бутират, дещо рідше – екстазі, мефедрон та метамфетамін. Такі секс-марафони можуть тривати кілька діб

без перерви, де одні наркотики змінюють інші, а стан свідомості стає все більш задурманеним, контроль за ситуацією втрачається. Через те, що стимулятори негативно впливають на ерекцію, хоча й викликають сильний сексуальний потяг, їх часто вживають разом із сексуальними стимуляторами, що згубно впливає на серцево-судинну систему.

**Хімсекс** – не лише оргії, це може бути просто «веселе» завершення вечірки з випадковим партнером. Такі сексуальні контакти характеризуються підвищеним ризиком інфікування всім спектром інфекцій, що передаються статевим шляхом. Через те, що під впливом речовин, які змінюють свідомість, втрачається пильність, руйнуються бар'єри, людина може здійснювати дії, які небезпечні з точки зору можливого інфікування.

Хімсекс викликає як фізіологічну, так і психологічну залежність. Ті, хто практикує хімсекс, прагнуть повторювати ці відчуття знову й знову, а секс на тверезу голову вже стає нецікавим.

# Рейв-культура в Україні

В Україні стрімко розвивається рейв-культура – великі танцювальні вечірки чи фестивалі «open air», на яких найпопулярнішим допінгом є стимулятори, ейфоретики, а також психоделіки та канабіноїди. Рейви популярні не лише серед ЧСЧ, а й серед молоді загалом. На таких вечірках без проблем можна дістати будь-що. Тому знання, отримані з вищенаведеної інформації, можуть стати в нагоді.

# Кіт в мішку

(наостанок, але дуже важливо!)

«Хімка», стимулятори (особливо мефедрон та метамфетамін), таблетки екстазі чи «кислота» небезпечні ще й тим, що вони часто бувають неякісними, з додаванням різних домішок, які можуть стати причиною вкрай неприємних ефектів, серйозних отруень та передозувань. Хімічні формули цих речовин постійно видозмінюються. Купуючи подібний препарат особливо безконтактним способом (через «закладки» інтернет, поштові сервіси), ти фактично отримуєш «кота у мішку» – невідомо, хто його робив, які компоненти використовував і в якій пропорції.

## Пам'ятайте:

- **Всі наркотичні речовини мають високий ризик передозування.**

- Згідно зі ст. 309 Кримінального кодексу України: «Незаконне виробництво, виготовлення, придбання, зберігання, перевезення чи пересилання наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів без мети збуту караються від обмеження волі на строк до трьох років до позбавлення волі на строк до восьми років (залежно від обставин злочину)».
- Вживання наркотиків – це не лише ризик для вашого здоров'я, а й небезпека для твоїх стосунків.

## **УВАГА!**

**Всі перелічені в даній брошурі речовини є забороненими в Україні, а їх незаконне зберігання та розповсюдження карається Законом.**

**Текст:**

Андрій Радецький  
Мирослава Андрущенко

**Верстка:**

Ірина Сухомлинова

**Літературний редактор:**

Олена Кожужко

**Рецензент:**

Тарас Злиденний,  
Сумський обласний наркодиспансер

МБФ «Альянс громадського здоров'я» 2018

Загальнонаціональна гаряча лінія з питань ВІЛ/СНІД та  
туберкульозу **0 800 500 451** (цілодобово)  
(ЧСЧ-консультанти: п'ятниця, субота, неділя, понеділок з 21-00 до 07-00)

Національна Гаряча Лінія з питань наркозалежності та  
замісної підтримувальної терапії **0-800-507-727**

*«Публікація підготована в рамках реалізації єдиної консолідованої програми з ВІЛ і тубер-кульозу на 2018-2020 роки, яка реалізується за підтримки Глобального фонду для боротьби із СНІДом, туберкульозом та малярією».*



**Альянс**<sup>PH</sup>  
громадського здоров'я