



ЛАЙФХАКИ ДЛЯ СПОЖИВАЧІВ

# ДЕТОКС — ЗРОБИ ЦЕ САМ!

## Застереження і поради споживачам наркотиків

1

**Звільнитися від наркозалежності, «перехворіти», «перекумаритися», «переламатися», зрештою, «зістрибнути» хочуть усі споживачі наркотиків. Саме такими словами наркосленгом називають детоксикацію.**

Майже всі ЛВН мають свій досвід детоксу, тобто «зістрибування». Але, як правило, такі спроби в більшості випадків закінчувалися або короткостроковою ремісією, або зривами ще в процесі детоксикації. Однак кожна така, навіть невдала, спроба наближає тебе до досягнення поставленої мети — відмовитися від вживання наркотиків назавжди.

Зазвичай саме страх перед ломкою змушує ЛВН далі вживати наркотики, і навіть коли такий момент настає, майже всі вважають за краще проводити детокс у стаціонарних або амбулаторних умовах спеціалізованого закладу охорони здоров'я, за обов'язкової участі фахівців, які зроблять синдром відміни менш болісним за допомогою медикаментозної терапії<sup>1</sup>.

**Крім того саме перебування в лікарняних умовах і вживання ліків у присутності медиків позитивно впливають на психіку, що дає змогу ЛВН відчувати себе пацієнтами, хворими, які проходять лікування, курс якого через певний час приведе до бажаного результату.**

Можлива й повна відмова від нелегального та медичного вживання наркотиків – якщо це головна лікувальна мета для споживача. Якщо виникло бажання досягти **повної** відмови, то в спеціалізованих наркологічних закладах проводиться медикаментозне лікування синдрому відміни відповідно до затверджених в Україні стандартів.

2

<sup>1</sup> *Детоксикація, яка проводиться фахівцями в спеціалізованому закладі, має на меті звільнення пацієнта від негативних фізіологічних і психологічних симптомів, пов'язаних із припиненням вживання наркотичних засобів чи психотропних речовин. Досягненню найкращих лікувальних цілей допомагає комбінація медикаментозного лікування з психосоціальними методами.*



Безумовно, фізіологічні розлади, болі в суглобах і «викручування» кінцівок детоксикація зводить до мінімуму приблизно на сьому добу. Але так звану психічну залежність (перепади настрою, нервові та когнітивні розлади) долати доведеться довше. У середньому загальна стабілізація настає тільки після 1,5–2 місяців «хімічної чистоти». Але сила абстиненції та її тривалість – дуже індивідуальні речі.

## ЦЕ МОЖЛИВО!

**Люди часто звертаються у наркологічні центри, сподіваючись знайти просте вирішення своєї проблеми з наркотиками. Це помилка. Простих рішень не існує.**

3

Деякі споживачі відзначають, що їм важче припинити вживання, якщо їх фізично не перевезуть у місце, де вони не зможуть отримувати наркотиків, наприклад, у лікарню або реабілітаційне відділення. Можливо, і тобі варто розглянути такий варіант. Але, якщо ти це зробиш, пам'ятай: тобі все одно доведеться зіткнутися з реальним світом, коли ти вийдеш із лікарні та повернешся додому.

Одні люди вважають, що підтримка під час детоксу з боку нарколога може бути корисною. Але є також інші люди, які вважають, що від наркологів «стільки ж користі, скільки від пачки мокрих сірників».

Є також інші недоліки, пов'язані з відвідуванням наркологічних закладів. Так, у центрах очікують, що ти будеш регулярно відвідувати всі зустрічі. На таких зустрічах ти можеш зіткнутися з іншими споживачами наркотиків, можливо, навіть із дилерами.

Більшість організацій, що надають послуги ЛВН, ведуть певні записи. Для видачі шприців фіксується лише район проживання і дата народження.

Якщо ти звернешся по інші види допомоги, уже знадобляться твоє ім'я, адреса, дата народження тощо. ***Але таке становище не повинно бентежити тебе: це конфіденційна інформація, яку не показують поліції!***

ЖОДНОЇ РЕГІОНАЛЬНОЇ БАЗИ ДАНИХ НЕ ІСНУЄ!  
ОБЛІКИ СКАСОВАНІ!

4

Розкриття конфіденційності можливе лише в крайніх випадках за запитом суду чи правоохоронних органів. Однак якщо ти вирішиш скористатися послугами такого медзакладу, де здійснюють лікування препаратами замісної підтримувальної терапії (ЗПТ), можеш не хвилюватися: законодавча база, якою керуються всі на території України, однакова, тому конфіденційність буде збережено. Зрештою, незалежно від того, вирішиш ти, що потребуєш підтримки з боку нарколога, чи ні, єдина людина, яка може припинити вживання наркотиків – це **ТИ**.



## Найбільша перешкода на шляху до твого успіху — це страх.

Мета цієї брошури — спробувати розкрити деякі таємниці, якими оповите питання детоксикації від наркотиків, і пояснити, що станеться. Ми сподіваємося дати тобі необхідні відомості, щоб ти зміг стати експертом самому собі.

Адже саме ти береш на себе відповідальність за успіх і за подальше використання «себе коханого». І перш ніж ти ухвалиш рішення пройти детокс або «переламатися» вдома, тобі слід визначитися і відповісти самому собі на запитання: **хто ти і чи готовий ти?**

5

## ЯК ЗУПИНИТИСЯ

Щоб досягти успіху в спробі покинути вживання наркотиків, ти маєш щиро захотіти покинути. Не для батьків, не для дружини, не для суду чи інспектора служби пробації (нагляду), а для себе. Звісно, усі ці люди можуть зіграти свою роль у тому, що ти захочеш зупинитися: якщо ти засмучуєш батьків, якщо дружина збирається піти від тебе, або в тебе вже є підстави потрапити до в'язниці — усе це може змусити тебе відмовитися від вживання наркотиків. Однак для багатьох людей це не так.

Якщо ти не зовсім упевнений у своєму рішенні, можливо, тобі варто подумати про інші варіанти?

**Деякі люди впевнені, що їм буде легше покинути, якщо спершу вони спробують стабілізувати вживання наркотиків, перш ніж повністю відмовитися від них.**

Якщо і ти відчуваєш, що для тебе це найкращий варіант, обговори це з другом або психологом наркоцентру.

***Якщо ти спробуєш покинути вживати наркотики раніше, ніж справді цього захотів, можливо (і це підтверджує практика) ти прирікаєш себе на невдачу.***

І хоча після кількох невдач ти здобуєш досвід, який наближає тебе до мети, також можливо, що з низкою невдач зникне впевненість у здатності досягти успіху. Це може призвести до того, що ти взагалі припиниш намагатися.

***Тож постарайся чітко визначити, чого ти насправді хочеш, і якщо ти реально хочеш (або змушений) далі вживати наркотики, зосередься на спробах зменшити шкоду, пов'язану з вживанням наркотиків.***



# ЯКІ НАРКОТИКИ ТИ ПРИЙМАЄШ?

Різні наркотики мають різну дію, тому й спроби припинити вживання різних наркотиків призводять до дуже різних результатів.

Склади список ліків, які ти зараз приймаєш, і спробуй подумати, які з них можуть викликати у тебе проблеми.

**Пам'ятай, що ти можеш брехати своїм батькам, начальству, вчителям, партнерам і друзям. Ти можеш брехати навіть самому собі. Але якщо ти вдаєшся до цієї детоксикації тільки тому, що просто хочеш цього сьогодні (від безвиході, через відсутність дилера, «за компанію» тощо), то який у цьому сенс?**

Деякі наркотики не викликають звикання, але це не означає, що ти не можеш звикнути до їхнього вживання або що їхнє вживання – не проблема.

**До цієї категорії можуть потрапити канабіс, ЛСД, розчинники, амфетамін та екстазі.** Деякі люди відчуватимуть психологічний потяг, якщо спробують припинити вживання цих наркотиків, але фізичного дискомфорту вони не повинні відчувати.

Інші наркотики безумовно викликають звикання. Це означає, що коли ти спробуєш припинити їхнє вживання, у тебе можуть виникнути фізичні симптоми абстиненції, а також психологічний потяг.

**До наркотиків, що потрапляють до цієї категорії, належать опіати, такі як «ширка», героїн, кодеїн і метадон, а також бензодіазепіни – діазепам або нітразепам, барбітурати й алкоголь.**

Тривалий час люди вважали, що **кокаїн** теж належить до першої категорії, викликаючи просто психологічну залежність. Однак учені виявили зміни в біохімії мозку, які відбуваються після регулярного вживання кокаїну, і тому сильний потяг, який відчувають його споживачі, цілком може мати й фізичний компонент.

8

Так це чи ні, але кокаїн демонструє нам приклад наркотику, який викликає хаотичні та компульсивні моделі вживання, викликані психологічним потягом, а не страхом відмови.

Склади список ліків і речовин, які ти зараз регулярно приймаєш. Якщо всі наркотики, які ти вживаєш, потрапляють до категорії тих, що не викликають звикання, тобі, найімовірніше, не потрібно буде проводити поступової детоксикації. Інакше кажучи, ти можеш припинити їхнє вживання негайно, не відчуваючи ніяких фізичних симптомів!

Якщо ти виявиш, що регулярно вживаєш більше двох типів наркотиків, які викликають звикання, тобі, імовірно, буде легше, якщо ти таки звернешся по професійну допомогу в детоксикації.

## ЯКЕ ТВОЄ ДЖЕРЕЛО ПОСТАЧАННЯ?

Якщо ти залежиш від ліків, призначених лікарем, вважай, що в тебе є союзник у твоєму намірі щодо детоксикації. Обговори свої плани з лікарем, довірся і розкажи йому, що ти збираєшся робити.

Якщо ти відчуваєш, що істотно залежиш від бензодіазепінів чи барбітуратів і приймаєш їх у високих дозах або приймаєш їх протягом тривалого часу, тоді може бути нерозумно припинити їхнє вживання без медичного нагляду!

Обидва класи препаратів у разі скасування їхнього системного вживання можуть спричинити дуже тяжку абстиненцію, а скасування барбітуратів узагалі може призвести до смертельних випадків. Тому не варто намагатися негайно припиняти їхній прийом.



При прийомі барбітуратів зазвичай роблять перехід на фенобарбітал, який потрібен перед тим, як почати спробу поступового зниження дози.

Якщо ти залежний від **опіатів**, корисно спершу перейти на **замісну підтримувальну терапію** метадоном або бупренорфіном з перспективою подальшої детоксикації. Знову ж таки, якщо ти отримуєш вже свої препарати або рецепти на них у клініці, обговори з лікарями свої плани стосовно «стрибка». Вони можуть допомогти тобі, відкоригувавши схему твоїх ліків під час детоксикації, і, можливо, запропонують гнучкіші варіанти, якщо в тебе раптом виникнуть труднощі з реалізацією свого рішення.

Якщо ти залежний від наркотиків, що продаються на чорному ринку, як-от героїн, «ширка» або кустарний метадон, тобі може бути важко переконати лікаря виписати тобі рецепт, бо це може здаватися звичайним бажанням подальшого вживання ліків протягом тривалого часу.

10

**Іще раз: украй важливо  
наголосити, що необхідно твердо  
знати, чого саме ти хочеш.**

Якщо ти справді бажаєш припинити вживання, найпростіше спробувати домашню детоксикацію, як-то кажуть, «сухий стрибок». Але передусім треба «нашифрувати» себе, накрутити психічно, вселити таку внутрішню установку на успіх і зробити це дуже серйозно – інакше кажучи, зазобнубати себе: «я це зможу, хоч би чого мені це коштувало!».

Г Якщо ж тобі це здається надто важким, ти завжди можеш звернутися по допомогу.

## «ПРИНАДИ» ЛОМКИ

Деякі хитрі «бариги» стверджують, що абстиненція не страшніша, ніж епізод тяжкого грипу. Це могло б бути правдою, якби хто-небудь переніс такий епізод, через який узагалі неможливо спати чи хоча б хвилину почуватися комфортно? Епізод грипу, який можнавилікувати за лічені хвилини, споживши невеличкий пакетик порошку чи вколовши кубик розчину?

Під час відміни опіатів, хоча симптоми у всіх однакові, здається, що кожен зосереджується на одному конкретному аспекті, що сприймається як найгірший. Для однієї людини це можуть бути болі у м'язах чи ломота в суглобах, для іншої – неможливість знайти комфортну позу. Інші насилу справляються з браком сну.

11

### Спектр симптомів відміни опіатів

Озноб, пітливість, занепокоєння, нудота, діарея, спазми шлунка, м'язові болі, порушення сну, припливи то жару, то холоду. Це, безсумнівно, неприємно. Однак через страх перед відмовою ці симптоми здаються гіршими, ніж вони є насправді.

Майже кожен може впоратися з тяжкістю синдрому відміни, незалежно від того, скільки і як довго він вживав.

Відмова від вживання наркотиків – одне з найважливіших рішень у твоєму житті. Буде приємно озирнутися назад і подивитися, як тобі вдалося подолати кожную з перешкод або навіть наскільки сильно ти страждав і мучився, поки не покинув вживання.

## ПОЛЮБИ СЕБЕ!

Щоразу, коли ти завершуєш черговий період, наприклад, тиждень або 10 днів, вітай себе з тим, що ти це зробив. Дай собі нагороду, почамай себе чимось. На кожен завершений етап це може бути щось маленьке, наприклад, щось особливе, що можна з'їсти або випити. Це може бути 200 грамів світлого пива, 50 грамів кагору або сухого вина – ці напої мають легкий седативний ефект, що дасть змогу зняти напругу і втому, які накопичилися. І так кожного наступного тижня роби для себе щось справді приємне. Купи собі якийсь нове вбрання або сходи перекусити в кафе. Думай і про детоксикацію, і про винагороду як про інвестиції в нового себе – людину, якою ти бажаєш стати, а не ту, якою ти був.

## Нарешті почни поважати себе!

Пам'ятай: простих рішень не існує, потрібно просто зціпити зуби й пережити це!

Нарешті, не зациклюйся на думках і роздумах про те, скільки часу займе детоксикація. Просто постарайся пережити один день за раз. Важко уявити життя без наркотиків, але набагато легше дожити до кінця дня. Тоді завтра ти знову зможеш почати все заново. Пам'ятай: кожен день, коли тобі вдається залишатися чистим, це інвестиція у твоє майбутнє. І якщо ти не здатен інвестувати в себе, то можеш навіть не сумніватися, що ніхто інший замість тебе цього не зробить.

## Поради «бувалих»

- 1. Розкажи всім про своє рішення припинити вживання.** Люди, які справді тебе люблять і дбають про тебе, нададуть тобі підтримку в цей період. А ось багато твоїх приятелів по вживанню наркотиків можуть не тільки обурюватися твоєю спробі позбутися залежності, а й відмовлятимуть, і навіть намагатимуться схилити тебе до вживання, наприклад, без будь-яких причин намагатимуться «пригостити» тебе дозою. Якщо ти підозрюєш, що це так, поясни їм, що ти маєш дуже серйозний намір. І категорично заяви, що вважаєш за краще, щоб вони не приходили в цей період. Пізніше ти зможеш для себе вирішити, чи хочеш ти їх бачити, як і раніше. Але якщо вони наполегливо пропонуватимуть «підлікуватися», намагатимуться спокусити тебе «кайфом», можеш бути впевненим: насправді вони не дбають про тебе, тому навіть не переймайся й гони від себе почуття провини, виключаючи таких «товаришів» зі свого життя.

**2. Спробуй відкласти трохи грошей.** У цей період потрібно вміти побалувати себе дрібницями, ніби нагородами. Відмова від наркотиків – дуже сміливе й важке рішення, тому ти не повинен почуватися винним ні перед ким, а міг захопити себе за кожен зроблений крок, що наближає тебе до мети.

**3. Знайди зручне місце для «зістрибування».** Одна з основних причин проведення детоксикації в стаціонарі полягає в тому, що у деяких людей немає зручного місця, де вони могли б провести детоксикацію, «перехворіти». Утім, для більшості людей детоксикація проходить значно простіше, якщо є можливість приготувати напій на власній кухні, подивитися телевизор, відволіктися в іграх або просто послухати музику. Якщо місце, де ти живеш, не дуже гарне, подумай, чи зможеш ти повернутися додому до батьків або кілька тижнів погостювати в друзів, які не є наркозалежними.

Деякі споживачі вважають, що до самостійної детоксикації потрібно ставитися як до тюремного ув'язнення. Замість зосереджуватися на тому, як довго ти відчуваєшся погано, зосередься на іншому: наскільки ти ближче до того, щоб почуватися краще. Як варіант – склади календар і відмічай дні, або, якщо матимеш сили концентрувати думки, намагайся записувати свої почуття. Не буде зайвим визначити орієнтири, щоб ти міг озирнутися назад і побачити, якого прогресу ти досяг на певному етапі детоксикації.





**4. Знайди підтримку.** Шукай друзів, з якими ти завжди можеш поговорити, виговоритися, коли справи йдуть погано. Деякі люди вважають, що такі організації, як «NA», реально допомагають їм уникати вживання наркотиків, тому що люди в цій організації рівні тобі і розуміють, через що ти проходиш. У період детоксу сильно страждає психіка, і дуже допомагає можливість виговоритися або, як кажуть у спільноті «NA» – поділитися наболілим і радісним. Можливість «зняти з душі камінь» надають у всіх групах самодопомоги. Є наркозалежні, які знають про цілющий ефект колективної підтримки, навіть практикують так звані «групові стрибки», коли невеликі групи друзів (зазвичай сімейні пари) заздалегідь обирають час і місце для дво-тритижневого усамітнення з метою спільної детоксикації.

**5. Уникай ситуацій, пов'язаних із вживанням наркотиків.** Багато людей виявляють, що певні речі змушують їх замислитися про вживання наркотиків. Це може бути певна людина – друг чи знайомий. Це може бути певне місце – конкретний провулок, двір або район, місце, куди ти колись заходив, або це може бути щось менш конкретне, що викликає небажані спогади, наприклад, піпетка, запах розчинника або оцту. Коли ти зможеш розпізнати такі тригери, намагайся уникати їх, доки не переконаєшся, що в тебе достатньо сил, щоб упоратися з цими асоціаціями.

**б. Використовуй гроші, які витратив би на «ліки»,** на те, чого ти справді завжди хотів. Якщо ти припиниш вживання, переконайся, що від цього ти реально отримаєш якусь користь. Спрямуй гроші на купівлю того, про що давно мріяв, що справді завжди хотілося зробити. Намагайся уникати ситуацій, коли відносно великі суми вільних грошей просто лежать на видноті, спокушаючи тебе. Натомість заплануй відпустку в місце, куди завжди хотів поїхати. Або, як варіант, візьми уроки водіння чи відклади гроші на машину. Повір, ти обов'язково відчуєш перший смак успіху, коли справді припиниш вживати наркотики.

*Тепер буде все можливо!*

16

## СКІЛЬКИ ТРИВАЄ САМОСТІЙНИЙ ДЕТОКС?

Усе залежить від того, які наркотики і як довго ти приймаєш, і який маєш метаболізм.

Людині, яка приймала барбітурати або бензодіазепіни, можуть знадобитися місяці, щоб відчувати себе нормально.

Детоксикація від героїну зазвичай займає від трьох днів до двох тижнів.

Детоксикація від метадону займає набагато більше часу, ніж від інших опіатів: може минути від двох тижнів до місяця, перш ніж ти знову почнеш почуватися нормально.

**Скільки б часу це не зайняло, не дозволяй вживанню охопити тебе знову!**

У період «перекумарки», самостійної детоксикації, час ніби зупиняється.

«Три дні без сну здадуться тижнем.

Тиждень без сну здасться місяцем.

Місяць без сну – і ти починаєш відчувати, що божеволієш» – свідчення деяких споживачів.

17

**Але це не так!**

**Твій розум і тіло зможуть трохи поспати, коли їм це знадобиться.** Можливо, це будуть лише п'ять хвилин забуття, але це краще, ніж нічого. Організму людини буває достатньо кількох миттєвостей, щоб відпочити.

## Пам'ятай:

Чим довше ти дотримуєшся чистоти, тим більше ти вкладаєш у детоксикацію. Тому, коли справи йдуть погано, просто привітай себе з тим, що вже маєш.

У кожному разі — це успіх, якого ти досягнув, і постарайся дожити до наступного ранку!

## ЩО ПІСЛЯ ДЕТОКСУ?

18

Кажуть, що детокс ніколи не закінчується.

Через кілька тижнів твій розум і тіло будуть вільні від ліків, які ти приймав, але твої проблеми тільки починаються.

Запитай будь-якого наркоспоживача-ветерана, і всі вони скажуть одне й те саме: **«Відмовитися від наркотиків легко, але щоб залишатися вільним від наркотиків, потрібно докладати зусиль усе життя!».**

Є низка моментів, які слід мати на увазі:

**1. Залишайся зайнятим.** Постійно займай себе чимось.

Нудьга — одна з основних причин, чому люди повертаються до наркотиків.

Г

Якщо ти не можеш влаштуватися на роботу, займися волонтерською діяльністю або знайди хобі. Зрештою, роби хоч що-небудь, що не дасть тобі змоги повернутися до твоїх колишніх звичок.

## 2. Уникай інших наркотиків.

Деякі люди думають, що, оскільки вони пристрастилися, скажімо, до героїну, у них не буде проблем з іншими наркотиками. Це хибна думка.

Ціла низка неприємних речей стається з колишніми споживачами, якщо вони вживають інші наркотики. Деякі з них просто переносять свою залежність на інший наркотик, наприклад, на алкоголь або «сіль», які можуть завдати не меншої шкоди. Ті, хто вживає наркотики, що не спричиняють такого сильного звикання, як опіати, наприклад, амфетамін, кетамін або екстазі, часто виявляють, що це діє як такий собі стимул, що зміцнює їхню рішучість, але це може бути черговою пасткою.

Якщо і тобі теж так необхідно вживати інші наркотики, то канабіс, імовірно, сьогодні є найбезпечнішим з усіх доступних, але не забувай, що це також може призвести до вживання й інших наркотиків.

**Найбезпечніша стратегія — це повністю уникати вживання усіх наркотиків!**





# ЩЕ РАЗ ПРО НАЙВАЖЛИВІШЕ

1. Перечитай цю брошуру.
2. Склади список причин «за» і «проти» подальшого вживання наркотиків.
3. Виріши, чи справді хочеш покинути вживати наркотики.
4. Якщо не хочеш або не можеш зупинитися, відклади цю брошуру до часу, коли захочеш або з'явиться можливість.
5. Склади список усіх наркотиків, які зараз вживаєш, і оціни, чи можлива детоксикація своїми зусиллями.
6. Якщо так, встанови час, з якого припиняєш вживання. Не забудь залишити щонайменше два тижні вільними від будь-яких обов'язків.
7. Розкажи родині й друзям про свої плани. Дай собі установку.
8. Накопичуй гроші, щоб була можливість побалувати себе (хоча б символічними нагородами) після кожного етапу свого детоксу.
9. Підготуй зручне місце, де можна буде спокійно «перехворіти» (провести свою детоксикацію).
10. Склади графік / календар / щоденник детоксикації, у якому можна відмічати дні, важливі моменти, свої переживання.

- Г
11. Заплануй свої наміри та заняття, щоб заповнити час після завершення процесу детоксикації.
  12. Почни активну реабілітацію та адаптацію до нового життя, в якому більше не буде місця наркотикам.

Побажай собі удачі — вона тобі знадобиться!

## КОРИСНІ КОНТАКТИ Й АДРЕСИ

**Національна гаряча лінія з питань  
наркозалежності та ЗПТ:**

**0 800 507 727**

**Національна гаряча лінія з питань  
вірусних гепатитів:**

**0 800 503 310**

**Національна гаряча лінія з питань  
ВІЛ/СНІД і туберкульозу:**

**0 800 500 451**

# Підтримка з боку СПІЛЬНОТИ

Рівні завжди вислухають, підкажуть, допоможуть, підтримають:

- **Всеукраїнське об'єднання людей, що живуть з наркозалежністю «ВОЛНА»:**

- Офісна гаряча лінія:

**+380633613570**

<https://volna.in.ua>

<https://www.facebook.com/PUD.Ukraine>

- **Всеукраїнське об'єднання наркозалежних жінок**

**«ВОНА» – регіональні представниці**

«ВОНА» оперативно реагують на запити жінок, які живуть з наркозалежністю, надають консультації щодо гуманітарної допомоги, переміщення, реєстрації, отримання послуг зменшення шкоди для жінок.

Телефон організації: **+380685262052**

## Контакти регіональних представниць:



Ви можете також звернутись із запитом на сторінку організації в Facebook <https://www.facebook.com/UNWUD> – і вас скерують до відповідного фахівця!



**Ресурси інформаційного  
порталу для наркозалежних  
людей «Мотильок»**

Видання підготоване МБФ «Альянс громадського здоров'я» у рамках реалізації програми «Стійка відповідь на епідемії ВІЛ і ТБ в умовах війни та відновлення України», яка реалізується за підтримки Глобального фонду.

Автор: *Павло Куцев*

Експертна оцінка: *Тарас Злиденний, Вікторія Литвинова,  
КНП СОР «Обласний клінічний медичний центр  
соціально небезпечних захворювань» (Суми)*

Редактор: *Мирослава Андрущенко*

Літературне редагування: *Оляна Чередниченко*

Верстка: *Ольга Миколайчук*