



UVOD

Bio sam zavisnik od heroina. Eto, napisao sam svoju prvu rečenicu. Nije tako lako kao sto sam mislio da ce biti...Kako početi? Šta reći sebi i onima koji ce ovo čitati? Odakle krenuti kada tako dobro znam kako je taj svet pomućene svesti tako opasno ogroman, a tako bizarno mali. U svakom slučaju, sada sam spreman; spreman da kažem sve i da podelim svoja iskustva sa svima koji žele da znaju. Pre svega zbog toga što su mene odsustvo znanja i odsustvo svesti i doveli tamo gde sam bio i odakle sam pobegao.

Razlog zbog kojeg sam počeo da pišem ove redove leži u činjenici da osećam potrebu da pomognem nekome. Ako to bude samo *jedna jedina* osoba na svetu, učinio sam veliku stvar. Ne želim da se namećem ili hvalim – želim da se nadam da će ono što budem pisao neko zaista čitati i shvatiti kao vrlo ozbiljnu stvar. Naravno, samo pisanje i „izbacivanje iz sebe“ će pomoći i meni, jer ja sam još uvek čovek koji se bori sa najgorim i najopasnijim neprijateljem koga je srećo u životu. Ta borba će trajati još dugo, dugo.

Počću od toga kakav sam bio pre nego što sam uopšte znao šta je to droga. Najvažnije je da sam tada još uvek bio – JA. Uzorno, nasmevano dete koje je nosilo optimizam u džepu gde god bi išlo. Učenik gimnazije, svestran, zainteresovan za sport i druženje sa zdravim ljudima. Natprosečno inteligentan, ambiciozan, radoznao, lider u društvu. Takav sam bio tada i isti sam i danas. U međuvremenu, zgužvao sam i bacio nekoliko godina svog neprocenjivog i jedinog života. Svestan sam da će ovo čitati i neko ko je upravo sada u svetu heroina. Svestan sam i smeha koji će se provući u uglu usana, jer i ja sam se smejao mnogim stvarima misleći kako sam ja iznad svega toga. Smejao bih se i osećao nadmoćno, nipodaštavajući normalne ljude i njihove normalne i zdrave stavove. Kasnije sam ipak shvatio da sam ja taj koji nisam u pravu i da nikad i nije bilo moguće da ceo svet greši. Sve je počelo bezazleno. Mladalačka radoznalost i želja da se probaju nove stvari, da se prate socijalna kretanja, da se ide u pravcu u kome moje društvo slepo ide. Već tada sam se smejao kada bi neko rekao: -Od marihuane se počinje.- Bilo mi je potrebno nekoliko godina agonije i zatim meseci novog života da shvatim da je to istina. Naravno, nije nužno da će neko ko proba marihuanu završiti sa heroinom u svom krvotoku, ali isto tako ja ne poznajem nikoga ko je postao zavisnik od heroina, a da pre toga nije prošao stazom marihuane. Poenta nije u samoj marihuani ili bilo kojoj drugoj supstanci – poenta je u stavovima, postepenom menjanju svesti, načinu života i tzv. „narkomanskoj ličnosti“ koja tako lagano i suptilno počinje da se formira. Nisam ni primetio. Ništa nisam osetio. Samo sam jednog dana shvatio da mi je heroin važniji od mene samog, od oca, majke, porodice, prijatelja, škole, ljubavi, života, sveta, smisla.....i umesto da plačem i vrištim tražeći pomoć, ja sam sebi rekao: „To je tako, ja tu ništa ne mogu. A i ne želim“. Nakon toga sam verovatno samozadovoljno i ponosno ušmrkao još jednu liniju praha koji je predstavljao svu moju životnu radost.

KAKO SAM STIGAO DO HEROINA

Bio sam potpuno normalna osoba, sa zdravim pogledima na svet. Čak su mi i cigarete bile nešto strano i zabranjeno. A onda sam u drugom razredu srednje škole iz čiste radoznalosti probao marihuanu. Drug mi je pričao kako je probao i kako je mnogo dobro. Mnogo ljudi ju je koristilo u mom okruženju tako da sam želeo da se uklopim u društvo, da se ne izdvajam od grupe. Marihuana je bila nešto opasno i zabranjeno i u tome je bila njena draž. U početku mi se čak nije ni sviđala i osećao sam gađenje pri pušenju marihuane; ali sam nastavljao jer su svi ostali nastavljali. Nakon nekog vremena



odbojnost je prošla i duvam sve češće i češće. Izlasci vikendom u grad bili su prava prilika da se „opustimo“ i „zaboravimo na probleme“, iako mi sada nije jasno kakve sam ja to probleme imao. Sada znam stvar nije samo u marihuani. Poenta tih „stepenika“ (od kojih je ona prvi) preko kojih se stiže do dna je u sledećem: kako sve više zalazim u taj svet, stvari počinju da se komplikuju. S obzirom na to da počinjem sve više da se krećem u krugu ljudi koji takođe koriste droge i upoznajem ih sve više, počinjem da formiram nove stavove.

Čim se okružiš ljudima koji su potpuno suprotni od onih ljudi koje si imao ranije, stvari postaju izvrnute. Sve češće se priča o drogama, o tome kako je neko probao ovo ili ono. Takođe, psiha počinje da se navikava na „efekat“. Telo jos uvek nije zahvaćeno, ali psiha sve više i više tone u pogrešne vode. Kao i kod alkoholizma, počinješ da se navikavaš da budeš pod dejstvom nečega, bilo čega (u početku su to alkohol i marihuana). Kako sam svoj život počinjao da oblikujem prema drugim kriterijumima. Moj sistem vrednosti lagano počinje da se menja. Vremenom upoznajem i ljude koji prodaju drogu, a kada prvi put samostalno kupiš, već si zagazio u svet koga ćeš tek kasnije postati svestan.

Sada dok pišem ovo, shvatam da bih se ja pre 2 godine smejaio svemu ovome misleći da je sve to preterivanje i da marihuana uopšte i nije droga. Naravno, ne mora da znači da će neko neminovno preći taj stepenik i nastaviti dalje ka dnu; ali ipak to je situacija u 95% slučajeva. Znači, tvoje okruženje počinje da se menja, a ljudi koji su oko tebe su jedan od vrlo značajnih faktora za razvoj bolesti. Kako sve više slušaš i „učiš“ o novim drogama, tvoja radoznalost (ili nešto drugo) kaže ti da bi trebalo da probaš još nešto. - Pa šta, nije to ništa, toliko ljudi to radi. Uostalom, ništa mi neće biti ako probam.-

To je taj kobni stav. Većina se ne zaustavi na probanju. Tako sam ja prvi put probao „Trodon“. Za one koji ne znaju, to je snažan analgetik koji se daje ljudima sa jakim bolovima. Popio sam 4 tablete i nakon nekog vremena popužio džoint. Taj dan mi je bio toliko divan, sunčan, savršen. Sve sto sam radio izgledalo mi je sjajno, a osećaj u telu je bio jedinstven. Čim sam probao, shvatio sam da ću ga probati ponovo, što sam i uradio vrlo brzo nakon toga. Sada sam već bio formirana „narkomanska ličnost“ u blažem obliku. Osećao sam se kao da sam naučio neke stvari o drogama i mogu samostalno da odlučim šta mi se sviđa, šta ne, itd. Vremenom, sve češće posežem za Trodonima i marihuanom. I male stvari koje te iznerviraju postanu ti „opravdan“ povod da se prepustiš „uživanju“. Čak ne moraš ni da se iznerviraš. Dovoljno je da je lep i sunčan dan i ti kažeš sebi: -Divan dan, savršen da se uradim.- Ili ako pada kiša: -Uh, kakvoružno vreme. Mogao sam uzeti 4-5 trodona i uživati kod kuće uz kompjuter ili TV.- Poenta je jasna: droga sve više postaje *obrazac ponašanja*. Nakon nekog vremena upravo taj Trodon i ta marihuana koji su mi bili tako „super“ bacili su me u epileptički napad. Ničega nisam bio svestan. Rekli su mi da sam se zgrčio, zenice su ustupile mesto beonjačama, počeo sam užasno da se tresem i grčim i srušio sam se na pod. Pao sam u nesvest, kada je najveća opasnost da čovek proguta sopstveni jezik i tako umre, ostavši bez vazduha. A zašto sam dobio napad? Zato što se količina od one 3-4 tablete sa početka, tog dana popela na 12 tableta! To je ono što se zove tolerancija plus ljudska glupost. Poenta je opet jasna. Ovo me nije sprečilo niti osvestilo. Majka je mislila da sam kolabirao jer nisam dovoljno spavao i jeo. Već tada, uveliko sam počeo da uništavam i nju i ostatak porodice. Strašno je to koliko jedan zavisnik nanese zla ljudima koji su mu najbliži. Sumnja počinje da se uvlači u kuću, u roditelje, u braću i sestre. Neprospavane noći moje majke za koje ja, naravno, nemam pojma. A neprospavane noći nisu ništa naspram onoga što ih tek čeka, kako se moja zavisnost razvija. Odlazim na žurku, a pre toga sam se naslušao priča i priča o „blagodetima“ ekstazija. Sa drugom probam prvi put u životu. Na žurci smo i već je potpuno normalno da ćemo pored toga što smo uzeli ekstazi i nešto popiti; možda 3-4 piva kako bismo poboljšali efekat. Marihuana se podrazumeva kao nešto potpuno normalno. Jesam li spomenuo da apetit nestaje, a dve



paklice cigareta su neophodne kako bi se „izguralo“ sve to? Sada već poznajem mnogo ljudi koji uzimaju najrazličitije supstance. Ponudili mi „Spid“ (za one koji ne znaju, u pitanju je stimulans kao i ekstazi i obično je u obliku belog praha) i ja uzimam bez razmišljanja. Još je i besplatan – ma život je sjajan. Ali za sledeću žurku smo već kupili količinu za sebe. Poenta – opet jasna i dalje tim putem radoznali um proba sve što mu dođe pod ruku. Da nabrojim šta se sve koristi - od lekova: Bensedin, Diazepam, Trodon, Artan, Lorazepam i sve što ima „crveni trougao“, jer to znači da deluje na Centralni Nervni Sistem, a to je ono što je poželjno. Tu su još čaj od maka, LSD, lepak, etar, hašiš, itd. Ja sam probao većinu stvari i vremenom je postala normalna sledeća situacija - izađem u grad, popijem 5 trodona, popijem pivo, zatim popušim džoint marihuane da bi trodoni počeli da deluju, pa onda opet popijem neki alkohol, popušim još jedan džoint ... Preko svega toga, uzmem četvrtinu grama heroina, pa još jedan džoint i na kraju još jedna linija heroina. To je blo sasvim uobičajeno. Zamislite šta to uradi organizmu i unutrašnjim organima (posebno jetri, bubrezima i srcu), a o psihi da i ne govorim? Mislim da niko ne treba da se čudi zašto nisam odbio heroin kada mi je prvi put ponuđen. Za mene je to bila samo još jedna droga, a kad sam već probao sve pre nje, zašto ne bih i to. To je razmišljanje osobe koja je već prilično poremećena. Bolest zavisnosti je bolest kao i svaka druga psihička devijacija i spada u jedne od najsloženijih i najtežih za lečenje, to svima mora biti jasno. Nakon prvog probanja, počinje sve češće „druženje“ sa heroinom. U tom stadijumu uglavnom svi shvate da je heroin „najbolja“ droga koju su probali i vremenom počinju da izbegavaju ostale supstance jer jednostavno ne mogu da ih zadovolje. Ništa ne može da se poredi sa heroinom, koji je sav pun apsurdna: skup je, a jeftin je (jer se pare uvek nađu). Sa sve češćim uzimanjem (psiha je već uništena) i telo počinje da se navikava. Ali sve ovo je samo uvod u priču koju tek treba da ispričam. I sve ovo je ništa naspram onoga što tek dolazi onda kada heroin postane sav moj svet.

SIMPTOMI

Za početak bitno je znati šta se dešava u najmisterioznijem ljudskom organu - mozgu. Ljudski mozak u normalnim uslovima luči prirodne opijate (heroin spada u grupu opijata). Kada čovek počne da uzima heroin, prirodni proces se nasilno prekida i tu ulogu preuzima heroin. Kada ga nema, organizam se buni i zato nastaje kriza ili *apstinencijalni sindrom*. Heroin se nakon uzimanja jako brzo veže za opioidne receptore u mozgu i zato je potrebno određeno vreme (ukoliko neko odluči da prestane) da mozak ponovo počne da obavlja svoju uobičajenu funkciju i obezbedi organizmu ono što mu je H svakoga dana veštački davao. Hemijski procesi u mozgu su veoma komplikovani i postanu *veoma* poremećeni, a ljudi nisu ni svesni da isključivo mozak upravlja našim emocijama - besom, osećanjem sreće, straha, zadovoljstva, depresije, raspoloženja, itd. Heroin (kao i alkohol ili bilo koja druga PAS - Psihoaktivna supstanca) napravi stravičan HAOS u mozgu i zato prouzrokuje toliki poremećaj ličnosti, svesti i ponašanja.

Fizički simptomi kada je osoba pod dejstvom heroina su sledeći:

Na prvom mestu **sužene zenice**. Zatim karakterističan svrab po telu i neprekidno češanje. Govor i pokreti postaju usporeni i često se dešava da je osoba u nekom polusnu (padanje glave i sl.). Gubitak apetita (to je ono: -Sine hajde da jedeš-, nakon čega sledi klasično: -Nisam gladan, ješču kasnije" ili -Jeo sam u građu kod druga itd.- Tu je još ispijeno lice i bledilo. Ponekad drhtavica, osećaj hladnoće. Česti bolovi u stomaku (ne, to nije zato što sam nešto loše pojeo - to je uglavnom *odsustvo* heroina iz organizma), mada se javlja i kada je osoba pod dejstvom. Pokvarena stolica (proliv) ili povraćanje (obično kada se uzme veća količina). U ređim slučajevima, može doći do krvarenja iz nosa i oštećenja sluzokože nosa zbog ušmrkivanja heroina. Takođe, i disajni putevi mogu biti oštećeni, jer se heroin pored ubrizgavanja u venu i ušmrkivanja može i pušiti. U



fizičke simptome bih svrstao i prestanak brige o ličnoj higijeni. Nekupanje danima ili neisečeni, crni nokti (osoba jednostavno gubi interesovanje za sve, pa i za ličnu higijenu).

Psihički simptomi:

Vrlo česte promene raspoloženja (od jutarnje depresije i neraspoloženja, preko ushićenja, sreće, tuge, itd - sve je moguće u jednom jedinom danu). Lagano odumiranje emocija - čovek postaje hladniji prema ukućanima, često povisujući ton na sve oko sebe. Još jedan mehanizam odbrane su i svađe kako bi se priča skrenula na drugu stranu. Takođe, projekcija, tj. optuživanje drugih za određene stvari je vrlo česta pojava. Sledi potpuni poremećaj sistema vrednosti. (napomena: ljudi često budu zavarani time kako je njihovo dete jedno od najboljih studenata/učenika ili sl, pa prema tome nema šanse da se ono drogira.....to je OGROMNA zabluda.....ja sam prvi primer za to. Pod dejstvom heroina sam imao VOLJU za sve, pa i volju za učenjem. Nemojte uzimati stvari olako i zdravo za gotovo). Postoje ljudi koji su zavisnici godinama, ali su uspešni u školi ili na poslu, pa je teško poverovati da su zavisnici. Ipak, pre ili kasnije, stiže se u fazu kada stvari moraju izaći na videlo. Strašno je to što u međuvremenu može proći dosta vremena, kada je čovek već potpuno razoren, kako fizički, tako i psihički.

Osoba potpuno gubi volju i interesovanje za stvari koje su je ranije interesovale. Bezvoljnost postaje sastavni deo života zavisnika. Tu su i izražena neodgovornost, kašnjenja, odlaganje obaveza, itd. Povećani apetiti za novcem uz priču da se opet ide na neki rođendan, pa je potreban novac za poklon ili nešto treće.....pošto sam stalno lagao (kao i svi ostali), meni lično je bio problem da zapamtim šta sam sve lagao, kako bih kasnije mogao da odgovorim na neko pitanje i sl. I pored toga, hvatali su me i pronalazili rupe u mojim pričama, ali ja bih se jako brzo izvlačio novom pričom. Tu dolazimo do veoma bitne karakteristike zavisnika: **ogromna (usput stečena) moć manipulacije i izmišljanja "savršene" priče u deliću sekunde.** Kada na to dodamo i drugove zavisnike sa kojima sam se, recimo, dogovorio da ukoliko moja majka zove da proveru, da on kaže.....blablabla. Mislim da je svima jasno. A pritom moja majka na sva usta hvali tog istog druga i srećna je što se družim sa njim jer je on dobar dečko!

Ja nisam imao pojma šta se dešava u kući. Nije me interesovalo da li porodica ima novca da preživi, da li neko iz kuće ima neki problem, da li nekoga nešto muči, da li je nekome teško, je li srećan ili tužan.....više me nisu interesovala bilo kakva porodična druženja i odlazio sam sa roditeljima samo na slave (ili slične prilike) na koje sam morao da odem. A i kada sam odlazio, odlazio sam sa heroinom u organizmu i džepu, jer drugačije nije moglo. Dešavale su se ovakve situacije: ja sam izuzetno neraspoložen i depresivan i svađam se sa svima u kući. Moji misle da sa mnom nešto nije u redu i da imam neki problem jer su primetili da se nesto dešava. Ja odlazim napolje u šetnju, i nakon 3 sata vraćam se nasmejan (u međuvremenu sam naravno nabavio svoju dozu). Izuzetno raspoložen, kuvam kafu majci i sebi i sednem da porazgovaram sa njom. Ona vidi moje raspoloženje i sreću i već joj je bolje. Ja joj objasnim da sam ovih dana možda malo neraspoložen iz x ili y razloga, ali da je sve to prolazno, i da je život lep. Još dodam izvinjenje što sam se bezveze ponašao tog jutra i na kraju je poljubim. Majka (kao i 99% drugih majki) automatski zaboravlja na sve sumnje i loše stvari prethodnih dana i hvata se za tu slamku. -Mom sinu je dobro, eto, sve je u redu.- I stvar je sređena. Užasne stvari heroin napravi zavisnicima i porodici. I dalje se osećam kao da nisam ni počeo da pričam svoju priču jer toliko toga ima, a ljudi toliko malo znaju o tom poremećenom svetu.



ZABLUDE O HEROINU

Postoje mnoge zablude i **predrasude** vezane za bolesti zavisnosti i zavisnike uopšte. Pre dosta vremena igrom slučaja naleteo sam na knjigu: "Ne dozvoli da te droga izbaci iz igre" koju je napisao dr Petar Nastasić. Tu knjigu preporučujem svima, kako preventivno tako i ljudima koji imaju problem i njihovim porodicama. Tu su, između ostalog, nabrojane neke zablude i PREDRASUDE. Poslužiću se nekim citatima i začiniti sve to sopstvenim iskustvom. U knjizi se kaže : -Mišljenja sam da se problem ne može sagledati jasno i realno ukoliko se ne oslobodite tih pogrešnih stereotipa o bolestima zavisnosti.

Najveći deo onoga što prosečni ljudi, mladi ili stariji, nauče o alkoholu, drogama i problemima vezanim za njih, saznali su i naučili putem filmova, televizije i kroz popularne časopise i novine. Jedan način delovanja ovih medija na prosečnog čoveka je povezivanje droge i alkohola sa prijatnim slikama i sadržajima i sa poznatim ličnostima, koji su mladima često modeli za identifikaciju. Ovo je podloga koja služi za dopunjavanje „čarobne priče“ i kreiranje i širenje mita o slobodi i pravu na zadovoljstva i opuštanje, a onda i o „neverovatnim doživljajima“ pod dejstvom neke droge, o sve novim i novim „super“ i „fantastičnim“ delovanjima i „cool“ provodima. Stvaraju se mitovi i heroji.

Drugi način delovanja je kroz pružanje informacija o štetnim dejstvima droge i alkohola. Tačnost ovih informacija koje stižu putem štampe ili TV-a u poslednjih nekoliko godina je sve veća (moj komentar: možda jeste veća, ali opet mogu se čuti različite gluposti na koje se zavisnici smeju, kao što sam se i ja smejao; jer takve pogrešne informacije o delovanju neke droge i sl. zaista jesu smešno pogrešne), ali je ipak konačan proizvod pogrešan i štetan! Kako je to moguće ?

Informacije koje dobijamo putem štampe ili TV-a govore o dejstvima i posledicama koje se vide tek na kraju ili u odmakloj fazi bolesti. Ove informacije se dobijaju iz različitih izvora i ponavljaju se bezbroj puta u najrazličitijim varijantama i izgleda kao da je „sasvim lako“ shvatiti kako bolest izgleda i kako je prepoznati. Međutim, tako „crna“ dobijena slika baš zato je nepotpuna i nedovoljno tačna, najčešće i izaziva reakciju „ja nisam takav“ ili „mi nikada nećemo imati takav problem“. Drugim recima, tako „crno“ predstavljanje problema stvara „slepu mrlju“ za prepoznavanje sopstvenog problema na vreme. Zbog toga se kasni sa pravovremenim prepoznavanjem i dijagnostikovanjem.

PRVA ZABLUDA: Narkomani i alkoholičari su beskućnici

Veliki broj zavisnika itekako imaju kuću, posao, idu u školu, itd. Zato je teško prepoznati problem. Ja sam prvi primer: bio sam najuspešniji kad sam bio najviše pod dejstvom supstance i kad sam imao dovoljno supstance za sutra, prekosutra itd. Onda je sve u redu i ne moram da ceo dan provodim u traženju načina da dođem do nje, već mogu da se posvetim učenju, kreativnim stvarima, mogu da budem pažljiv prema porodici, devojci, prijateljima, itd. Zavisnici ne mogu sebi da dozvole da napuste sopstvenu kuću, i oni to ne žele. Meni je moja kuća (kao sekundarna stvar) bila mesto gde živim, spavam i jedem, mesto gde živi moja porodica, gde su mi otac i majka, mesto gde će me majka svako jutro (iako već mesecima i godinama sumnja u nešto, a ni ona ne zna šta je to) sa osmehom probuditi, skuvati mi kafu i napraviti doručak. Sa tužnim pogledom će istrpeti moj povišen ton i besmislene teške reči njoj upućene (jer sam ja nervozan i u krizi zato što je jutro i ja još uvek nisam otišao u grad da kupim drogu). Sa osmehom i pažnjom će me uhvatiti za ruku i pitati: "Sine, daj da razgovaramo, postoji li neki problem? Znaš da sam ti ja najveći prijatelj koga imaš. Ja sam ti majka". Ja ću se sve više nervirati kako ona sve više pokušava da razgovara sa mnom. Popiću svoju kafu, tražiću novac uz neku besmislenu priču i zalupivši vrata izaći iz kuće. Ona će ostati da plače i radi kućne



poslove. Ja sam izašao iz zgrade i već zaboravio na nju. Mislite da sam je nekad upitao: - Majko, mogu li nešto da ti pomognem, da uradim i ja nešto?- Ona bi sedela, nervozno šetala, preturala moju sobu tražeći neki trag, mesecima i godinama retko izlazeći iz kuće, jer je izgubila volju za odlazak u šetnju ili na kafu sa prijateljicom. Izgubila je volju da kupi sebi bilo šta, da vodi računa o sebi, da ide na posao; izgubila volju da živi. A ja to nisam video i stalno sam joj prebacivao milione i milione stvari za koje nije ona kriva već JA. I majka (kao i većina majki) pomisli kako ona zaista jeste kriva za mnoge stvari, pita se gde je pogrešila i kako bi mogla da bude bolja majka...užasne stvari.....ali malo sam skrenuo sa teme. Počeo sam da nabrajam stvari zbog kojih mi je kuća bila sekundarna i hteo sam da kažem da mi je kuća bila važna kao izvor sredstava. Koliko puta sam pomislio da odem od kuće. U retkim trenucima kada se moja svest na par minuta budila, pomišljao sam da odem kako bih poštedeo i spasao ljude oko sebe. U drugim momentima, pomišljao sam da odem jer me svi nerviraju, svi su loši, itd. Naravno da nisam odlazio, jer onda ne bih mogao da se snađem i da „preživim“ bez droge.

DRUGA ZABLUDA: Zavisnici od droge ili alkohola su stalno pijani ili „nadrogirani“

I ovo je opasna zabluda. Tačno je da u poslednjim fazama razvoja bolesti čovek uzima svaki dan, ali ni ovo ne mora nužno biti slučaj. Međutim, ovoj fazi prethode meseci i godine uzimanja, kada sam mogao da biram kada ću uzeti nešto. To su obično bili vikendi i izlasci u grad ili neka „specijalna“ društvena dešavanja. Ostali dani bez supstance služe i kao maska i prikriivanje stvarne slike osobe. Mogao sam da ne uzimam ništa tri dana, a zatim naredna tri dana da pušim marihuanu po ceo dan. Ta tri dana bih koristio kapi za oči, zbog kojih mi oči ne bi bile vodnjikave, crvene, zakrvavljene. Tako da nije bilo šanse da me iko „provali“. To je znači nedelju dana kada roditelj pomisli: -Pa eto, sa mojim detetom je sve u redu, bez veze sam sumnjao/la.-

TREĆA ZABLUDA: Zavisnicima se dešavaju grozni problemi kad pokušaju da prekinu (i ono: „mogu da prestanem kad hoću“)

.....„nije ništa neobično, niti iznenađujuće da zavisnici često prekidaju sa uzimanjem supstanci bez pojave većih problema. Oni to mogu da rade na jedan prilično regularan način, po 7, pa i više dana. (neki ljudi ne mogu da izdrže ni dan da ne uzmu heroin, ali ja znam slučajeve ljudi koji su prekidali na par meseci pa se opet vraćali, mada je to zaista retko). Oni to čine radi testiranja sebe ili zbog obezbeđivanja „dokaza“ drugima da nisu zavisni i nemaju problem („Vidiš, mogu da prekinem kad hoću - nisam zavisnik!“). Najveći broj njih može da uspostavi apstinenciju relativno lako, bez značajnijih problema, da bi se „malo očistili“, da „ohlade“ napetu atmosferu u kući ili na poslu. Tako ubede sebe i druge da problem u stvari ne postoji i kreću ponovo. Ovaj ciklus se može ponavljati više puta ili to čak može biti standardni obrazac njihove zavisnosti.“

ČETVRTA ZABLUDA: Narkomani su samo oni koji uzimaju „teške“ droge

.....“Mnogo je teža marihuanska psihoza ili alkoholni delirijum, nego za neke ljude, mučno i teško suočavanje sa činjenicom uzimanja marihuane. Da li je suočavanje zaista tako teško i opasno“ Saobraćajna nesreća izazvana pod dejstvom marihuane, ekstazija ili alkohola koje neki ljudi pogrešno svrstavaju u „lake“ droge može imati smrtan ishod. Dakle, prema onome što medicinska struka zna, ne postoje lake droge, niti lake narkomanije, lake zavisnosti i teške zavisnosti. Zavisnost je zavisnost, svaka je teška [Pa, ljudi, i cigarete su zavisnost i proketo je teško ostaviti cigarete, zar ne?] i treba je prepoznati i rešavati.....Dakle, ne može se biti „malo“ ili „lako“ zavisnik. Kad zavisnost postoji, tok i posledice su vrlo predvidljivi, čak i neizbežni, ako se ne reaguje.“



Naravno da ne znači da droge ima u svakoj kući. Jednostavno želim da kažem da se roditelji (što je razumljivo i ljudski) toliko PLAŠE i same pomisli da je možda moguće da se njihovo dete drogira, da automatski stvaraju mehanizam odbrane.

Roditelji moraju shvatiti da oni itekako imaju uticaja na to da li će dete početi da se drogira ili ne. Tek ću pričati o porodici, ali sada ću samo da navedem jedan svoj primer. Pre toga da kažem da je mnogo slobodnog vremena veoma velika opasnost. Sa tim je povezan i nedostatak radnih navika i obaveza.

PORODICA

Kada sam već izašao iz bolesti, jedno veče sam razgovarao sa majkom i sestrom o tome kako nam majka (ni meni, ni njoj) nije nametnula obaveze dok smo još bili mali. Kao i većina majki, bila je u fazonu: -Neka sine/ćerko, ja ću to uraditi, idi ti uči/odmaraj/prošetaj, lepo je vreme; ništa meni nije teško za moju decu.- Roditelji misle da na ovaj način čine svojoj deci uslugu. Surova istina je da ovakvim ponašanjem dovode decu u opasnost. Ne mora to nikada imati veze sa drogama, ali neka mi neko kaže kako može da bude dobro da roditelji ovako vaspitavaju svoju decu koja sutra treba da žive samostalno, da imaju svoju porodicu, decu, itd. Ja sada vrlo dobro znam kako ću vaspitati svoje dete. Da se vratim sada na svoj slučaj.

Sedimo tako i analiziramo to kako nas je majka vaspitala. Dolazimo zajednički do zaključka da naši roditelji (a posebno majka) nikada nisu zauzeli čvrst stav, nikada nisu ozbiljno sankcionisali naše ponašanje (ali ni nagrađivali), nikada nam nisu nametnuli zdrave radne navike u kući, školi, itd. Moja majka kaže: -Ali deco, ja sam to radila zbog vas, meni ništa nije bilo teško samo da vi budete dobro.- Stav: „Nek' su oni živi i zdravi“ je potpuna glupost. To nije dovoljno. I ja sam bio živ i zdrav, pa sam stigao tamo gde sam stigao. Mi objašnjavamo majci da je to od mene napravilo neodgovornu osobu, koja ništa ne pomaže u sopstvenoj kući i koja ima slobodno sve vreme ovoga sveta. Ona se branila i branila ponavljajući da ona tu ništa nije mogla jer ni mi nismo hteli, i nama je odgovaralo da ništa ne radimo. PA NARAVNO DA MI JE ODGOVARALO. Naravno da mi je vremenom postalo normalno da ništa ne radim, da me sve čeka oprano, ispeglano, da me čeka doručak, ručak i večera. Ne moram ni frižider da otvorim, a kamoli da operem sudove. Satima smo razgovarali, srce me je bolelo što rođenoj majci moram da objasnim da JESTE istina da je pogrešila. Mora da je užasno teško prihvatiti činjenicu da si iz najbolje namere pogrešio negde u vaspitanju svoje dece. Na kraju, majka više nije mogla da izdrži, počela je da plače i jeca – i shvatila je. Nakon toga je shvatila (kao i ja) mnoge stvari koje sada predstavljaju snagu moje porodice u borbi protiv heroina. Moramo imati otvoren um, zaboraviti na prošlost, optuživanje, taštinu, sopstveno JA. Jedino tako je borba moguća. Zato verujem da, nažalost, neki ljudi i neke porodice jednostavno nemaju kapacitet za lečenje.

POSLEDICE UZIMANJA HEROINA

Od heroina najviše stradaju jetra, bubrezi i srce. Pored toga, utiče i na ostale vitalne organe, kao i na ostatak organizma. Rad srca i disanje su pod dejstvom heroina opasno usporeni. Pa ni ja sam do pre nekog vremena nisam znao šta se u stvari dešava kada se čovek predozira (ili u slengu: „overi“). Pošto deluje kao depresor, heroin ozbiljno ugrozi respiratorni sistem tako što uspori disanje. Pore toga, utiče i na SVE nervne ćelije u mozgu. Kod uzimanja prekomerne doze, mozak prestane da šalje impulse, tj. signale sistemu za disanje. Prestanes da dišeš. Nisi toga ni svestan, a umireš zato što se gušiš jer si se toliko uradio da tvoj glupi mozak ne može da kontroliše tvoje organe. Osim



toga, heroin može da dovede do hepatitisa B i C, virusa AIDS-a, ciroze jetre, oštećenja bubrega (pa SVE to jetra i bubrezi moraju da pročiste, tj. sve prolazi neminovno kroz njih), oštećenja sluzokože nosa (zbog šmrkanja), epilepsije (mada retko); dalje, da li neko poznaje nekoga za koga zna da je dugogodišnji narkoman, a da ima zdrave zube? Heroin uništava zube i uopšte deluje na kosti. Otuda i bolovi u zglobovima i mišićima kod apstinencijalnog sindroma. Utiče na sistem za varenje, na želudac i creva; otuda vrlo karakterističan problem apstinencijalnih kriza, a to je bol u stomaku, prolivi i povraćanje. Prisutan je i pad temperature, pa dolazi do drhtavice, ne možeš da se ugreješ, itd. Kada se uradiš, potpuno je suprotno - vrućina ti je i možeš da se šetaš u majici dok svi ostali hodaju ulicama u džemperima. Ne moraš da jedeš, ne moraš da piješ, ne moraš da ideš u wc, otupeo si na bol, na stres, nerviranje – sve ti je potaman. Problem je samo što tvoj organizam oseća, iako ti ne osećaš: hladnoću, glad, poremećaje. I to se sve negde pamti, pa se vidimo sutra ujutro. A vidimo se i za mesec dana, i za godinu. Znae kako je to izgledalo kod mene?: U principu, ja sam doživljavao krizu svako jutro, nakon buđenja, i to sam shvatio tek posle dugo vremena.

KARAKTERISTIČNO PONAŠANJE

Dugo ostajanje u gradu ili kući, do kasno u noć, i spavanje do 13,14,15 h. Česti izlasci iz kuće na kratko i zatim vraćanje (nekoliko puta na dan ili sl.). Zatvaranje u sobu i česti razgovori telefonom iza zatvorenih vrata. Insistiranje na privatnosti svoje sobe ili zaključavanje u istu. I pored svih ovih znakova, ljudi uspevaju godinama da ostaju neotkriveni, zbog manipulacija i serviranja različitih priča roditeljima, partnerima, braći, sestrama itd. Naravno, postoje i oni koji i dalje vode računa o sebi, pa neki simptomi za njih ne važe, ali velika većina spada pod ovo nabrojano.

Jedan heroinski dan

Budim se. Spavao sam kako kad, nekad dobro, nekad loše, zavisno od toga koliko sam bio urađen pre nego što sam otišao na spavanje. Teško mi je da ustanem iz kreveta, ali to ipak nekako činim i odvlačim se do kuhinje da stavim kafu. Za mene su bili praznici kad sam imao dovoljno para da mogu da od prethodnog dana ostavim liniju heroina za ujutro. Tako bih otisao spokojan na spavanje, znajući da sam "miran" sutra kad se probudim. A i kad bi se to desilo, i kad bih ja tako otvarajući oči ušmrkao tu liniju koju sam "sačuvao", to bi mi malo značilo, jer je tolerancija koju sam stvorio na supstancu vremenom bivala sve veća. Praktično ne bih ni osetio taj heroin i želja da ponovo uzmem samo bi rasla, nevezano za te "jutarnje okolnosti". Znači, ustao sam i nemam tu rezervu, a i da je imam, nastavak dana teče ovako: pijem kafu, naravno da ne doručkujem, jer prvo ću popušiti 5-6 cigara uz kafu, da se razbudim. Onda razmišljam kako doći do heroina. Da se razumemo, ja o tome razmišljam od momenta kad sam postao svestan činjenice da sam se probudio, ali sada razmišljam o konkretnoj akciji. Novca nemam. Možda uspem da izvučem 200 kinti eventualno, jer stvarno ne znam koju bih priču mogao da složim u ovo doba. Šta da kažem šta će mi hitno 1000 dinara i što tako hitno moram da izađem iz kuće sa tim parama. Znači kontam da imam eventualno tih 200 kinti. Idemo dalje: da li bih mogao da pozajmim od nekoga? Ali od koga da pozajmim kad već dugujem svim ljudima od kojih mogu da uzmem? Nema šanse da pitam bilo koga, stvarno me je sramota. Prolazi 10 minuta, moj mozak nije našao rešenje za „problem 1000 dinara“. Ma nema veze, neću nikoga da pitam za pare, imam još toliko samopoštovanja i poštovanja prema drugima. Pa toliko puta sam pozajmio po 200, 300, 500 dinara od ljudi i retko kad sam vraćao. Stvarno nema šanse. Prolazi još 5 minuta: Ma ko ga j..., pitaću osobu X da mi pozajmi 300 kinti. Osoba X mi kaže da stvarno nema. Moje raspoloženje naglo pada. Pitaću osobu Y. Osoba Y takođe kaže da nema ni dinara. Ja sam sve manje raspoložen. Nemam od koga da uzmem. Uzimam mobilni i listam imenik od A-Z i pitam svakoga ko mi se učini i najmanje pogodnim. "Halo, ej čao, znam



da se nismo čuli odavno , da nemaš slučajno 300 dinara do večeras, treba mi hitno za, a večeras ti vraćam jer treba da dobijem neke pare. Nemaš. Nema veze, hvala u svakom slučaju". Spuštam slušalicu. Sve opcije ovog tipa su otpale. GLEDAM PO SOBI. Šta mogu da prodam? Ali prodao sam sve Što se moglo prodati. Ovde mislim na stvari koje sam mogao da iznesem iz kuće a da roditelji to ne primete. Ne mogu da uzmem TV i da prodam. Gledam tako po sobi i shvatam da nema ničega. Da ukradem iz novčanika? Da, to je to. Raspoloženje mi se popravlja jer sam se setio da je juče bila neka uplata i da ima para. Čekam priliku kad ću ostati "nasamo sa novčanikom". Potrebno mi je samo 20 sekundi. Dolazi i tih 20 sekundi, ali na moju nesreću, u novčaniku su samo 4 novčanice po 1000 i jedna od 200. Postoje 3 opcije koje bih uradio u sličnim situacijama:

1. Nema šanse, primetiće se, a za ovih 200 mi se ne isplati da se cimam. Uostalom, tih 200 ću tražiti i dobiti kad krenem napolje.

2. Uzeću ovih 200 i praviću se lud kada budem tražio pare na izlasku iz kuće ("Šta, hoćeš da kažeš da sam ti ukrao pare iz novčanika! Ne mogu da verujem. Stvarno ne mogu da verujem. Ne moraš ni da mi daješ pare. Ionako mi i ne dajete nešto para. Znaš koliko drugi ljudi potroše para pri samo jednom izlasku u grad. Ja ne trošim maltene nizašta. Kad sam poslednji put kupio sebi nešto od garderobe? Kad sam kupio nešto konkretno sebi? (a nisam ništa kupovao jer bih te pare koje bih dobio trošio na heroin uz smišljanje raznih priča koje su uvek prolazile). Ne moram ni imati pare, odoh napolje". Izlazim. "Stani, što se odmah ljutiš i tako reaguješ? Mislio/la sam da je bilo još 200 dinara u novčaniku. Verovatno sam kupio/la nešto, a ne sećam se šta. Izvini. Vрати se ovamo. Evo ti 1000 dinara, ali nemoj sve potrošiti. Uzmi 200-300 dinara, a ostalo vrati". "Važi". Odlazim, i dalje malo "ljut". Ali sa poljupcem na odlasku. Sve je u redu, stvar rešena.

3. Očajan sam, moj mozak ne funkcioniše i delujem po principu: „zabole me za sve, neka primete, **KASNIJE ĆU RAZMIŠLJATI O TOME** (vrlo karakteristično razmišljanje), sada je bitno da se uradim, kasnije ću lako". Veoma, veoma sam srećan jer izlazim sa 1000 (!) dinara. To znači sigurnost. Obezbeđen sam. Ja sam srećan, nasmejan, život je lep!

Nekada bi se desilo da ne mogu da dođem do novčanika i onda bih ludeo. Na kraju bih odustajao i vraćao se na plan B, C, D, E, bilo šta. Vraćam se u sobu i ponovo gledam. I malopre sam primetio mp3 plejer (ili svoj zlatan lanac, ili neku tuđu stvar), ali NEMA ŠANSE da ga prodam. Primetili bi sigurno, a onda bih bio u problemu. Uostalom, ne želim da prodam svoj mp3 plejer. Dobio sam ga za rođendan od devojke. Znači to otpada. Razmišljam i dalje. Možda će mi dati "na ler", pa ću se snaći za pare do večeras ili sutra. Zovem dilera. "Ma nema šanse", kaže on. Ja kažem: -Daj učini mi molim te, pa popodne ću dobiti neku kintu, vraćam ti sigurno. Jebote, koliko puta sam uzimao od tebe, ne znam što mi ne veruješ.- On kaže da može jedino ako ću mu ostaviti nešto za zalag. Ja odgovaram da nemam ništa, ali da mu garantujem da ću mu doneti pare do 17h. On kaže da nema šanse. Ja kažem.....on spušta slušalicu. Zovem drugog. On nije dostupan, još uvek spava. Narednih pola sata je agonija, ali na kraju, posle 17 poziva, dostupan je. Telefon zvoni, ista priča. (bilo je situacija kada je moglo, ali to je bilo retko, vrlo retko). Ja sam čekao toliko, da bih sada shvatio da mi neće dati. Već ludim i vrlo sam nervozan. CRV mi ne da mira i ja MORAM nešto iskombinovati. Zovem ponovo onog prvog. -Halo, ej, iskombinovao sam nešto, imam mp3 plejer, može?.- Naravno da može. Dolazim na mesto sastanka, njega nema. Čekam pola sata, već sam potpuno nervozan ali ne smem ništa da mu kažem, jer od njega zavisim. On se pojavljuje, razmenjujemo „dobra" i on mi daje rok za vraćanje para. Ja kažem OK, i srećan odlazim. Gde da se uradim? Imam para za kafu. Sešću negde, pa ću otići do WC-a. Radio sam se na svim



mestima u gradu, u svim kafićima u koje sam odlazio. U kućama svih prijatelja. Na svim zavučanim klupama u svim parkovima. Na bilo kom najbližem mestu pogodnom za to. OLAKŠANJE. Uspeo sam. Imam i za kasnije. Raznežio sam se, raspoloženje mi je na nivou. Zovem nekoga da odemo u šetnju. Odlazim kod nekoga na kafu. Bilo šta, jer sve što radim, super se osećam. Posle 2 sata, uzimam još jednu liniju. I dalje sam napolju. Dolazim kući predveče. -Ajde da ručaš, nisi ni doručkovao.- -Ne mogu, jeo sam u gradu.- I stvarno nisam gladan. Odlazim u svoju sobu. Dolazi večer. Efekti droge počinju da popuštaju, ali i dalje sam pod dejstvom. Sada mi je malo žao što sam dao stvar iz kuće, ali sutra ću naći pare. Jebi ga, sutra moram da nađem pare za dug + za novu količinu. Dupli problem. Razmišljam o tome sutra. Sedim sam u sobi i mislim kako je sve to sranje. Samo pravim sebi probleme i maltretiram sve oko sebe. Osećam kajanje. Žao mi je oca, majke. Prisećam se situacija od juče, prekjuče, pre tri dana. Ponašao sam se kao idiot. Shvatam da sam prodao sve što se moglo prodati. Shvatam da ću teško naći pare i već sam se pomirio sa gubitkom mp3 plejera. To je još jedna stvar koja je „nestala”. Stvarno moram da prestanem. Ja to mogu. (osećam „snagu” i „volju” jer sam pod dejstvom). Od sutra se stvari menjaju, odlučio sam. (ovo se ponavljalo maltene iz večeri u večer). Odlazim na spavanje u ko zna koje doba. Ležeći u krevetu, još jednom razmišljam o svom životu i o sranju u kome se nalazim. Svestan sam svega ili barem tako mislim. Od sutra se stvari menjaju! Siguran sam! Budim se. Prva pomisao: -Nema šanse. Jednostavno ne mogu to da uradim danas. Bolje da smislim kako naći pare.- Ovo što sam ispričao je vrlo BLAGA varijanta UOBICAJENOG dana. Znači ništa specijalno. Običan dan i moje viđenje stvari jednog takvog dana. Obzirom da je ovo normalan dan, bez stresnih situacija, problema, previranja, „kombinovanja”, prevara, krađa i slično, on oslikava samo DELIĆ tog sveta.

EMOCIJE, LJUBAV, HEROIN...

Šta je istina, a šta laž? Osećanja? Iskrena ljubav? Da li su zavisnici od heroina sposobni da iskreno vole? Ovo su ključna pitanja o ovoj temi, a na njih nije lako dati odgovor. Emocije su poremećene, prvo prema sebi samom, zatim prema porodici, prijateljima; pa zašto ne bi bile i prema devojci ili mladiću? Tužna istina. Vezu sa nekim ko uzima heroin karakterišu oscilacije emocija, promene raspoloženja, u jednom trenutku odbojnost, u sledećem razneženost i sve lepe reči ovoga sveta. Meni je „neko pored” predstavljao sigurnost u mom malom, ograničenom svetu. Kada kažem sigurnost mislim na to da sam mogao da lažem i manipulišem, jer znam da me taj neko voli i praktično sam bio svestan da je imam u šaci. Znam da neće otići od mene (ili da će to baš teško uraditi) i zato sam koristio tu situaciju.

Ponekad sam se pitao da li je ludo volim, a nekad sam se pitao da li sam IKADA IKOGA voleo u svom celokupnom životu. Ovde mislim i na nju, ali i na oca, majku, brata i sestru. Ovde mislim i na ljude za koje sam smatrao da su mi pravi prijatelji i obratno. U trenucima svesti shvatam da sam ja sebično, samoživo stvorenje koje ne voli nikoga i kome je ceo svet okrenut heroinu. Tu jednostavno nema mesta za druge ljude. Mislim, ima mesta, ali to je sve iluzorno, konfuzno, pomućeno, stalno varira. Ja sam stalno promenljiv i samom sebi paradoksalan. Zašto? Zato što kažem sebi kako volim te i te ljude, ali odmah potom imam pred očima slike, prizore i situacije koje sam priredio tim istim ljudima. U svakoj slici glavni akter je heroin i sve je njemu podređeno. Kada „završim” sa njim, svi ostali dolaze na red. To nije ljudski, nije moralno, nije ispravno - to je potpuno iskrivljena svest. Mislim na to da si svestan da između tebe i virusa nema razlike. Ubijaš polako i sebe i sve ostale. Uzimaš i uzimaš koliko god možeš. Kada više ne možeš, nađeš novi način za nova uzimanja. Za uzvrat, apsolutno ništa ne daješ, osim ponekad ispraznih reči, obećanja, izliva ljubavi i sl. Sve je to bilo bezvredno, slamka za koju su se svi kojima je stalo do mene uvek hvatali. Toliko malo mojih laži je bilo potrebno da smirim situaciju, da učinim da izgleda da je sve u redu. Koliko oscilacija je



bilo kod mene, toliko ih je bilo i kod svih ljudi iz mog okruženja, jer svu su morali da mene i takvo moje ponašanje.

SAMO PORODICA MOŽE POBEDITI HEROIN

Razvojni put, simptomi, razlozi, opravdanja, tolerancija, samoobmanjivanje, propadanje.....sve ide po istom obrascu i SVI upadaju u istu zamku. Ljudi **NEMAJU POJMA**. Nemaju predstavu šta je heroin. Imaju pojma da je to droga (ta strašna reč, strašnija od bilo čega), ali ne znaju ništa više od toga. Mislite da se protiv heroina možete boriti silom, prinudom i sličnim metodama? Upravo zato što većina ljudi tako misli, i ima toliko ljudi na ulici koji su na heroinu. Lečenje je jedina opcija, ali samo profesionalna pomoć ima smisla. Nemojte se zavaravati. I ono tipa: "Neću više, prestao sam. Obećavam da ću biti bolji", pa se roditelji uhvate za tu slamčicu i nikom ništa, sve po starom. Ljudi su krajnje needukovani. Serviraju im se razne gluposti, a konzervativna shvatanja samo još više pogoršavaju stvari. Vi roditelji, morate shvatiti da je to bolest (i to ne samo vaše dece, već i vas samih jer VI ste njihovi roditelji, u VAŠOJ kući žive i Vi ste ih vaspitali) – sve ovo govorim iz sopstvenog i iskustva mnogih ljudi koji su prošli kroz ISTU priču, od početka do kraja.

Da se razumemo – **NAJVEĆI DEO KRIVICE SNOSE SAMI ZAVISNICI**. Ja sam prvi koji to priznaje: samom sebi sam kriv, jer su to bili izbori koje sam JA pravio. Ali to nije cela priča. Samo želim da kažem da roditelji moraju da shvate da **JEDINO PORODICA IMA TU SNAGU DA SE NOSI SA PROBLEMOM HEROINA**. Od SVIH ljudi koje sam ikada sreo za sve **GODINE** moga drogiranja poznajem jednu ili dve osobe koji su sami uspeli da se izbore. A to je manje od 1% ljudi. I za taj jedan procenat mi ni danas nije baš jasno kako su uspeli. I danas je za mene (koji sam svašta video i prošao) to **ČUDO**. Procenat izlečenja je takodje veoma mali, procenat ljudi koji se posle određenog perioda apstinencije ponovo vrate u taj svet je **VELIKI**. Shvatite da je ovo surova i tužna istina. Ali, sa druge strane, mnogo ljudi je uspelo. Mnogo ljudi ima nov život. Dakle, nada postoji.

Teorijski je moguće, ali praktično je skoro nemoguće da se neko leči samostalno, kod kuće. Svi zavisnici imaju **OGROMNU** moć manipulacije i izmišljanja priče u sekundi. Obrnuće vas oko malog prsta na ovaj ili onaj način. Ja sam to radio godinama. I niko mi ništa nije mogao. Ako ovisnik želi da dodje do heroina, **NIŠTA** (ponoviću: ništa!) ga ne može sprečiti. Ova rečenica je potpuno jasna samo zavisnicima. Nadam se da će i roditeljima ovo ući u glavu pre ili kasnije. Zato nikakve kontrole, zatvaranja u kuću, zabrane i sl. ne pomažu. Čak i ako pomognu, izdržaćete nedelju, dve, mesec, dva meseca ?!? Nebitno je. U glavi će biti nepromenjeno stanje, i sledeći izlazak na ulicu znaćiće uzimanje heroina.

Da su roditelji svesni samo desetog dela snage heroina, vrištali bi i trčali po pomoć. Ovako, sve prolazi nezapaženo. Čak i kad se nešto zapazi, to vremenom blede i sve se "vraća u normalu". "Bitno je da je on živ i zdrav" – idiotizam. A to što se moje dete čudno ponaša, što troši mnogo para, što izgleda loše, što se druži sa sumnjivim ljudima, što je nezainteresovano, što se više ne bavi sportom (ili nečim drugim), što slabije jede, što mu je stalno hladno, boli ga stomak, nervozan je i radražljiv, što se dere na mene - to nije bitno. Bitno da je on živ i zdrav. A da li se drogira? -Pa, naravno da ne. **MOJE DETE SE NE DROGIRA STO POSTO**. On to nikad ne bi uradio, on nije takav. Ja **ZNAM** da moje dete to nikada ne bi uradilo. On je zlatno dete, nema šanse. Ja znam, ja sam mu majka. – Većina roditelja "zna" da se dete ne drogira. I ja bih verovatno tako reagovao da imam dete i da nisam prošao kroz sve ovo. Reagovao bih tako zato što je **LJUDSKI NE ŽELETI VIDETI I PRIHVATITI ČINJENICU DA SE VAŠE DETE DROGIRA**. Sama pomisao na to je užasna, a o prihvatanju da i ne govorimo. Većina roditelja ne želi čak ni da posumnja, i **UVEK** izmišlja (sami sebi serviraju) nove razloge



kojima se pravdaju ti stavovi. Sve što sam rekao odnosi se na većinu roditelja, i ne kažem da ne postoje ljudi koji razumeju, koji su učinili nešto na vreme. Da se ranije našao neko ko bi došao kod mojih i rekao: "ja znam da se on drogira", danas bih mu bio veoma zahvalan.

Da li se pitate kako sam ja (kao i većina) ostao neprimećen narkoman toliko dugo vremena? Deluje nemoguće ne primetiti sve to. Ali kao što rekoh ranije – heroin je sav u paradoksima. Mnogo ljudi oko mene je znalo da se ja drogiram. **RODITELJI POSLEDNJI SAZNAJU!** Ovo je tačno u 95% slučajeva. Vi, mlađi (koji niste roditelji) razmislite o svojim prijateljima dok čitate ovo. Većina vas koji ovo čitaju poznaje nekoga ko se drogira, ovom ili onom supstancom. Od te većine, velika većina poznaje nekoga ko uzima heroin. A od te velike većine, mnogo vas ima bliske prijatelje za koje znate ili sumnjate da se drogiraju. Ovo se najviše odnosi na ljude koji su sada u srednjoj školi (jer je to najkritičniji period). Zašto sam ja ostao neprimećen. Zato što moji prijatelji nisu znali kako da mi pomognu, i to je takođe ljudski i prirodno. Pokušavali su da razgovaraju sa mnom, i razgovarali su.....i razgovarali. I lepo su razgovarali, i kritikovali me, i pljuvali, i pokušavali da budu uljudni, i šta sve nisu činili. Neki su se trudili više, neki manje. Ja sam svima obećavao ili ih uveravao u potpuno drugačiju stvarnost. Niko nije hteo (ili imao hrabrosti) da kaže mojima, jer je to vrlo teško. Ja bih prvi na njihovom mestu pomislio: "ne smem da kažem njegovim roditeljima, jer se plašim da će dobiti infarkt" (ili bih pomislio nešto slično tipa: "jednostavno nemam srca da im kažem. Sačekaću još malo, možda će se opametiti". I tako još malo, pa još malo, ja postadoh zavisnik koji je morao da uzme heroin svaki dan da bi bio normalan, da bi funkcionisao, da bi bio "živ"). Nikoga od svojih prijatelja ne osuđujem, čak naprotiv, zahvalan sam im jer su pokušali na najbolji način na koji su umeli. Ali činjenica je da je ISTINA uvek bolja od neznanja. Koliko god ona teška bila, bolja je. Mora biti bolja. Vaši prijatelji sami i svesno ne mogu doneti odluku da sami sebi pomognu (čast izuzecima, kojima se zaista divim).

LEČENJE

Ono što SVI moraju da shvate pre nego što nastave da čitaju ovaj tekst: heroinska zavisnost **JE BOLEST!** U pravom smislu te reči. Mnogo zavisnika voli sebi da govori: - Nisam ja navučen, to je samo navika, bla, bla, bla...Nije da ne mogu da prekinem, nego neću! A i što bih kad mi prija....

Ovakvo razmišljanje je upravo posledica toga što vam je heroin promenio mozak, tj. hemijske procese koji se u njemu odvijaju. Ova bolest, kao i svaka druga, mora da se leči, i to moraju da rade ljudi koji su specijalizovani za to. Ma koliko pauzu da napravite, pre ili kasnije ćete ponovo uzeti. Problem mora da se reši trajno, a to jedino stručnjaci, volja i dugotrajan rad i trud mogu da vam omoguće.

Kad sam se ja prvi put pojavio u Zdravstvenom centru (govorio sam u sebi: -Bože, šta sam ja sebi dozvolio, evo me u ludari, idem na nervno B... E, moj slepče...-) to je na neki način bio i prvi put da sam samom sebi priznao, ne samo da imam problem (to sam već znao), nego da taj problem sam neću nikada rešiti. I zahvaljujući podršci meni bliskih osoba shvatio sam da je najbitnije da se iz svega toga izvučem i bukvalno sačuvam svoj život. Svi drugi argumenti koji su mi govorili da bežim odatle su bili nebitni i neracionalni.

Kad sam se prvi put video sa psihijatrom pričali smo nekih 20-30 min, i on mi je prvi saopštio da od tog trenutka ne mrdam nigde sam i bez pratnje. Nije mi bilo lako kad sam to čuo, ali već sam odlučio da ću da dam sve od sebe i da jednom u toliko proteklih



godina nešto dovedem do kraja. Onda je krenula infuzija, sedativi, antidepresivi, sve to u cilju da se procesi u mozgu makar malo normalizuju, i to mi je mnogo pomoglo. Posle nekog vremena sam počeo da se osećam i razmišljam kao da sam se probudio iz nekog sna, osećao sam se bolje (sve do trenutka dok se ne setim neke od užasnih stvari koje sam radio). Ali i ovo je proletelo, počeo sam da pijem blokatore i shvatio da je to to – nema više droge.

Psihijatar me je uputio kod psihologa koji je vodio grupnu terapiju, kako bih nastavio dalje lečenje (ili bolje rečeno počeo). E, tu je tek usledio šok: ono što sam čuo od terapeuta sam bio siguran da neću moći da izguram. I dalje nema nigde sam, u početku nema ni iz kuće, nema upotrebe telefona, nema dodira sa novcem, konstantan nadzor i 100 sličnih zabrana i pravila. I povrh svega: 2 puta nedeljno na edukaciju (po oko sat vremena učenja o bolesti zavisnosti i raznim drugim srodnim temama, analiziranje kako smo došli tu gde jesmo). Jedino što mi je omogućilo da sve ovo ispoštujem i ne pobegnem odatle kao vetar je što su terapeuti i meni i saradnicima (obično članovima porodice koji su zaduženi da se pravila poštuju) naglasili i izričito zabranili da od tog trenutka prestaje prebacivanje za sve što se desilo u prošlosti i da počinjemo da gledamo u budućnost i radimo na rešavanju problema. Edukacija u proseku traje 3 meseca, i kako je vreme prolazilo, ja sam primećivao da se menjam sve više i više (na bolje, naravno), i što je najbitnije – ponovo sam se osećao kao član svoje porodice. Nisam ih više doživljavao kao „smarače“ za koje uopšte ne znam šta hoće od mene (-Što me ne ostave na miru, što se mešaju u moj život... i slične gluposti). To su ljudi koji su mi najbliži na ovom svetu i koji bi sve uradili za mene. A to se videlo (između 1000 drugih stvari) i po tome koliko su se trudili da mi ublaže osećaj krivice koji mi se lagano javljao kako sam se sve više i više budio iz heroinskog imaginarnog sveta.

Kako su terapeuti videli kako sve više i više napredujem tako su mi malo po malo i povećavali slobodu tj. ukidali neke zabrane. Nikad u životu ne bih pomislio da može toliko da mi znači što mogu da odem sa porodicom u šetnju i sl. A ono što mi je bilo još neverovatnije je, to je da sam počeo da osećam pravo i istinsko zadovoljstvo kad završim neku od obaveza koje sam svakodnevno imao (pokosi travnjak, usisaj kuću, spremi ručak, utovari ugalj, iscepaj drva i sto drugih stvari o kojima godinama nisam ni razmišljao i koje sam smatrao da neko drugi treba da uradi umesto mene).

Kada se edukacija završila, kada sam naučio mnogo stvari koje nisam znao (a mislio sam da znam) počela je druga faza lečenja, tzv. grupna terapija. Tu je metod rada drugačiji, dolazi se jednom nedeljno i čitaju se (pred ostatkom grupe) tzv. nedeljne aktuelnosti, tj. šta se sve dešavalo u toku nedelje. Ove aktuelnosti se pišu po obrascu koji se dobije od terapeuta i pokrivaju sve što je bitno: da li je bilo kršenja pravila, da li je podela kućnih poslova bila ispoštovana, o čemu se pričalo i da li je bilo svađa (ako nisu razrešene, to se uradi na grupi, i svako da svoje mišljenje) tako da je grupa stvarno velika pomoć. Takođe, morao sam da svake nedelje uvedem po jedno novo ponašanje (naravno poželjno i pozitivno) kao i da učinim bar jedan mali znak pažnje prema osobama koje su mi bliske. I što je najbitnije, svako veče sam morao da isplaniram šta ću sutra raditi i kojim redosledom, što stvarno pomaže, a koliko - to može da shvati samo neko ko pokuša da ovako organizuje svoje aktivnosti. Sve ovo mi nije toliko teško padalo, gurao sam nekako, radio što mi je rečeno, i kako je vreme prolazilo ja sam sve više postajao stari dobri ja. To mi je opet davalo dodatnu motivaciju da se još više trudim. A što sam se više trudio to sam veću slobodu i poverenje dobijao.



Ono što takođe mnogo znači, kad se edukacija završi, postoji određen program tzv. terapijskih zadataka, koji su u suštini sastavi koje pišete na određene teme, a koji za cilj imaju da vam pomognu da shvatite šta ste sve i zašto pogrešno uradili, šta je bilo do vas, a šta do drugih, da vidite kako se tačno bolest razvijala i na kraju da shvatite kakve je posledice ostavila za sobom (jer posledica mora biti, ali je cilj njihovog uviđanja da vam omogući da isplanirate kako da ih sanirate i lepo krenete da radite na tome, jedna po jedna, dok sve ne dođe na svoje mesto). Nakon ovih analiza idu sledeće koje pomažu da uvidite koliko se vaš život promenio od kako ste prestali sa uzimanjem heroina i kako da nastavite da gradite sebe kao pozitivnu zdravu ličnost. Meni lično i nije bilo (toliko) teško da sve ovo pišem, iako sam se osećao kao da sam ponovo u osnovnoj školi, dok je mnoge sa grupe ubijalo u pojam. Pri tom mislim na sam čin pisanja, tj. da bi im mnogo lakše (i draže) bilo kad bi prosto to mogli da ispričaju, ali svi su pre ili kasnije shvatili da kad to napišeš pa pročitaš jednom, pa posle nekog vremena ponovo, mnoge stvari ti budu jasnije.

Sad kad pročitam šta sam sve napisao, ispada da govorim da lečenje i nije bilo toliko teško, ali realno to nije tako. Svakome su se dešavali usponi i padovi. Prosto u jednom trenutku izgubiš volju, postane ti dosadno da ideš u Centar, da pišeš tolike strane teksta, da poštuješ neka pravila za koja ti se čini da nemaju mnogo smisla i sl. To se zove KRIZA, i kroz to će prolaziti svako za vreme lečenja. Nekada se krize javljaju bez nekog OČIGLEDNOG razloga. Nekada su posledica nekog životnog problema ili frustracije, ali razlog uvek postoji, videli vi to ili ne, i najbitnije je otkriti ga i otkloniti ga.

Postoje pravila kako se sa tim bori, ali najbitnije je shvatiti da je to -to, i podeliti sa saradnicima, terapeutima i grupom. Poslušati njihove savete, i što je najbitnije – da non-stop sebi ponavljaš da je to samo privremeno i da će proći! A sigurno hoće! Verovao sam u to. I samo sam se jednog dana probudio osećajući se bolje i sve te stvari o kojima sam razmišljao dok sam bio krizi, izgledale su mi smešno.

Kako je vreme prolazilo, sve više sam zaboravljao ružnu prošlost, učio da uživam u normalnim stvarima i stvarno unapređivao sebe na svim poljima. I za vreme dok sam se lečio postigao sam 100 puta više nego za sve prethodne godine (mnogo godina) koje sam se drogirao.

Ne mogu da kažem sve što bih hteo na ovako ograničenom prostoru, i krivo mi je zbog toga, jer bih najviše voleo da mogu da razbijem sve predrasude i ubedim sve porodice koje imaju ovaj problem da je ovo jedini način da se on reši, i da je stvarno pitanje života i smrti. Ali nema veze, ovo je samo početak, jer postoje ljudi u ovom gradu kojima je stalo da se podigne nivo svesti o problemu narkomanije i da se pomogne ljudima koji ne mogu ili ne znaju kako da sami sebi pomognu. A verujte mi ponovo – svi oni zaslužuju pomoć.

EPILOG

Lečenje zavisnosti od heroina je teško. Većina ljudi nema predstavu koliko se to zlo uvuče pod kožu, uvuče u misli, u krv, u način života.....postane sam život. Većina ljudi ne zna kako je teško osloboditi se svega toga. I ja se ponekad obeshrabrim. Ponekad je lakše ne razmišljati i ići linijom manjeg otpora: "Ma baš me briga, neću ni da razmišljam o posledicama". Ovo ne znači da sam ja pokleknuo, naprotiv, nisam. Jer znam da ako samo JEDNOM uzmem heroin ponovo, 99% su šanse da ću ga uzeti i drugi put. To se može desiti sutradan ili za 3 meseca.....ali desiće se. O onom 1% neću ni diskutovati. A ako ga uzmem i taj drugi put, tu je i 3., 7. n-ti put i stvar je gotova. Za



samo nekoliko sekundi uništene su godine truda. Toliko vremena je prošlo i čovek misli da je stvarno jak; ali istina je da jedna greška može pljunuti u lice svom tvom naporu da ima novi život. I ponekad mislim kako i nisam puno toga postigao, a to se dešava u ne tako čestim trenucima slabosti, koje ima svako od nas. Moj život ranije je bio laž. Ja sam bio laž i sve što sam radio bila je laž. Istina je bila neprijatelj koji je mogao dovesti u opasnost moje druženje sa heroinom. Problemi, dugovi, poniženja; sve to bila je moja stvarnost. Dani i noći provedeni na ulici, okružen ljudima koji ti ništa dobro ne mogu doneti; svi smo polumrtvi i niko ti nije prijatelj. Viđamo se zbog zajedničkog poznanika, a svi znamo ko je on. Zajednički interesi. Ništa što bih mogao naučiti od bilo koga. Letargija i depresija u velikim količinama. Odumiranje emocija, čula, ponosa, ugleda, svega ljudskog u tebi. Prijatelji odlaze ili umiru. Čujem da je taj i taj "overio" pre dva dana. To je vest kao i vremenska prognoza, ništa neobično. Pomišljam: -Ma da, kada bih stigao do dna i ne bih imao kud, i ja bih izabrao „zlatni metak". Smrt od heroina je logična. Živim u heroinu, trebalo bi i da umrem sa njim, sa osmehom na usnama. Ujutru se probudim i smrt mi nije više tako primamljiva. Razmišljam kako nabaviti pare; i tako u krug, iz dana u dan, nedelje, meseci, godine. A život i ogroman potencijal koji znam da nosim u sebi - propadaju. Moj duh truli kao i moje telo. I svestan sam toga, i nije mi žao, sem u retkim prilikama kada se neka emocija javi iz dubine bića i podseti me da sam još uvek čovek. I tada znam da u meni još ima mene - ali nemam snage da se pronađem u sebi. I još jednom odustajem i ostavljam to „za sutra". Mislim da želim da mi neko pomogne, ali ja to u stvari neću; bilo bi dobro da neko vrati moje dugove i u tom trenutku razmišljam: -Kada bih se samo ovaj put izvukao; da neko dođe i kaže -evo ti pare, reši sve probleme -, nikad više ne bih uzeo heroin, nikad se ne bih vratio u taj svet.- Samoobmanjivanje iz dana u dan. Ja nisam želeo pomoć, niti izlaz iz tog sveta. Nisam bio dovoljno jak čak ni da poželim.

Setim se svega ovoga i onda se pogledam: Zašto li sam i pomislio da nisam mnogo postigao? Ja sam sada drugi čovek. Kada bih nekome ko ne zna da sam bio zavisnik sada rekao celu istinu, ne bi mi ni verovao. Moja psiha je preporođena i ja sam ponovo ja, onaj stari dobri ja. Sada je istina moj život. Nema potrebe da bilo koga lažem Posmatram se : situacija u porodici je normalna, čak je bolja nego što je bila pre svega ovoga; ja sam završio fakultet, imam posao, radim, zarađujem, sposoban sam za život. Imam normalnu devojkicu sa kojom sam srećan. Družim se sa normalnim ljudima koji su zdravi, kreativni i iskreni prijatelji. Svakog dana sve više učim i napredujem. Sve što sam prošao učinilo me jačim i sada vrlo dobro znam kako ću vaspitati svoje dete jednog dana. Ne samo zbog mog problema sa drogom, već zato što sam nakon prestanka naučio mnoge stvari o životu. Sada sam ponovo član društva, a ranije sam bio otpadnik iz istog. Zadobio sam ponovo poverenje svoje porodice, prijatelja i ljudi oko mene. Poverenje mi je bilo strano; skoro da sam bio i zaboravio šta znače neki pojmovi kao što je taj. Sagledam tako stvari i moja slabost tog trenutka nestaje. Kada na to dodam ljude koje viđam na ulici; i kada uporedim ono što sam ja u međuvremenu uradio sa onim što neko od mojih bivših „ortaka" nije - shvatam da sam na novom putu. Itekako sam na novom putu i život je lep. Nema razloga da razmišljam o prošlosti, jer budućnost je ta koja me čeka. A ranije nije bilo tako: ranije je bilo obrnuto. Kako je strašno iskrivljen taj svet heroina...

NE OKREĆITE LEĐA PROBLEMU

Znam da ne mogu dopreti do svesti ljudi kojima sam i ja do skoro pripadao, ali tu su roditelji, prijatelji i svi oni koji su dovoljno svesni da mogu da pomognu nekome kome pomoć treba. Za kraj moram reći sledeću stvar: u našem gradu postoji toliko ljudi koji su zavisni od heroina. Svako od vas svakodnevno prolazi pored gomile ljudi koji imaju problem sa drogom. Svet bi bio zaprepašćen kada bi jednog dana podigli ruku svi oni koji su pod kontrolom heroina i drugih droga. Tu su vaši (i moji i svačiji) prijatelji koji



često svraćaju na kafu, braća, sestre, poznanici, muškarci, žene, deca, deca vaših komsija, vaših prijatelja....spisak je porašavajući. Ne želim nikoga da ubeđujem ili da teram da mi veruje. Ne želim bilo koga da plašim, ali na žalost to je stvarnost koju većina Valjevaca ne vidi ili ne želi da vidi.

Mislite da je meni lako da pišem sve ovo? Mislite da ne osećam odgovornost dok pišem ove stvari? Mislite da se ja ne plašim pogrešnih interpretacija i kritike? Znam da će dosta ljudi pročitati moju priču i nadam se da će ona pokrenuti nešto u njima. U školama, porodicama, institucijama, u onima koji odlučuju i onima koji mogu da pomognu.. Razmišljao sam o svemu hiljadu puta i da je to jedini način. Narkomanija nije samo bolest pojedinca, bolest porodice. Narkomanija je i bolest društva. A to društvo ste i vi i ja i oni i deca koja se igraju u parku kraj bačenog šprica Samo oštro i nemilosrdno se može uhvatiti u koštac sa bolestima zavisnosti. Nema lažne "milosti" prema prijateljima. Nema zatvaranja očiju pred stvarima koje nam se ne sviđaju. Nema prepuštanja dece ulici na milost i nemilost lokalnim dilerima. Nema škole koja je gluva i nema, nezainteresovana za budućnost svojih učenika.

I što je najvažnije, za vas koji ste mladi, na samom pragu života - NEMA igranja sa heroinom!