



Не уаемай!

neuletai.office@gmail.com

№159 [188] 2023

www.neuletai.org.ua



Вітаємо, шановні читачі «Не улетай!».

Нарешті, через 5 місяців літа, наступила осінь, приносячи з собою холодні ранки та різноманітні кольори та відтінки листя на деревах. А разом із першими неспівними холодами та сезоном гелловінських жахастиків прийшли й новини, що не гірше леденять душу.

Тож ось перша...

Спалах Гепатиту А на Вінниччині

143 людей із підтвердженим гепатитом А, з них 25 дітей, перебувають на стаціонарному лікуванні у медзакладах Вінниччини. Один пацієнт у важкому стані. Про це під час брифінгу повідомила заступниця директорки профільного департаменту області Тетяна Бондаренко.

«Пацієнт перебуває в одному зі стаціонарів області вже не перший день, але у нього пішла друга хвиля захворювання, характерного для вірусного гепатиту. Це повторне підняття температури, інтоксикаційний синдром і суттєве збільшення біохімічних показників, які вказують на порушення функцій печінки. Пацієнт віком за 50 років та має низку супутніх патологій», – сказала Бондаренко.

Є й позитивна динаміка: 25 пацієнтів одужали і їх вже виписали з лікарні.

«У нас другий день поспіль є поодинокі випадки, до 10 пацієнтів госпіталізовані в районних лікарнях. Це Калинівка, Ладижин, Жмеринка, Хмельник, Могилів-Подільський. Ми відстежували епідеміологічний шлях інфікування. 95% пацієнтів пов'язані із містом Вінниця. Тому розуміємо, що основне джерело інфікування – це місто Вінниця», – сказала Тетяна Бондаренко.

Згідно з інформацією, опублікованою виданням «Суспільне», за фактом спалаху гепатиту А у поліції області відкрили кримінальне провадження. Про це повідомила речниця відомства Заріна Маєвська.



ГЕЛЛОВІН ПО-УКРАЇНСЬКИ

«Поліцейські Вінниччини почали досудове розслідування за статтею 325 за фактом захворювання людей на гепатит А. Поліцейські разом із профільними службами МОЗ проводять слідчі дії», – сказала Маєвська.

Що відомо про спалах гепатиту А на Вінниччині.

Перший випадок захворювання на гепатит А у Вінницькій громаді зафіксували 16 жовтня. Попередньо розглядають чотири різні джерела інфекції, які могли призвести до спалаху вірусного гепатиту на Вінниччині. Це вода з акваматів, овочі, м'ясо та молочні продукти на ринках або ж стихійних точках продажу продуктів.

«Обстежили більше 30 проб з різних рівнів центрального водогону. Всі результати – негативні, вірусу гепатиту А не виявлено. Досліджено більше 50 проб води з водоматів. Також вірусу не виявлено. Далі продовжуємо пошук джерела інфекції», – сказала Тетяна Бондаренко.

Аби запобігти поширенню інфекції серед школярів Вінницької громади, з жовтня вони на онлайн-навчання. Також 30 жовтня на засіданні обласної комісії з питань техногенно-екологічної безпеки і надзвичайних ситуацій прийняли рішення про дезінфекцію громадського транспорту Вінниці, а також тимчасово обмежили продаж товарів домашнього виробництва на ринках.

Майже 2000 доз вакцини від гепатиту А отримала Вінниччина від Міністерства охорони здоров'я України. Нею щеплюватимуть медиків та дітей.

Спалах гепатиту А на Вінниччині визначено як надзвичайну ситуацію на рівні області, протиепідемічні заходи посилюють, – йдеться на сайті МОЗ України.

Проросійську секту нейтралізовано

Ще одну цікаву новину опублікувало ВВС.

Служба безпеки України і Офіс генпрокурора повідомили, що нейтралізували організацію «АллатРа». Вона з'явилась у країні десять років тому і запам'яталась псевдонауковими і псевдорелігійними ідеями, а також зв'язками з політичними елітами.

Правоохоронці заявили, що провели спецоперацію у Києві та інших регіонах і заблокували діяльність понад 20 осередків «АллатРа».

«Під виглядом «місіонерства» учасники релігійної секти виправдовували збройну агресію РФ та публічно просували кремлівську ідею про створення «союзу слов'янських народів» під керівництвом Москви», – констатують у СБУ.

Спецслужба також стверджує, що керівники «АллатРа» запустили мережу медіа та інтернет-ресурсів, де просували проросійські ідеї.

«Агітували за те, щоб російські окупанти здійснювали масовані ракетно-бомбові удари по цивільній інфраструктурі українських міст», – вказано в повідомленні відомства.

За даними слідства, лідери організації незаконно виїхали за кордон ще навесні 2022 року, використавши підроблені документи про зняття з військового обліку.

В одній із європейських країн вони буцімто дистанційно продовжували керувати своєю організацією в Україні.



Газета «Не улетай!» звернена до тих, хто тією чи іншою мірою має відношення до проблеми наркотиків. А на сьогоднішній день, це – КОЖЕН.

Насамперед, – це той, кого проблема вже торкнулася. І той, чий друзі чи родичі вживають наркотики. І той, хто шукає зворотну дорогу через замісну терапію та програми зниження шкоди.

Це той, хто за обов'язком служби стикається з людьми, які вживають наркотики.

Або той, кого просто розбирають цікавість і жага нових відчуттів.

КОЖЕН має право на об'єктивну та достовірну інформацію. І наше завдання – надати доступ до неї.

Практичні поради, цифри статистики, історії та розповіді людей, які знають проблему зсередини – все це можна знайти на сторінках газети «Не улетай!».

А ще КОЖЕН має право знати, що наркозалежність – це не вирок. Кожен може знайти вихід, іншу дорогу. Дорогу справжнього життя.

P.S. Наша редакція абсолютно відкрита для спілкування, співпраці, конструктивного діалогу та зворотного зв'язку. Тому якщо у вас є історії, якими ви хотіли б поділитися, цікава інформація або особлива точка зору – напишіть нам на neuletai.office@gmail.com

З повагою
редакція газети «Не улетай!»

СОЦІАЛЬНА РЕКЛАМА

ЯК ЗМЕНШИТИ ШКОДУ ВІД ВЖИВАННЯ НАРКОТИКІВ?

Підхід зменшення шкоди в охороні здоров'я виник як альтернатива підходу, спрямованого на повне утримання від вживання наркотиків. Він спрямований на тих споживачів, від яких не можна очікувати швидкої та/або повної відмови від наркотичних засобів.

Ефективність таких програм доведено в усьому світі. Так, завдяки впровадженню перших програм зі зменшення шкоди, у Швейцарії, Великій Британії та Австралії вдалося знизити кількість нових випадків ВІЛ-інфекції серед людей, які вживають наркотики ін'єкційно, майже до нуля.

Є п'ять основних принципів зменшення шкоди від вживання наркотиків:

- не починай вживати наркотики взагалі;
- якщо почав вживати, то не вживай їх ін'єкційно;
- якщо почав вживати ін'єкційні наркотики, тоді кожен ін'єкційний роби новими стерильними шприцом і голкою та нікому не передавай їх для повторного використання;
- якщо в тебе немає можливості для кожної ін'єкції користуватися новими стерильними шприцом і голкою, то використовуй свої власні шприц і голку повторно (попередньо промий їх дезінфекційним розчином), але не користуйся чужим нестерильним інструментарієм;
- якщо користуєшся чужим нестерильним ін'єкційним інструментарієм, то обов'язково дезінфікуй його перед використанням.

Після повномасштабного вторгнення російських військ на територію України, ситуація з поширенням ВІЛ/СНІД почала стабільно погіршуватися з кожним днем. Тому впровадження програм зі зменшення шкоди є як ніколи важливим для ефективного подолання епідемії ВІЛ/СНІД в Україні.

Нагадуємо, що усі, хто вживає наркотики ін'єкційно, можуть замовити безоплатний HelpBox, до якого входять стерильні голки та шприці, Налоксон, спиртові серветки, фентанілові смужки, швидкий тест на ВІЛ тощо.



Деталі сайті – <https://help24.org.ua/uk/orders>

Зараз 22 листопада 23-го року. Я сиджу в м'якому кріслі, поряд зі мною письмовий стіл, на ньому ноутбук, чашка кави та фрукти. Коли багато пишеш, треба підпитувати мозок чимось корисним. Сонячне світло гріє підлогу та відбивається на морді великого чорного kota. Із зайвого тут тільки цокіт годинника. Але це більше виключення, що створює атмосферу. Мені не треба зараз куди-небудь поспішати. Не треба тисячу разів перестрибувати через диван, щоб пошукати там неіснуючий зіплок з кристалами. І божевільними очима «втикати» в брудний екран телефону, де окрім дзвінків колекторів нічого нема, – теж не потрібно. Час працює на мене.

Прямо зараз я працюю над книгою і коли закінчу ще один розділ, піду гуляти містом, пити каву та продумувати стратегію на майбутній робочий місяць. Час минає, і тепер моє ставлення до цього більш позитивне, ніж було, скажемо, чотири роки тому.

Реальність то є задушливий шматок мотузки, що стискає твоє горло. Кожен день потрібно виконувати волю, яку нав'язує соціальне життя. Цей біль не дає любити себе, не дає почувати себе гідним, не дає бачити в дзеркалі щось схоже на красиву людину.

Щоб здихатися цього огидного відчуття соціальної мотузки, я повинен систематично знеболювати свою життєву схему. Все, що мені треба – це лава алкогольного пекла крізь мої нирки та морозна свіжість роздробленого на туалетному кафелі амфетаміну. І близько опівночі, тоді, коли усі люди сплять, я буду кружляти серед напівспілих домівок-коробок, щиро усміхатися у небо та пошепки повторювати – «Бачите? Мені не боляче».

Ця фраза, до речі, з репертуару Ірени Карпи, але вона найкраще характеризує моє минуле життя.

Соціальний дріт мого чоловічого стержня був феєрично розірвано, його викинули на смітник історії. Моя залежність прогресувала, і в якомусь із цих кругів деградації я почав мріяти. Це мало знеболювати мою свідомість.

Роки, що я провів у Маріуполі, були гарними роками, але завжди є «але». Я ніяк не міг сформувати себе, як особистість зі стійкою соціальною позицією стосовно заробітної плати та кар'єри.

Перша робота: фахівець із соціальної роботи, одразу після інституту. То був перший удар реального життя. Мріяв працювати психологом, а засів у комнатушці разом із сварливими та дуже токсичними колегами. Працював через силу. Більше за все мені сподобався там туалет, у якому було зручно робити ін'єкції первітину. Тільки клямка була зламана, доводилося утримувати двері ногою. Так мене і спалила керівниця. До повного року залишався місяць.

Робота дубль два: торгівець книгами. Літр горілки, випитий зранку, вилився прямо на нове видання «Гри престолів». Керівництво не оцінило.

Третій етап життя по трудовій книзі почався у магазині сантехнічного обладнання, де я пробував одночасно кидати вживати та продавати. І треба сказати, у мене виходило. Але нагрянув чотирнадцятий рік, магазин зачинили, а я, у свою чергу, знайшов шикарне виправдання, щоб придушити ремісію на корені.

Роки мого життя, тим часом, наблизилися до відмітки 25-ть. Здавалося, що світ завжди буде місцем, у якому моя позиція – філософ та балагур. Схематично за усю свою трудову діяльність я не затримався на жодній роботі довше ніж на рік-півтора. При цьому об'єктом звинувачення власної професійної недбалості були усі можливі фактори, крім одного, – «Мене звати Артем, я – наркоман і алкоголік, я починаю



ПРО МРІЇ ТА СТРАХИ

ранок із пляшки горілки, снідаю капсулами прегабаліну, мій обід – це амфетамін та усі його «проїздовні», а на вечерю я частую себе акційним пивом. Для чого мені усе це? Для того, щоб провести день не забившись у куток і не проклинаючи суспільство».

Цей маніфест я побудував між собою та обов'язками, які сипалися на мою голову роками. Вигідна позиція жертви дозволяла робити все, що заманеться. Знаходячись наодинці із самим собою, я розумів, що Час іде від мене, а я все ще на тому самому місці.

Батько казав мені, що знайти себе – це втілити мрію життя. Скільки себе пам'ятаю, ніде не бачив себе, окрім письменницької діяльності. Ще батько мовив, що не буде кормити мою наркоманську піку. То було вже у 18-му році. Я чітко усвідомлював, що до клубу 27-м мене вже не пустять, а рубіж під знаком «30» вже вальсує поряд. Від цієї черги усвідомлювань розум мій кипів та ходився криком. А доза усе зростала.

Зазвичай кажуть, що наркомани люблять тусуватися. Але скажу, що найкраща компанія для мене то я і та речовина, що наразі вальсує моїми венами. До чого це?

Мрії. У них я був звичайною людиною. Працював, займався справою життя, подорожував та мав певну кількість публікацій. А ще додавав до свого стилю життя походи у спортзал, нормальні татування та слідував за дієтою. Кожного разу певна фантазія була таким собі короткометражним фільмом: я знайомився з людьми, файно проводив час, їхав куди заманеться, а повертаючись ішов на роботу з повним відчуттям своєї значимості. У мене були улюблені сюжети, які я підсилював з допомогою галюциногенів та стимуляторів. Кожен раз я планував втілення того чи іншого сценарію. А потім знов настав ранок, і мотузка вже стискала горло.

За роки фантазувань я не втілював жодного сценарію. Не написав жодної статті та не зробив жодної публікації. Мешкав

у маленькій квартирі, де влаштував філософські розпиття горілки та тримав курс на тотальний втік від здорової свідомості. Моїми друзями були маргінали, які творили дивні речі та розмовляли зі стінами. Одного разу, коли ми отак тусувалися на горіщі серед трупів щурів та гнилих голубиних туш, мій товариш по вживанню лайна Половик зауважив, – «*Гине в тобі талант письменника*». Тоді я дивився на щура. У його утробі переливалися білим личинки. Я посміхнувся і подумав, що моє майбутнє, – бути знайденим на отакому горіщі з мотузкою на шиї, без посмішки.

Потім був 20-й рік. Ремісія, на перший рік якої я не уявляв, нащо мені взагалі це тверезе життя, та які позитивні плоди це мені може дати. Концепція народилася достатньо спонтанно: я згадав свої історії. Мене тішить, що в цій чорнусі не було такого прямо депресивного мраку, а здебільшого панував гумор та змоги мене та друзів почати нове життя. Тексти заходили не усім. Але вони були подібні до аналізу себе. Потрібно було заглянути у саму глибину себе, пережити це ще раз щоб усвідомити: я – людина, жива, красива людина, у якої був свій період помилок. І тепер можна це відпустити та йти далі.

Коли історій було вже багатенько назріло питання: що робити далі?

Ось тоді я пройшовся по своїх страхах минулого і почав їх втілювати. У цьому не було якогось маніакального бажання втілити усе і вся. Почав я зі спілкування у новій для себе сфері послуг (соціальна робота). Також навчився водити, – це теж виявилось не так моторошно, як здавалося у період вживання. Слідувати за дієтою, теж виявилось не складно.

Окрім спортзалу, який нормально підвищив самооцінку, з'явилися подорожі по Україні і ті самі знайомства з файними людьми, а через них, – способи заробітку, до речі, легальні. Цей комплекс допомагає мені відчувати себе повноцінним. По стану речей, на кінець 22-го, я є приємною здивованістю усвідомив, що оті самі «сценарії» з минулого за останній рік були втілені вже процентів на 60.

Це означає, що за допомогою тверезого життя, я втілював за рік приблизно половину того, про що намовив за п'ять. Файно, чи не так?

Може у когось виникає питання: а до чого все це? Хтось може навіть звинуватити в неправильних поглядах на життя, але мені плювати. Багато років я прокидався з почуттям болю і страху. Ця мотузка і є страх – той гниучий наживо двійник, який боїться змін і бродить по спальному району у пошуках допінгу. Треба зібрати себе до купи і останнім смертельним подихом вибити цей жах зі свого життя.

Люди завжди будуть пам'ятати мене тим чуваком, що вживав всяке лайно. Їм не буде цікаво, чого я добився в житті. Усі мої успіхи вони прокрутять через призму свого особистого знецінення. Все тому, що в їх головах немає опції бачення когось під іншим кутом. Подумайте головою: якщо тебе постійно знецінюють через твої минулі помилки, то, напевно, у минулому мешкають вони, а не ти сам?

Просто женіть цю мерзоту далі від себе. І тоді все буде добре. Немає єдиної концепції тверезого життя, але можливо вам підійде моя. Просто роби все те, чого боявся, і одного разу усвідомиш, – мрія реальна, ти її створив. Ти крутий. І не забувай, що це – твій шлях, твоя тверезість, і ніхто тебе з цього шляху не зіб'є.

«Дучи долиною смертної тіні, будь у цій долині найкрутішим чуваком».

Vile Author
(Артем МАРАПЕНКО)

Для початку, давайте згадаємо, яку ціль має програма ЗПТ.

Як пише Центр громадського здоров'я, замісна підтримувальна терапія (ЗПТ) є визнаним у світі та найбільш економічно ефективним методом лікування осіб із психічними та поведінковими розладами внаслідок вживання опіоїдів.

Метою програми не є зцілення, виведення з залежності або торгівля наркотиками. Серед її основних завдань досить прагматичні та економічно обгрунтовані – це зниження рівня злочинності, зменшення смертності від передозувань, зменшення ризикованої поведінки, пов'язаної з поширенням ВІЛ-інфекції, гепатитів В і С.

Також, участь в програмі створює умови для ефективного лікування СНІДу, ТБ і супутніх захворювань (сепсис, гнійні інфекції, гепатити В і С, тропічні виразки, флебіти). А також надає більше доступу до вирішення соціальних проблем, таких як відновлення документів, оформлення соціальної допомоги тощо, адже біля кабінету видачі ЗПТ завжди

Вітаю! Мене звуть Ігор Скалько, я – адвокат та правозахисник, а також один з тих людей, хто активно брав участь у розвитку програми ЗПТ в Україні. Тож, якщо ви учасник програми, хочете ним стати, або навпаки, маєте дуже негативне ставлення до цієї програми, вам точно буде цікаво! Давайте розбиратися, що там відбувається зараз, під час війни.

права відмовити у прийнятті заяви. Якщо ж все ж таки відмовили, звертайтеся до прокуратури або місцевого омбудсмена (Представництво Уповноваженого ВРУ з прав людини у вашій області). Цей спосіб захисту своїх прав особливо рекомендую. Після прийняття заяви про злочин, вам повинні дати корінець заяви або ж витяг з реєстру досудових розслідувань. І з цими документами ви можете відновити втрачений препарат у свого нарколога, йому буде не важко це зробити.

Пам'ятайте, що за махінації з препаратами ви легко втратите своє місце в програмі. Тому використовувати такий спосіб, щоб обдурити систему, не варто, врешті-решт ви просто позбавите себе можливості лікуватися!

Затримка учасників ЗПТ працівниками поліції

Якщо раніше, до ковідної епідемії, це було досить рідко, то після того, як

ПРАВО НА ДОПОМОГУ

можна знайти соціального працівника або, принаймні, інформацію про громадську організацію, куди можна звернутися за допомогою.

Що до того, що ЗПТ – це непогано, розібралися. Що ж відбувається на програмі зараз, як впливає на її реалізацію війна та що корисно знати учаснику ЗПТ. Давайте розбиратися.

Важко потрапити в програму

По-перше, стало досить важко потрапити в програму, мало вільних місць. Частина пацієнтів переїхала з окупованих територій та їх взяли на програму без черги, що посунуло чергу для тих, хто очікував і ще препарати ЗПТ не вживав. Це проблема складна, потрібно знайти громадську організацію, яка здійснює соціальний супровід ЗПТ в регіоні, і звернутися до них. Вони перевіряють, чи дійсно немає вільних місць. При наявності великого бажання, вмотивованості до лікування, пацієнту скоріше всього допоможуть, шляхом перерозподілу препарату і створення додаткового місця. Звичайно, для цього потрібно мати як документи, так і обов'язково підписану з сімейним лікарем декларацію. Деякі лікарі вимагають ще й направлення від сімейного лікаря на лікування, але це незаконно. **Щоб звернутися за допомогою нарколога направлення не потрібне.**

Проблеми з постачанням замісного препарату на окуповані території

Це не просто проблема, препарат на окуповані ворогом території неможливо поставити, тому потрібно встигнути забрати що є. Виходячи з досвіду Херсону, пацієнти встигли отримати ще на місяць препарат, що допомогло деяким пережити окупацію, а деяким дістатися до вільної території. Варто пам'ятати, що програма ЗПТ, як і багато інших проявів цивілізації, вважаються в країні агресора незаконними, а отже учасники програми ЗПТ мають додатковий привід для переслідування представниками силових структур агресора. На окупованих територіях небез-

печно для життя звертатися за лікуванням наркозалежності, зокрема вимагати препарати ЗПТ. Також вкрай небезпечно повертатися на окуповані території з запасом препаратів або ж намагатися виїхати з препаратом. До мене зверталися учасники програми, які опинилися в окупації в Херсоні та Снігурівці. На жаль, правова допомога в таких випадках просто неможлива. Ми просто констатували факти воєнних злочинів та злущань над учасниками програми, не маючи можливості хоч якось допомогти.

Пам'ятайте, що під час війни головне – вижити. Завжди варто оцінювати ризик небезпеки та обставини, в яких ви перебуваєте. Якщо ваше місто може опинитися під окупацією, краще не чекати поки це станеться і намагатися виїхати, адже будь-яке лікування, в першу чергу наркотичної залежності, може одразу стати недоступним.

Визначення та зміна дози препаратів

Деякі вважають, що лікар ЗПТ за першою вимогою повинен змінювати пацієнту дозування, але це не так. Лікар, після того як підібрав вам дозу на початку лікування, може змінити її тільки у зв'язку зі станом здоров'я, наприклад пацієнт розпочав лікування АРВ, яка містить препарати, що знижують концентрацію метадону в крові, або пацієнту дійсно не вистачає препарату, «підкумарює» і лікар бачить це за специфічними ознаками. Тоді він оцінює, чи потребує пацієнт додаткового знеболення.

Ще однією перепоною для збільшення дози є її перевищення за встановлену норму у 100 мг. Чому Мінздрав так вирішив, чому саме 100, незрозуміло. Але це системна проблема, яку одна людина не вирішить, тому знову громадські організації (ГО) вам у допомогу. Проблема перебільшення квоти іноді вирішується перерозподілом препаратів у області, у ГО частіше всього знають, що робити та як допомогти.

Незаконний обіг препаратів ЗПТ (вимагання, викрадення, торгівля)

Ця проблема, думаю, є на кожному сайті в Україні. Я нерідко стикаюся зі скаргами учасників ЗПТ на те, що їх препарат відбирають силою або вимагають шантажем інші учасники програми або злочинці, що підстерігають біля лікарень або аптеки. Є й ті, хто віддає частину своєї дози бандитам добровільно. Від таких скарги не приймаються. Віддайте один раз, і будете робити це все частіше і у більшій кількості, поки самі не залишитесь без нічого.

Варто пам'ятати, вимагання наркотиків переслідується законом, несе суворе покарання і може відправити кривдників надовго у в'язницю. Звичайно, щоб їх покарали, треба звернутися за допомогою. Звісно, я не закликаю йти самим із заявою до поліції, але з цим може допомогти громадська організація. Ось як це працює.

З моменту, коли пацієнти почали масово отримувати на руки препарати або купляти їх за рецептом, вони стали об'єктами для злочинців, які просто грабують їх під аптекою, або ж вдома, або по дорозі додому. Постраждали, звісно, зверталися до лікаря ЗПТ за новим препаратом, а той законно жадав від них докази – звернення до поліції. І народ «прочухав», що можливо на цьому заробити, масово повалили в поліцію із заявами, як у них у громадському транспорті «вкрали» таблетки. Звісно, поліція від цього не у захваті, щоб розслідувати тяжкий злочин (а це тяжкий злочин – крадіжка наркотичних засобів) якого не було, або ж не дай боже розбійний напад. Нерозкриття тяжких злочинів це не дуже добре для показників. Тому людей з такими заявами просто виганяють, а особливо настирливих затягують в кабінети та залякують всякими можливими негараздами.

ПОРАДА АДВОКАТА

Тому, йдіть подавати заяву до поліції про крадіжку, розбій, грабж чи вимагання у вас замісного препарату разом із юристом громадської організації, якщо такий є, або ж хоча б із соціальним працівником. Формально, вам не мають

всі пацієнти почали отримувати метадон на руки в лікарні або в аптеці за рецептом, такі випадки стали повсякденними. Здавалося б, все законно, є пацієнти, є замісний препарат (хоч він і наркотичний), є факт законного зберігання, але ніт, правоохоронці залюбки затримують пацієнтів ЗПТ.

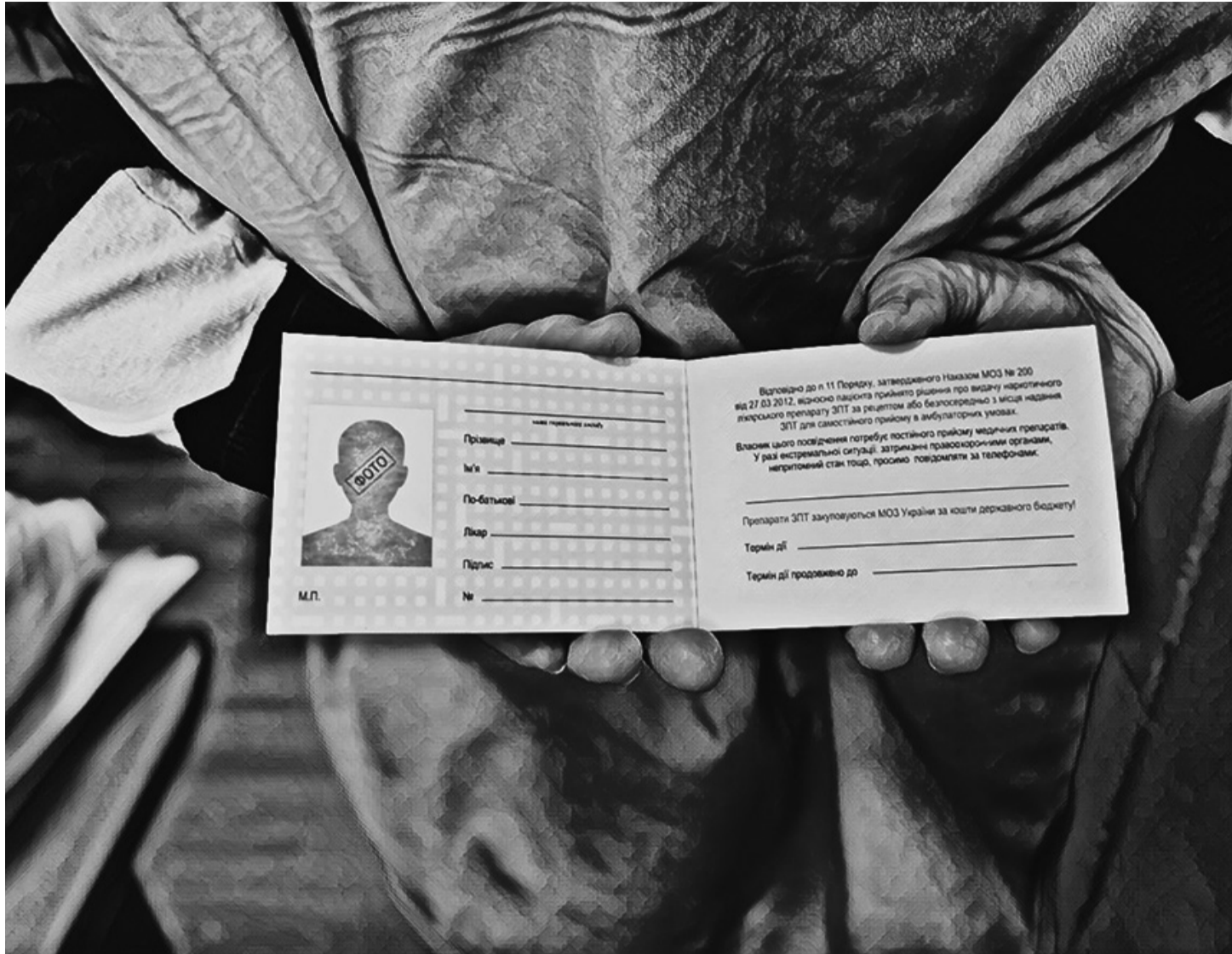
Чи мають право вас затримувати працівники поліції, якщо виявили у вас метадон? Так, незаконне зберігання більш як 20 мг метадону, або 8 мг бупренорфіну утворює склад ст. 309 КК України, тому поки ви не доведете, що препарат у вас знаходиться легально, ви – підозрюваний у вчиненні злочину.

Чи є для цього законні підстави? Так, формальні підстави є, тому що ЗПТ-шники часто-густо мають при собі метадон, але не мають документів, що підтверджують легальне його придбання та зберігання. **До речі, легального збуту метадону пацієнтом ЗПТ не може бути в природі,** оскільки обіг його обмежений законодавством, тому потрібно бути пильними і не передавати свій препарат нікому, ні в борг, ні за гроші, ні просто так! Це дуже небезпечно, можна заарештувати як мінімум на 6 років у в'язницю.

Тож які документи можуть бути підтвердженням легального придбання/зберігання метадону пацієнтом, достатні для поліції?

Законодавцем, на жаль, не передбачено ніякого уніфікованого документу. Було колись передбачено наказом №476 МОЗ України посвідчення учасника програми ЗПТ, але той наказ скасовано у 2020 році, про посвідчення забули.

Треба зазначити, що зусиллями адвокатських заходів, що проводилися і проводяться громадськими організаціями, посвідчення учасника ЗПТ все ж таки визнаються працівниками Національної поліції достатнім підтвердженням легітимності придбання та зберігання замісного препарату. Наприклад, з метою зменшення підстав для виникнення подібних ситуацій між пацієнтами програм ЗПТ та працівниками поліції, команда проєкту REAct ініціювала широке



впровадження відповідного адвокаційного механізму, а колеги з МБФ «Альянс громадського здоров'я» активно лобюють внесення змін до нормативно-правового акту, що регулює питання реалізації програми ЗПТ – Наказу МОЗ України від 27.03.2012 №200 «Про затвердження Порядку проведення замісної підтримувальної терапії осіб з психічними та поведінковими розладами внаслідок вживання опіоїдів», щодо забезпечення пацієнтів ЗПТ відповідними посвідченнями учасників програми.

Таким чином, посвідчення учасника ЗПТ – це досить надійний документ, що допоможе у першому спілкуванні з поліцією при виявленні нею метадону у затриманої особи.

ПОРАДА АДВОКАТА

Що потрібно, щоб отримати таке посвідчення? Просто звернутися до соціального працівника ГО, яка супроводжує ЗПТ у вашому регіоні. Після отримання завжди носити з собою, особливо коли в кишені є метадон або ви збираєтеся його отримати. Якщо з якихось обставин, ви не можете отримати таке посвідчення, зверніться до лікаря ЗПТ за випискою з історії хвороби. І таку виписку також потрібно носити з собою, якщо немає посвідчення.

Керування транспортними засобами

Це питання часто задають мої клієнти. Я чесно відповідаю, якщо вас після зупинки транспортного засобу перевірять на стан сп'яніння і знайдуть метадон – велика вірогідність того, що в суді вас притягнуть до відповідальності за ст. 130 КУпАП, тобто оштрафують на 17 000 гривень, а ще й позбавлять права керувати на рік.

В юридичній практиці України, майже немає рішень суду про визнання правомірним керування транспортними засобами людьми, що є пацієнтами ЗПТ. На жаль, суди не досліджують, чи була особа під впливом препаратів, чи просто у особи виявили наявність в організмі препарату,

що може вплинути на увагу та швидкість реакції водія.

До речі, за таких обставин і «падають» люди, які, наприклад, вживали марихуану три дні тому назад – тест може показати її наявність в організмі протягом 90 днів після останнього вживання, в залежності від терміну та регулярності вживання.

У мене було багато клієнтів, які приїжджали на сайт ЗПТ на своєму транспорті (авто, мопеді, мотоциклі). Поліція знає, де в місті розташовані сайти, і їй ніщо не заважає зупинити для перевірки водіїв, які виїжджають з лікарні.

В моїй практиці навіть був випадок, коли людину, яка не є учасником ЗПТ і не вживає наркотики, зупинили біля сайту, який розташований в міській багатопрофільній лікарні, обстежили та виявили марихуану за результатами тестів. Іронічно, що ні ЗПТ, ні марихуану мій клієнт не вживав, але вживав АРВ-терапію з ефавірензом у схемі.

ПОРАДА АДВОКАТА

Є цікаве застереження. Якщо ви приймаєте у складі АРВ ефавіренз і при цьому їздите на авто, придбайте в аптеці (а краще в лабораторії, де перевіряють водіїв на стан сп'яніння) тест на наркотики, та зробіть його, наприклад, рано вранці. В залежності від особливостей вашого організму, тест може показати марихуану. Це особливість ефавірензу та ще деяких препаратів, наприклад ібупрофену. Якщо тест позитивний, поговоріть з лікарем, щоб замінити препарат на інший. А також варто утримуватися від керування авто в цей день.

Можна в суді відбитися за допомогою адвоката, але тільки якщо були процедурні порушення з боку поліції. Я багато разів «відбивав» клієнтів за цією статтею, але через порушення при проведенні процедури поліцією, а не через те, що нам вдалося довести тверезість водія. Отже, моя порада учасникам ЗПТ – не їздити поки що за кермом.

Захист прав представників уразливих груп у сфері доступу до лікування ВІЛ. Доступ до АРТ Розголошення ВІЛ-статусу

Досить часто клієнти ВІЛ-сервісних організацій скаржаться на порушення їх прав звичайними лікарями сімейної медицини, або ж лікарями інших спеціальностей.

Згідно медичної реформи, для отримання медичної допомоги, хворий має звертатися до лікарів первинної медичної допомоги: педіатрів, терапевтів, сімейних лікарів. До речі, у вас має бути такий лікар та укладена декларація з ним для доступу до медичної допомоги.

Важливо відзначити, що в умовах війни наявність медичної декларації для внутрішньо переміщених осіб не є обов'язковою. Кожен сімейний лікар має певну квоту на укладення декларацій, ви можете самостійно знайти вільне місце у зручному для вас закладі охорони здоров'я.

ПОРАДА АДВОКАТА

Можна знайти вільних сімейних лікарів через дашборд, набравши в пошуку гугла «Електронна карта місць надання первинної медичної допомоги», знайти там вільні місця у сімейних лікарів, взяти паспорт та код і поїхати на прийом. Без паспорта та коду нічого не вийде.

Саме лікарі первинного рівня роблять висновок про необхідність залучення фахівця іншої спеціалізації, проведення додаткових обстежень, процедур або госпіталізації, якщо стан пацієнта цього вимагає.

Якщо пацієнт має намір звернутися до лікаря вузького профілю, лікар первинної медичної допомоги має видати направлення. Проте, в умовах війни, в зоні бойових дій або на тимчасово окупованих територіях, можуть використовуватися також паперові направлення до фахівців.

Зазначено також ситуації, коли можливо звертатися безпосередньо до фахівців вузького профілю без видання направлення:

- Гінекологічні консультації, в тому числі дитячі.
- Психіатрична допомога.
- Наркологічна допомога.
- Стоматологічна допомога (планова для дітей та невідкладна для дітей і дорослих).
- Пульмонологія (фтизіатрія).

Звичайно, що електронне направлення не є обов'язковим у ситуаціях, коли пацієнт потребує негайної медичної допомоги. У цих випадках медична допомога надається безкоштовно усім пацієнтам, без вимоги щодо наявності направлення чи медичної декларації.

Наприклад, людині відмовляють у наданні медичної термінової допомоги. Це часто буває через дискримінацію за ознакою ВІЛ, або через хімічну залежність, або найчастіше через відсутність грошей. Часто «швидка» возить пацієнта по всьому місту, від лікарні до лікарні. Що можливо зробити? Не самий дієвий спосіб, але прийнятний, зателефонувати на гарячу лінію МОЗ, яку легко знайти в інтернеті (0800505201 або 0800602019), та поскаржитися на відмову надати допомогу. В більшості випадків допомагає у госпіталізації.

Якщо ж «швидка» взагалі хоче залишити вас у безпорадному стані, наприклад, взимку на вулиці – негайно викликайте поліцію. Залишити у небезпеці – це кримінальний злочин.

ПОРАДА АДВОКАТА

Дуже добре, якщо ви спілкуєтесь з громадськими організаціями у себе в регіоні. Вони добре допомагають своїм клієнтам, зокрема супроводом до лікарень та юридичною підтримкою. Але треба зважати на те, що ви не завжди є клієнтом організації весь час, ГО діють за грантовим принципом, закінчився грантовий договір і клієнт проекту перестає ним бути. Але, якщо ви нормально спілкуєтесь з працівниками ГО, вони завжди вам допоможуть, коли ви в біді.

Це поки все, чим я хотів поділитися з практичного досвіду. Впродовж всього опису я багато разів звертав вашу увагу на важливість тримати контакт з місцевими громадськими організаціями, звертатися за допомогою, розуміти свої права та відстоювати їх. Хочу ще раз наголосити, що не дивлячись на залежність, можливі проблеми зі здоров'ям та законом, ви точно маєте право на допомогу. Не позбавляйте себе цього права та звертайтеся!

Щоб отримати допомогу юриста Української Гельсинської спілки з прав людини, загрузіть «громадські приймальні УГСПЛ ВІЛ», перше ж посилення переведе вас на сайт УГСПЛ, де у вкладці «контакти захисту прав людей, вразливих до ВІЛ» ви знайдете всі телефони юристів в Україні, які займаються проблемами людей, вразливих до ВІЛ. Обирайте найближчу до вас приймальню, телефонуйте і вам допоможуть.

Або ж можна звернутися за допомогою до документатора системи REAct, що впроваджується Альянсом громадського здоров'я, для чого у пошуковикі слід набрати «проект реакт альянс», перше посилення приведе вас на сторінку Альянсу громадського здоров'я, а перше посилення в тексті на сторінку REActу, де є вся інформація з пошуку необхідного документатора.

Ігор СКАЛЬКО,
юрист Української Гельсинської спілки з прав людини

Які будь-яка острівна держава, Японія є достатньо закритою країною. Особливо це стосується таких не завжди зручних питань, як рівень наркоспоживання.

Тож, щоб з'ясувати все що стосується наркополітики країни вранішнього сонця, ми переклали статтю директора відділу досліджень наркозалежності при Національному інституті психічного здоров'я Тошіхіко Мацумото, написану для видання Ptokyo.

Японія має надзвичайно низький рівень досвідченості у вживанні заборонених наркотиків серед своїх громадян, і на міжнародному рівні вважається країною, яка досягла дивовижних успіхів у профілактиці наркоманії. Цей успіх досягнутий завдяки 34-річному просуванню Міністерством охорони здоров'я, праці та соціального забезпечення Японії кампанії Dame. Zettai («Ніколи не роби цього»). Основним компонентом успіху у галузі профілактики наркоспоживання, яку проводить Міністерство, є відсутність у країні наркоспоживання як такого – принаймні, так постійно стверджує уряд.

Але чи так це насправді?

Японія завжди мала менше проблем з наркотиками, ніж інші країни, але, за іронією долі, у середині 1990-х, невдовзі після початку програми Dame. Zettai, почався третій період зловживання стимуляторами. Приблизно в цей час я почав займатися лікуванням наркозалежності і досі яскраво пам'ятаю жахливі умови, в яких перебував у той час. Спеціалізована наркологічна лікарня, де я працював, була майже польовим шпиталем, куди день у день привозили молодих пацієнтів з метамфетаміновою залежністю.

Після 2000 року, коли це вщухло, ми вступили в еру «легальних» наркотиків, таких як чарівні гриби та 5-MeO-DMT. Кульмінацією цього періоду стала проблема небезпечних наркотиків, яка викликала паніку у 2012-2014 роках. Звісно, небезпечні наркотики були глобальною проблемою, але ніде бум не був настільки інтенсивним, як в Японії. Я вважаю, що це відбулося значною мірою завдяки «законослухняному духу» японців, які не торкалися нелегальних наркотиків, але вхопилися б за можливість спробувати наркотики, за які їх не спіймають.

А тепер, коли небезпечний наркоман пішов на спад, сфера лікування наркозалежності переповнена пацієнтами, які зловживають рецептурними та безрецептурними препаратами. Так, знову ж таки, це все наслідки вживання «наркотиків, за які тебе не посадять».

Як результат, Dame. Zettai несла наступний меседж: «наркотики – це погано, але тільки якщо тебе за них посадять».

У той час як кількість «наркотиків, за які не саджають» то зростала, то зменшувалася, єдиним наркотиком, який залишався і залишається проблемою в нашій країні, є метамфетамін.

У минулому наша країна проводила сувору політику покарання за вживання стимуляторів, але останнім часом стали очевидними мінуси такого підходу. Статистика злочинності показує, що частка «повторно ув'язнених» за порушення закону про контроль за обігом метамфетаміну зростає з кожним роком, а середній вік ув'язнених також збільшується з кожним роком. Це свідчить про те, що одні й ті самі особи постійно потрапляють до в'язниці і виходять з неї, ніби відбуваючи «довічне ув'язнення з перервами». Те саме ілюструє дослідження (Hazama & Katsuta, 2022) з використанням даних Міністерства юстиції. Воно показує, що метамфетамінові правопо-



ЗАКОНОСЛУХНЯНІ НАРКОСПОЖИВАЧІ

рушники з більшою ймовірністю вчиняють повторні злочини. І що частіше вони потрапляють до в'язниці, і що довше вони там перебувають, то більша ймовірність їхнього повторного вчинення.

А як щодо опіоїдної замісної терапії, яка широко практикується за кордоном?

У нашій країні, де основним наркотиком є метамфетамін, опіоїдна замісна терапія не має сенсу. Вона корисна тоді, коли основним наркотиком зловживання є героїн, який є опіоїдом і заміщується метадоном – речовиною з незначним рівнем фізичної залежності, що не викликає важких симптомів абстиненції. Крім того, для стимуляторів поки що не розроблено лікування, яке б так само ефективно знімало тягу до героїну, як метадон або бупренорфін.

А як щодо безкоштовних послуг із заміни шприців?

Дійсно, ця послуга могла б мати певний ефект з точки зору профілактики інфікування гепатитом С та ВІЛ через спільне використання шприців. Але її ефективність обмежена, враховуючи, що найпоширеніший шлях інфікування ВІЛ серед споживачів наркотиків у нашій країні – трансмукозний, під час чоловічих гомосексуальних контактів. До того ж, лікування гепатиту С та ВІЛ-інфекції за останні роки досягло величезного прогресу, і значення профілактики інфікування в зниженні шкоди сьогодні здається набагато меншим, ніж у минулому.

Що б тоді могло стати зменшення шкоди по-японськи?

Я сам стурбований поганим доступом до лікування та високим рівнем відсіву серед споживачів метамфетаміну в рамках щоденного лікування наркозалежності. Я вважаю, що це призводить до затримок у терапевтичному втручанні та сильного почуття докорів сумління при повторному вживанні – і, як наслідок, серйозних індукованих психозів та арештів.

Чому споживачі метамфетаміну мають поганий доступ до лікування?

Ймовірно, є дві причини: по-перше, через самостигму «злочинця» (упередження, яке люди мають щодо них, переконання, яке люди дискримінують і ненавидять інші), а по-друге, через страх бути приниженим медичним персоналом або страх отримати заяву в поліцію.

З огляду на це, реалістична політика зменшення шкоди в нашій країні могла б бути наступною. По-перше, принаймні в лікувально-консультативних установах, медичні працівники, які надають підтримку, повинні приділяти першочергову увагу дотриманню конфіденційності, створювати середовище, в якому люди почувуються безпечно, не боячись приниження чи відторгнення. По-друге, цей підхід має доноситися до суспільства в цілому.

Нам потрібно переглянути природу профілактичного інформування. Іншими словами, перестати використовувати нереалістичні гасла на кшталт «одна доза – і твоє життя зруйноване» або зображати споживачів наркотиків у принизливому світлі, а завжди говорити людям, що

наркозалежність – це проблема, яку можна вирішити, а також надавати інформацію в рамках профілактичної обізнаності.

У цьому контексті важливо розуміти, що програми подібні до Dame. Zettai також мають бути скасовані. Такий підхід віддаляє наркозалежних людей від лікування та підтримки і сприяє їхній ізоляції в суспільстві. Я вважаю, що превентивна просвітницька робота, яка проводилася в нашій країні в минулому, підготувала ґрунт для упереджень і дискримінаційного ставлення. Вони, в свою чергу, призвели до кампанії проти створення приватних реабілітаційних центрів, що сьогодні є проблемою в багатьох частинах країни, і заважає людям, яких ця проблема стосується, одужувати та брати участь у житті суспільства. Профілактичне підвищення обізнаності з питань охорони здоров'я має бути таким, щоб не завдавати шкоди людям, залежним від наркотиків.

Наостанок, я хотів би поділитися історією, яка сталася п'ять років тому, коли я відвідав ін'єкційний кабінет, створений у Сідней, Австралія.

Я був вражений, коли прочитав слова на плакаті на стіні ін'єкційного кабінету. Там було написано: «Коли ти вживаєш стимулятори, подбай, щоб поруч були друзі»; «Правильно харчуйся і не забувай пити воду»; «Не вживай їх постійно і добре виспайся, коли робиш перерву».

Усі ці повідомлення були спрямовані до споживачів метамфетаміну. За словами

медсестри, яка працювала в ін'єкційному кабінеті, ці повідомлення зменшували ризики для здоров'я, пов'язані з вживанням метамфетаміну, знижували почуття провини під час вживання, а також гальмували розвиток параноїдального марення та манії переслідування.

Крім того, медсестра поділилася з нами цікавим епізодом. Після облаштування ін'єкційного кабінету до них почала заходити самотня жінка, яка розмовляла з медсестрою про свої потреби у догляді за дитиною, поки вона споживала наркотики ін'єкційним шляхом. Як результат, дитина отримала цілу низку послуг із соціального захисту. Мало того, сама жінка змінила свою думку і стала учасницею програми лікування від абстиненції. У майбутньому дитина сама б стала вживати наркотики, не маючи можливості ні з ким поговорити через почуття провини за вживання наркотиків, або, що ще гірше, дитина померла б у результаті недбалого ставлення. Насправді, свого часу в Сідней сталася низка таких трагічних випадків.

Лише тоді я зрозумів, у чому полягає суть зменшення шкоди. Це не «відчайдушний захід», як часто неправильно трактують у країнах із високим рівнем наркоспоживання. Це етична практика, яка поважає права людини – споживача наркотиків і виводить з ізоляції тих, хто маргіналізований суворою політикою покарань.

Я вважаю, що саме така перспектива необхідна сьогодні нашій країні в наркополітиці.

Ошо, або Ошо Раджніш, – ім'я, увінчане незвичайною і зловісною аурую.

Він все ще має неймовірно велику кількість прихильників у всьому світі, а його книги користуються шаленою популярністю. Найвідоміша з них, «Книга таємниць Ошо», є вичерпним коментарем до стародавніх тантричних текстів.

Окрім того, він навчив мільйони людей динамічній медитації та багатьом технікам, які популярні і сьогодні.

Однак є дещо в біографії Ошо Раджніша, що нам цікаво було б знати.

Він керував величезною спільнотою в Сполучених Штатах, мав вражаючу колекцію Роллс-Ройсів і викладав радикальні духовні настанови десяткам тисяч відданих учнів по всьому світу, перш ніж потрапив у скандал, який потряс США впродовж 80-х років.

Його суперечливе життя сьогодні закарбувалося у свідомості кожного, хто має підписку на Netflix, який випустив документальний фільм про нього, – «Дика дика країна» (Wild Wild Country).

Серед найгірших звинувачень в його списку: масове отруєння біо-терористичною зброєю, замах на вбивство та примус до сексуальних стосунків між послідовниками.

Але про все по-порядку.

Раннє життя

Ошо народився в сім'ї джайнів у 1931 році і був найстаршим з 11 дітей торговця в штаті Мадхья-Прадеш, Індія.

Уроджений Чандра Мохан Джайн, Ошо жив з дідусем і бабусею до 7 років. Його дідусь помер, і він повернувся до батьків.

Здібний, але неслухняний учень, Ошо здобув репутацію оратора, який мав хист до дебатів та публічних виступів, що викликало суперечки в класі.

Зовні критично ставлячись до багатьох організованих релігій, Ошо висловлював захоплення природою реальності, тим, як вона поєднується з духовністю і, зрештою, як розширити свою свідомість.

У ранні роки Ошо досліджував контроль дихання, його, медитацію, піст, езотерику та гіпноз.

Освіта та дискурси

Отримавши університетський ступінь з філософії у 1955 році, він продовжив навчання на магістра філософії в Університеті Сагара.

З 1958 року викладав філософію в Університеті Джабалпура, а в 1960 році став професором.

Однак, вірний своєму духовному досвіду, він врешті-решт знайшов своє покликання як вчитель медитації, а отже, як гуру.

Окрім професорської роботи, він подорожував всією Індією, як «Ачарья Раджніш», що означає «вчитель Раджніш», проводячи лекції просто неба впродовж 60-х років.

Ці лекції на піку популярності збирали десятки тисяч слухачів у найбільших містах Індії, і він став відомим у країні. Його дискурс був суперечливим і містив багато тантричного натхнення, завдяки чому його стали називати «секс-гуру» в Індії.

Університет попросив його піти у відставку з посади професора через публічну полеміку, і він погодився, перейшовши на повну ставку в гуру.

Окрім лекцій, він почав проводити сатсани та інтенсивні десятиденні медитаційні табори по всій Індії.

Впровадження техніки медитації Ошо та ініціація неосанньясів

Вже в 1970-х роках Ошо навчав своїй техніці медитації: динамічній медитації, або активній медитації. Цей стиль медитації зазвичай включає період катарсичного вільного руху, за яким слідує період мовчазного спокою.

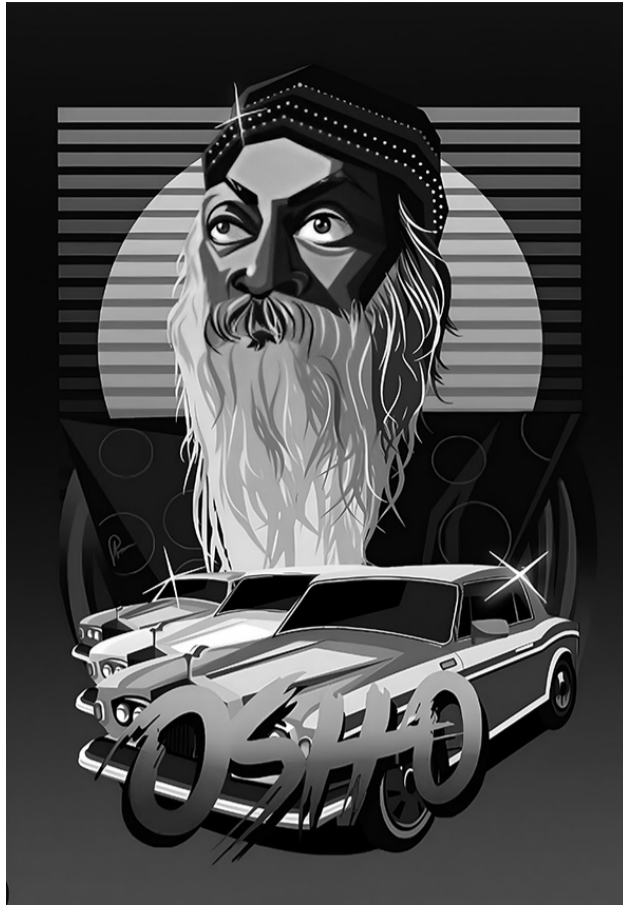
Ця методика все ще широко використовується і сьогодні і була прийнята терапевтичними фахівцями по всьому світу.

В рамках своїх медитаційних таборів він почав офіційно «посвячувати» неосанній, або учнів, на шлях самореалізації та динамічної медитації.

Заснування ашраму

У 1974 році він заснував свій перший медитаційний центр у Пуні, Індія, офіційно створивши простір для навчання динамічній медитації. Цей «ашрам» приваблював людей з усього світу.

Щоранку він читав лекції англійською та гінді на теми його, дзен-буддизму, даосизму, тантри та суфізму,



ГУРУ ЛИХА

а також інших духовних шкіл. Він також багато говорив про містичні постаті, відомі своїм просвітленням: Будду, Ісуса Христа, Лао Цзи та інших.

Крім того, цей центр на той час пропонував різноманітні терапії, що поєднували східні практики із західною психотерапією.

Саме тут зародився рух Раджніши, який сколихнув світ.

Раджнішпурам

Як передвістя того, що мало статися, наприкінці 70-х років між послідовниками Ошо та місцевою владою виникла напруженість, що призвела до закриття центру в Пуні.

Цей важливий розділ життя Ошо ознаменувався створенням Раджнішпураму в 1980 році, який став темою документального фільму про Ошо від Netflix, що отримав високу оцінку критиків.

Відомий на той час як Бхагван Шрі Раджніш, він разом зі своєю сумнозвісною секретаркою Ма Ананд Шилою переніс рух Раджніши до Сполучених Штатів, на безлюдне ранчо в Орегоні.

Надзвичайно багатий, Ошо був також відомий в цей час під прізвиськом «гуру Роллс-Ройса».

Протягом 1980-х років близько 7000 послідовників переїхали на ранчо, де всі вони носили червоне, працювали на спільних фермах і допомагали розбудувати громаду. Раджнішпурам розрісся до злітно-посадкової смуги завдовжки півтора кілометри, пожежної частини, ресторанів, системи громадського транспорту і станції з переробки стічних вод. У нього навіть з'явився власний поштовий індекс: 97741.

Звісно, що наплив сектантів змусив місцевих жителів нервувати. Не допомогло й те, що раджнішисти створили «Сили миру», – міліціантів, які ходили територією з автоматами «Узі», а в місто в'їжджали на джипі з кулеметом 30 калібру. Почалися сутички між раджнішистами та місцевими жителями. Раджніші стали захоплювати цілі містечка в Орегоні, в тому числі й місто Антелоп, яке вони негайно перейменували на Раджніш.

Тож дуже швидко Раджнішпурам Ошо став центром загальнодержавного конфлікту, що включав в себе бомбардування, біотерористичні атаки, замах на вбивство, імміграційні махінації, прослуховування телефонних розмов, фальсифікацію результатів голосування та підпали.

Ось декілька з їхніх найцікавіших діянь:

#1: Біо-терористична атака

Напруга зросла, і раджнішистам відмовили в дозволі на будівництво їхнього міста на горі. Саме тоді боротьба стала справді дуже брудною. На чолі з Ма Ананд Шилою, раджніші спробували захопити владу в окрузі Васко. Коли закидання автобусами з 2000 безхатченками, які мали проголосувати за членів «Раджніші» на посадах в уряді штату, не спрацювало – влада не дозволила їм проголосувати, – був розроблений новий план.

Протягом двох місяців група заразила сальмонелозу 10 закладів харчування у цьому районі, намагаючись придушити волевиявлення виборців. Використовуючи поліетиленовий пакет, наповнений коричневою рідиною, яку вони прозвали «сальсою», вони наливали сальмонельозну суспензію безпосередньо в салатні заправки, розбризкували її на продукти, клали у воду і взагалі розливали всюди, де тільки могли. 751 людина захворіла, а 45 були госпіталізовані з отруєнням сальмонелозою. Ніхто не помер, але якби раджніші дотримувалися свого початкового плану використання сальмонели тифу, або черевного тифу, це, безсумнівно, призвело б до численних смертельних випадків. Незважаючи на те, що змова викликала масову хворобу, вона не спрацювала. Місцеві жителі запідозрили, що це був якийсь напад, і масово проголосували проти кандидатів від Раджніші.

#2: Вибух у готелі

У 1983 році стався вибух готелю, що належав Раджнішам – колишнім мешканцям ашраму.

Цей вибух підштовхнув подвижників ашраму взяти до рук зброю (пістолети-кулемети) і розробити бойовничу операцію із забезпечення власної безпеки.

#3: Замах на вбивство

У 1985 році Шила та кілька прихильників громади задумали вбити Чарльза Тернера, державного прокурора США в Портленді.

Крім того, влада також виявила, що у Раджніші був список ворогів, яких вони хотіли позбутися в той чи інший спосіб.

Повідомляється, що спільнота також була відома своїми оргіями та пропагандою вживання наркотиків.

Коли справа дійшла до суду, Шилу засудили до 20 років ув'язнення, а Ошо депортували назад до Індії.

Пізніші роки і смерть

Після низки візитів до різних країн, ворожого прийому та остаточної депортації, Ошо повернувся до ашраму в Пуні, Індія, і взяв на себе більш активну роль у навчанні медитації.

Саме тут він остаточно прийняв ім'я Ошо, відмовившись від титулу «Бхагван». Кажуть, що «Ошо» в перекладі з японської означає «Майстер» або буддистський монах високого рангу.

Згодом спільнота в Пуні була перейменована в «Міжнародну спільноту Ошо».

Саме в Пуні Ошо і помер у 1990 році від застійної серцевої недостатності.

Спадщина Ошо

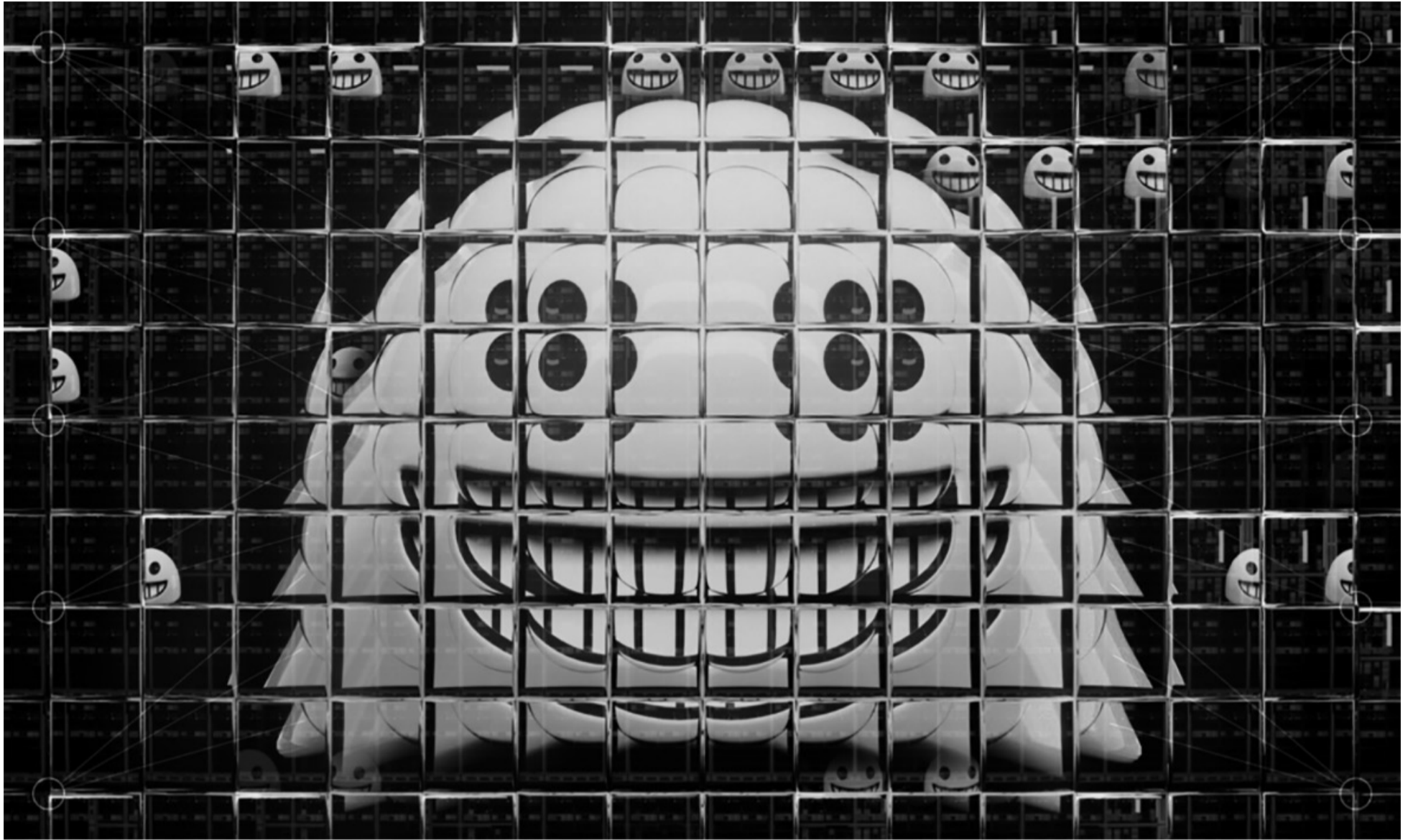
Підсумовуючи, можна сказати, що Ошо Раджніш був одночасно духовним наставником, лідером культури і радикальним філософом.

Спадщина цієї людини насамперед пов'язана з Раджнішпурамом, з його злочинами, боротьбою за владу та сектантською діяльністю. На піку свого розквіту рух «Раджніші» налічував понад 200 000 членів по всьому світу.

Його вчення продовжує жити у формі практичного висвітлення індуїстського, буддистського та джайністського духовного вчення, відомого як медитація Ошо.

Центри Ошо існують до цього часу в таких країнах, як Італія, Німеччина, Нідерланди, США, Індія, Непал. Тож хоча гуру спочив у бозі, його справа живе.

Люк ПРОУЗ (Делі, Індія)



Визначити, що є реальним в Інтернеті, стає дедалі складніше, оскільки штучний інтелект і дїпфейки поширюються в соціальних мережах. Але є варіанти того, що ви можете зробити, щоб впоратися з цим.

За півтора року до президентських виборів 2024 року Національний комітет Республіканської партії почав розміщувати агресивну рекламу проти президента США Джо Байдена, що само по собі не є чимось неочікуваним. Однак цього разу комітет зробив це дещо по-іншому.

Він використав генеративний штучний інтелект для створення політичної підривної реклами, яка зображує альтернативну реальність – який вигляд матиме країна, якщо Байдена переберуть, – принаймні, у кошмарах республіканців. У рекламі миготять зображення мігрантів, які натовпами перетинають кордони США, неминучої світової війни та солдатів, які патрулюють вулиці безлюдних американських міст. А у верхньому лівому кутку відео є маленьке, ледь помітне застереження, яке легко пропустити: «Створено повністю за допомогою штучного інтелекту».

Незрозуміло, які промпти ввели члени республіканської партії при створенні цього відео. Комітет не відповів на запити про надання додаткової інформації. Але, безумовно, здається, що ШІ відпрацював такі ідеї, як «розруха», «крах уряду» та «економічний провал».

Політична реклама – не єдиний простір для текстової та візуальної дезінформації згенерованої штучним інтелектом. І така реклама не завжди має попереджувальне маркування. Наприклад, у березні завірусилися фальшиві зображення Папи Франциска в стильній куртці-пуховику, які наводили на помилкову думку, що релігійний лідер демонструє вбрання від розкішного модного бренду Balenciaga. Відео TikTok про завалені сміттям паризькі вулиці набрало цього місяця по-

над 400 000 переглядів, і всі зображення були повністю підробленими.

Інструменти генеративного ШІ, такі як ChatGPT від OpenAI та Google Bard, стали найбільш обговорюваною технологією 2023 року. І немає жодних причин вважати, що вони втратять популярність, бо вони використовуються практично у всіх сферах – від комп'ютерного програмування до журналістики та освіти. Технологія використовується для постів у соціальних мережах, великих телевізійних шоу та написання книг. Такі компанії, як Microsoft, інвестують в ШІ мільярди.

Інструменти генеративного ШІ, створені на основі величезних масивів даних, часто поглинутих з усього інтернету, а іноді і з власних джерел, запрограмовані відповідати на запит або реагувати на промпт, генеруючи текст, зображення, аудіо або інші форми медіа. Такі завдання, як фотографування, написання коду і створення музики, можна легко виконати за допомогою інструментів штучного інтелекту; просто змінійте промпт, поки не отримаєте те, що хочете. Для одних це стало поштовхом до творчості, в той час як інші турбують потенційні загрози, які несуть ці системи ШІ.

Проблеми виникають тоді, коли ми втрачаємо здатність відрізнити продукти ШІ від реальності. Або коли контент, створений штучним інтелектом, спеціально для того, щоб обдурити людей – тобто

не просто недостовірною інформацією, а повноцінною дезінформацією. Ті, хто прагне поширювати дезінформацію, можуть використовувати генеративний ШІ для створення фейкового контенту за невеликі кошти, і експерти стверджують, що отриманий результат може обдурити громадськість краще, ніж контент, створений людиною.

Потенційна шкода від дезінформації, створеної штучним інтелектом, може бути серйозною: вона може вплинути на результати голосування або похитнути фондовий ринок. Генеративний ШІ також може підірвати довіру і наше спільне відчуття реальності, вважає експерт зі штучного інтелекту Васім Халед.

«Оскільки штучний інтелект розвиває межі між фактами і вигадкою, ми спостерігаємо зростання дезінформаційних кампаній і фейків, які можуть маніпулювати громадською думкою і порушувати демократичні процеси», – сказав Васім Халед, генеральний директор і співзасновник компанії Blackbird.AI, яка надає аналітику на основі штучного інтелекту та аналізу ризиків. «Таке викривлення реальності загрожує підірвати довіру громадськості та створює значні соціальні та етичні проблеми».

ШІ вже використовується для дезінформації, хоча технологічні гіганти, які створили цю технологію, намагаються мінімізувати ризики. На ряду з цим експерти не впевнені, чи є у нас

інструменти, щоб зупинити зловживання штучним інтелектом, у них є кілька порад, як виявити та сповільнити його поширення.

Чому ж ця дезінформація така ефективна?

Технології завжди були інструментом для дезінформації. Будь то електронний лист, наповнений божевільними змовами, який пересилає родич, пости у Facebook про COVID-19 або робо-дзвінки, що поширюють неправдиві заяви про голосування поштою, – ті, хто хоче обдурити громадськість, використовують технології для досягнення своїх цілей. В останні роки це стало настільки серйозною проблемою – частково завдяки соціальним мережам, які стали потужним інструментом поширення дезінформації, – що Генеральний хірург США доктор Вівек Мурті у 2021 році назвав це «нагальною загрозою», заявивши, що дезінформація про COVID ставить під загрозу життя людей.

Технологія генеративного ШІ далека від досконалості – чат-боти зі штучним інтелектом можуть давати відповіді, які фактично не відповідають дійсності, а створені штучним інтелектом зображення можуть створювати ефект моторошної долини – але вона проста у використанні. Саме ця простота використання робить інструменти генеративного ШІ придатними для зловживань.

АВТОМАТИЧНИЙ ГЕНЕРАТОР БРЕХНІ

Дезінформація, створена штучним інтелектом, має різні форми. У травні російський державний новинний ресурс RT.com опублікував у своєму твіттері фейкове зображення вибуху біля Пентагону у Вашингтоні, округ Колумбія. Експерти, на яких посилається телеканал NBC, кажуть, що зображення, ймовірно, було створено штучним інтелектом, і воно стало вірусним у соціальних мережах, спричинивши падіння на фондовому ринку.

NewsGuard, організація, яка оцінює надійність новинних сайтів, виявила понад 300 джерел, які вона віднесла до «ненадійних новинних та інформаційних сайтів, створених штучним інтелектом». Ці сайти мають стандартні і при цьому правдоподібні назви, але їхній контент містить неправдиві твердження, такі як містифікації смерті знаменитостей та інші фейкові події.

Ці приклади можуть здатися очевидними фейками для більш підкованих користувачів Інтернету, але тип контенту, створеного ШІ, вдосконалюється, і його все важче виявити. Він також стає більш переконливим, що допомагає зловмисникам, які намагаються просунути свій наратив за допомогою пропаганди.

«Викривлена інформація, створена штучним інтелектом, як правило, має більший емоційний вплив», – каже Мунмун де Чоудхурі, доцент Школи інтерактивних обчислень Технологічного інституту Джорджії і співавторка дослідження, присвяченого дезінформації, створеній штучним інтелектом, що було опубліковано в квітні.

Зловмисники можуть використовувати генеративний ШІ для підвищення якості своєї дезінформації, створюючи більш емоційний фон для тих чи інших даних. Але бувають випадки, коли ШІ не потрібно давати команду, щоб він створював неправдиву інформацію. Він робить це сам, а потім може поширювати неправдиву інформацію мимоволі.

Викривлення інформації не завжди є навмисним. ШІ може самостійно генерувати неправдиву інформацію, таку собі «галюцинацію», сказав у травні під час своєї презентації на Mini MisinfoDay Джавін Вест, доцент Інформаційної школи Вашингтонського університету та співзасновник Центру поінформованої громадськості.

Коли перед ШІ ставлять завдання, він повинен генерувати відповідь на основі реальних даних. Однак у деяких випадках ШІ фабрикує джерела – тобто «галюцинує». Це можуть бути посилання на певні книги, яких не існує, або статті новин, які видають себе за публікації відомих сайтів, таких як The Guardian.

Бард від Google зачепив за живе співробітників компанії, які тестували ШІ до того, як він став доступним для громадськості в березні. Ті, хто випробував його, сказали, що технологія була поспішною і що Бард був «патологічним брехуном». Він також давав погані, якщо не небезпечні, поради, як посадити літак або пірнути з аквалангом.

Ця подвійна проблема – правдоподібність і переконливість контенту, створеного штучним інтелектом, – є вкрай небезпечною. Однак саме потреба деяких людей повірити в правдивість цього фейкового контенту сприяє його вірусному поширенню.

Що робити з дезінформацією від ШІ?

Коли мова заходить про боротьбу з дезінформацією, створеною ШІ, та про безпеку ШІ загалом, розробники цих інструментів заявляють, що працюють

над зменшенням шкоди, яку може завдати ця технологія. Але вони разом з тим роблять кроки, які, здається, суперечать їхнім намірам.

Компанія Microsoft, яка інвестувала мільярди доларів у компанію OpenAI, що створила ChatGPT, у березні звільнила 10 000 співробітників, у тому числі команду, в обов'язки якої входило стежити за дотриманням етичних принципів при використанні ШІ в продуктах Microsoft.

Відповідаючи на запитання про звільнення в червневому епізоді подкасту Freakonomics Radio, генеральний директор Microsoft Сатя Наделла сказав, що безпека ШІ є критично важливою частиною створення продуктів.

«Робота, яку виконують команди з безпеки штучного інтелекту, стає все більш нагальною, – каже Наделла. Ми навіть подвоїли зусилля в цьому напрямку. Для мене безпека ШІ стоїть в одному ряду з такими поняттями «продуктивність» або «якість» будь-якого програмного проєкту».

Компанії, які створили технологію, кажуть, що працюють над зниженням ризиків, пов'язаних зі штучним

«Ви можете просто використовувати ці інструменти штучного інтелекту для створення дуже переконливої, достовірної інформації і використовувати її для просування будь-яких пропагандистських або політичних інтересів», – говорить де Чоудхурі. Такий тип зловживань є однією з найбільших загроз, які я бачу в майбутньому».

інтелектом. Google, Microsoft, OpenAI і Anthropic, компанія, що займається безпекою і дослідженнями ШІ, 26 липня створили Frontier Model Forum. Мета цієї групи – просувати дослідження безпеки ШІ, визначати найкращі практики та співпрацювати з політиками, науковцями та іншими компаніями.

Урядовці, однак, також прагнуть вирішити питання безпеки ШІ. У травні віце-президент США Камала Харріс зустрілася з керівниками Google, Microsoft і OpenAI, щоб обговорити потенційні небезпеки ШІ. Через два місяці ці лідери взяли на себе «добровільне зобов'язання» перед адміністрацією Байдена зменшити ризики, пов'язані зі штучним інтелектом. У червні Європейський Союз заявив, що хоче, щоб технологічні компанії почали маркувати контент, створений штучним інтелектом, до того, як він ухвалить відповідне законодавство.

Як це стосується нас?

Насправді, напряму. Особливо з урахуванням умов воєнного часу.

Спецслужби РФ мають великий досвід застосування фото- та відеомонтажу для створення фейків та проведення психологічних операцій та активно освоюють ШІ. Так наприклад, ШІ був використаний, зокрема, для створення фейкового відеозвернення Президента Зеленського про капітуляцію, вкинуте в інфопростір у березні 2022 року.

З огляду на низьку якість цього «продукту», оперативну реакцію державних комунікацій, Президента, який особисто спростував фейк, і журналістів, це «не взлетіло». Відео не досягло своєї мети ні в Україні, ні за кордоном. Але зупинитися росіяни, вочевидь, не збираються.

Сьогодні для розповсюдження дезінформації Кремль використовує величезну кількість інструментів: телебачення, радіо, інтернет-сайти, блогерів-пропагандистів, які генерують і просувають контент у Telegram, YouTube, соціальних мережах.

ШІ має потенціал для використання, насамперед, для створення фото-, аудіо- і відеофейків, а також для роботи ботоферм. ШІ може замінити значну частину персоналу на російських «фабриках тролів», інтернет-бійців, які провокують конфлікти в соцмережах та створюють ілюзію масової підтримки кремлівських наративів користувачами.

Замість «тролів», що пишуть коментарі за методичками, це може робити ШІ з використанням ключових слів та запропонованої йому лексики. Визначальний вплив на ло-

«Рекламодавці повинні будуть повідомляти про те, що соціальна, виборча або політична реклама містить фотореалістичне зображення або відео, або реалістичне звучання, яке було створено або змінено цифровим способом», – йдеться в новій політиці Meta.

Що ви можете зробити, щоб уникнути дезінформації від ШІ

Існують інструменти для виявлення дезінформаційного контенту, створеного штучним інтелектом, але вони поки що не відповідають вимогам часу. Де Чоудхурі у своєму дослідженні зазначає, що ці інструменти для виявлення дезінформації потребують постійного навчання, щоб справлятися з дезінформацією, створеною штучним інтелектом.

У липні компанія OpenAI видала власний інструмент для виявлення тексту, написаного штучним інтелектом, пославшись на його низьку точність.

Халед каже, що визначити, чи створений контент штучним інтелектом, можна за допомогою скептицизму та уваги до деталей.

«Контент, створений штучним інтелектом, хоч і просунутий, але часто має витончені особливості або невідповідності, – каже він. Ці ознаки можуть бути не завжди присутніми або помітними, але іноді вони можуть видати вміст, створений штучним інтелектом».

А що ж робити нам?

Як було написано на самому початку, є практичні кроки, які може зробити кожен для боротьби з дезінформацією, згенерованою ШІ.

Ось чотири речі, які слід враховувати, намагаючись визначити, чи створено щось штучним інтелектом, чи ні:

Шукайте дивацтва, властиві для ШІ.

Ознаками тексту, написаного штучним інтелектом, є дивні фрази, недоречні дотичні речення, які не зовсім вписуються в загальну розповідь. Що стосується зображень і відео, то зміни в освітленні, дивні рухи обличчя або дивне поєднання фону можуть свідчити про те, що вони були створені за допомогою ШІ.

Подумайте про джерело. Це авторитетне джерело, таке як Associated Press, BBC або New York Times, чи це інформація з сайту, про який ви ніколи не чули?

Проведіть власне дослідження. Якщо повідомлення, яке ви бачите в Інтернеті, виглядає занадто божевільним, щоб бути правдою, перевірте його спочатку. Загугліть те, що ви побачили в дописі, і перевірте, чи це правда, чи це просто ще один контент від штучного інтелекту, який став вірусним.

Звіртеся з реальністю. Візьміть тайм-аут і поговоріть з людьми, яким ви довіряєте, про те, що бачите. Може бути шкідливо залишатися в онлайн-бульбашці, де стає все важче відрізнити, що є реальним, а що – фейком.

Ну, і найкращий спосіб боротьби з будь-якою дезінформацією, незалежно від того, чи вона створена людьми, чи штучним інтелектом, – це НЕ ділитися нею.

«Перше, що ми можемо зробити, – це більше думати і менше ділитися», – сказав Вест.

Тож, як показує практика, вже давно пора навчитися перевіряти дані та використовувати основи інформаційної гігієни.

When my time comes
Forget the wrong that I've done
Help me leave behind some reasons to me missed...
And when you feeling empty
Keep me in your memory
Leave out all the rest
– Linkin Park – Leave Out All the Rest

(«Коли проб'є мій час,
Забудь про помилки, які я зробив.
Не тримай на мене зла.
Якщо раптом ти відчущ порожнечу всередині,
Згадай про мене,
Викресливши з пам'яті все погане»)

Честер Чарльз Беннінгтон був одним із найвидатніших талантів сучасності. Композитор, автор і фронтмен Linkin Park, батько 6 дітей і прекрасний чоловік, в житті якого були і наркотики, і алкоголь, і сексуальне насильство. Тим дивніше, що він не з'являвся в рубриці «Анфан Терібль».

Усе його життя було боротьбою з внутрішніми демонами, і це відбивалося в його піснях. І, на жаль, у цієї історії не було гепі енду...

Важке дитинство

Честер народився 20 березня 1976 року в Аризоні, США. Його батько був детективом із розслідувань сексуальних злочинів проти дітей, а мати – медсестрою.

З дитинства він захоплювався музикою. Любив Depeche Mode і Stone Temple Pilots.

Батьки Честера розлучилися, коли йому було 11. Мати поїхала зі старшим братом Честера і сестрою, а маленький Беннінгтон і друга сестра залишилися з батьком.

У Честера було складне дитинство. У 7 років Беннінгтон зазнав сексуальних домагань і насильства з боку старшого друга і це тривало до 13-річного віку. Він розповідав: «Як і більшість людей, я занадто боявся говорити що-небудь. Я не хотів, щоб люди думали, що я гей або брехун. Це було жахливо». Через роки, Честер розповів, хто був його кривдником своєму батькові, але вирішив не подавати до суду, з'ясувавши, що гвалтівник і сам був жертвою.

Намагаючись впоратися з болем і самотністю, Беннінгтон уже до 16 років перепробував усі можливі види алкоголю і наркотиків. У 17 років він переїхав до мами, яка була настільки шокована його зовнішнім виглядом, що заборонила йому виходити з дому.

Над ним знущалися в старшій школі. В одному з інтерв'ю Честер сказав, що його «у школі били, як ганчіркову ляльку, за те, що він худорлявий і має інакший вигляд». Щоб втекти від такої реальності, він багато малював, складав вірші та пісні.

«Я ненавидів своє життя. Я не хотів узагалі що-небудь відчувати, робити, не хотів переживати про те, що можуть відчувати інші. Я взагалі нічого не хотів відчувати. Єдине чого я хотів – це бути соціопатом».

Щоб заробити трохи грошей, Честер почав працювати в закусочній Burger King, продовжуючи мріяти про кар'єру рок-зірки.

Довгий шлях

Музика завжди була його засобом втечі від жорстокості світу. «Кожен шрам – це історія, яку я можу розповісти» – рядок із пісні Sharp Edges, з альбому One More Light.

На початку 90-х Честер став співати з групою Sean Dowdell and His Friends? У 1993 році вони випустили три треки. Але ніхто не сприймав групу всерйоз, навіть самі її учасники.

У 1993 році Честер Беннінгтон і Шон Доуделл заснували новий пост-грандж гурт – Grey Daze.

У 1994 році хлопці записують свій перший альбом Wake Me.

Беннінгтон був вокалістом і автором пісень. Він присвятив гурту 5 років. Але в 1998 колектив розпався через постійні суперечки та розбіжності. Честер був дуже розчарований, коли після розпаду гурту інші учасники намагалися продати права на пісні, створені Честером і Шоном.

Пізніше Честер із Шоном разом відкрили тату-салон. Татування були ще однією пристрастю Честера, крім музики.

Linkin Park

Беннінгтон був розчарований і майже готовий відмовитися від музичної кар'єри, коли йому розповіли про гурт Хего і запропонували записати для них демо.

Наступного дня в його 23-й день народження, 20 бе-



МУЗИКА БОЛЮ

резня 1999 року, Честер вирушив до студії, записав, змонтував вокал і зателефонував Джеффу Блю, віцепрезиденту талант-агентства A&R лейбла Zomba Music. Той прослухав запис телефоном і йому сподобалося. Унікальний голос Честера справив величезне враження і на команду Хего. Його одразу ж запросили на прослуховування і прийняли до гурту.

Вокал Беннінгтона ідеально підійшов для проєкту. Назву Хего було змінено на Hybrid Theory, так само називається і перший альбом гурту за участю Беннінгтона. Їхня творчість швидко привернула увагу продюсерів, незабаром вони підписали контракт із лейблом Warner Brothers Records.

Після цього музикантам знову довелося змінювати назву: права на бренд Hybrid Theory належали іншому гурту.

Нову назву придумав Беннінгтон. Лінкін Парк народився із запропонованого Честером Linkin Park – на честь парку, через який він постійно ходив до студії. Оскільки домен linkinpark.com був уже зайнятий, а в англійській мові прізвище Lincoln вимовляється як Linkin, назву переробили на Linkin.

24 жовтня 2000 року Linkin Park випустили свій дебютний альбом Hybrid Theory. На альбом чекав величезний успіх. У 2001 він став найбільш продаваним альбомом року в США, розійшовшись тиражем у майже 5 мільйонів копій. Він піднявся на 2-гу позицію в американському чарті Billboard 200 і посів високі позиції в інших світових рейтингах.

У 2002 році Linkin Park отримали Grammy за найкраще хард-рок виконання пісні Crawling і були номіновані ще на 2 нагороди:

- найкращий рок-альбом – за Hybrid Theory;
- найкращий новий виконавець.

Початок тверезості

У 2006 році він відсвяткував свою тверезість.

Честер розповідав: «У 2006 році у мене був вибір: припинити пити або померти. Я порадився з хлопцями, вони відкрилися і розповіли мені, як вони почуваються. Я навіть не підозрював, що був таким кошмаром. Проблеми з алкоголем, проблеми з наркотиками, але я не розумів, наскільки це впливає на людей, які мене оточують. Це був шок. Вони сказали, що нас насправді було двоє – Честер і цей чортів хлопець-алкоголік. Я не хотів бути тим хлопцем».

Не тільки музикою

Поза своєю музичною діяльністю Беннінгтон намагався творити добро. Він не тільки рятував людей своєю музикою, а й разом з групою заснував благодійний фонд

Music for Relief і неодноразово давав концерти, виручені гроші з яких йшли на допомогу жертвам трагедій, ураганів і цунамі.

Під час роботи над своїм останнім альбомом гурт об'єднався з благодійною організацією, що займається встановленням сонячних батарей у селах Африки, Гаїті та Йорданії, де немає електрики.

Біль фізичний

Честер пережив безліч травм і нещасних випадків. Під час створення альбому Meteora він страждав від поганого самопочуття і йому було дуже складно записувати музику.

Під час зйомок кліпу на Numb у Честера були сильні болі в шлунку. А під час гастрольного туру A Thousand Suns World Tour йому довелося скасувати 3 шоу.

І він майже нічого не бачив без окулярів.

Смерть

I tried so hard
And got so far
But in the end
It doesn't even matter

– (c) Linkin Park – In The End

(Я так старався
І зробив так багато,
Але, врешті-решт
Це не має жодного значення)

20 липня 2017 року Честер Беннінгтон був знайдений мертвим у власному будинку в Каліфорнії. Музиканта знайшли повішеним.

21 липня коронер підтвердив, що на місці виявлено напиворожню пляшку алкоголю, але ніяких інших наркотиків не було. Гурт оголосив про скасування свого туру One More Light і повернув гроші за всі куплені квитки.

Похорон Беннінгтона відбувся 29 липня в Ботанічному саду південного узбережжя в Палос Вердес, Каліфорнія. Крім членів його сім'ї та близьких друзів, попрощатися з Честером приїхали й інші музиканти.

Linkin Park також віддали данину поваги Беннінгтону в Лос-Анджелесі 27 жовтня з великим концертом «Linkin Park і друзі: святкуємо життя на честь Честера Беннінгтона». На заході виступили Blink-182, System of a Down, Korn, Avenged Sevenfold, Bring Me the Horizon, Yellowcard, Kiiara та інші.

У день смерті Беннінгтона на офіційному каналі Linkin Park на Youtube відбулася прем'єра нового кліпу групи на пісню Talking to Myself (2017). За першу добу після публікації ролик набрав близько 8 мільйонів переглядів.

Смерть Честера стала величезним великим потрясінням для його шанувальників. Кількість дзвінків на Національну лінію запобігання самогубствам збільшилася на 14 відсотків.

Багато хто пов'язує самогубство Честера із самогубством його близького друга, Кріса Корнелла. Беннінгтон прокоментував смерть Корнелла, заявивши: «Я не можу уявити цей світ без тебе».

Честер надихав безліч людей, допомагаючи їм пройти через складні часи. А сам так і не зміг впоратися з депресією. Він здавався веселим і життєрадісним, але насправді його роз'їдав біль.

В інтерв'ю Music Choice у лютому 2017 року Беннінгтон сказав: «Мені важко жити. Навіть коли все добре, мені просто незручно весь час. І якщо я застрят тут, мені дуже складно. Так не повинно бути».

Також він говорив: «Ідея про те, що успіх означає щастя, злить мене. Смішно думати, що тільки тому, що ти досяг успіху – ти перестав сприймати весь спектр людських емоцій».

Учасники гурту Linkin Park заснували сайт для запобігання самогубствам. Щоб віддати шану Честеру, гурт прагне допомогти людям на веб-сайті.

Честер Беннінгтон житиме у серцях і душах разом зі своїми приголомшливими піснями.

Who cares if one more light goes out?
In the sky of a million stars
Well I do.

– Linkin Park – One More Light

(Кого хвилює, якщо ще один вогник згасне?
У небі, де мільйон зірок.
Що ж, мені не байдуже)

Саме за ці реакції нашого організму відповідає адреналін. Є ще реакція «замри». Але ця стаття не про неї.

Адреналін (також відомий як епінефрин) – це гормон і нейромедіатор, який виробляється наднирковими залозами та нервовими волокнами під час збудження та коли ми перебуваємо в стресі. Він підвищує рівень бадьорості, енергії та активності, викликає реакцію орієнтування та відчуття тривоги, занепокоєння чи напруження. Він потрапляє прямо в кровотік упродовж 2-3 хвилин після стресової події. Адреналін – це така собі надійна емейл-розсилка, яка приносить різним органам інформаційний сигнал про небезпеку.

Вироблення гормону потрібне для нормального функціонування організму. Помітити його можна, наприклад, коли під час хвилювання зникає голос або від нервування болить шлунок.

Коли адреналін потрапляє у кров, в організмі можуть відбуватися різні реакції, такі як:

- пришвидшується серцебиття;
- підвищується пульс;
- розширюються дихальні шляхи;
- пришвидшується дихання;
- виділяється піт;
- посилюються нюх, слух, зір, сприйнятливості до світла або температури, витривалість;
- підвищується больовий поріг;
- напружуються м'язи.

Без сумніву ви знаєте історії, коли під час якоїсь небезпеки відкривалися нові можливості тіла. Наприклад, тікаючи від собаки, людина може досягти швидкості, з якою ніколи у звичайному житті не бігала. Або під час обстрілів поранений не відчуває уражень та самостійно дістається укриття. Ці дива з нашим тілом робить саме адреналін.

Як впливає адреналін на наш організм?

Тож що відбувається в нашому організмі на фізіологічному рівні, коли безпекова ситуація є критичною? Реакція тіла є підсвідомою та автоматичною: інформація про потенційну небезпеку передається у частину мозку, що зветься мигдалиною (вона розташована всередині головного мозку і відповідає за обробку емоцій). Далі інформація передається в гіпоталамус (невелика ділянка в основі мозку, що зокрема відповідальна й за гормони). Звідти сигнал йде у наднирники. У відповідь вони виділяють адреналін у кров. Звідти гормон потрапляє у різні органи, що й викликає симптоми, описані вище.

У деяких людей виникає залежність від ефекту, який дає оцей «викид адреналіну». Як і з будь-якою залежністю, у цьому випадку людина починає шукати можливості відчувати цей стан раз за разом.

Нещодавно в моїй психологічній практиці були два юнаки, які добряче відчули на собі ефект адреналінової залежності. М., 19-річний старшокурник, постійно переїжджав з міста в місто, які відчули на собі обстріли й руйнування. На початку його мандрівок був Київ, який тоді майже щодня потерпав від прильотів. Днями він марив та жадібно подорожував по населених пунктах, які були поруч столиці та постраждали від рашистів: Ірпін, Мошун, Озера, Бородянка, Гостомель, Горенка, Буча. Ввечері повертався в Київ та чекав нових атак шахедів, масованих атак на столицю. Максимально він відчув ейфорію, коли зовсім неподалік центрального залізничного вокзалу був приліт в енергооб'єкт. Він тоді був зовсім поруч. Другий раз йому «пощастило», коли уламок ракети впав в районі Південного



«БИЙ» ТА «БІЖИ»

залізничного вокзалу. Хлопчина постійно марив допомагати іншим, годинами любив описувати свій стан та стан інших в пікові хвилини прильотів. Коли Нікополь став зазнавати постійних артобстрілів, М. з травня по вересень переїхав в це місто. Щоденні сторізи хлопчини були його емоційним щоденником.

Д., сімнадцятирічний ігроман. Вперше за довгий період йому не хотілось грати, коли у 200 метрах від гуртожитку, де він мешкав, впала частина збитої ракети. Він та ще декілька його знайомих добровільно кинулись допомагати розбирати завали, розвантажувати будівельні матеріали. В нього навіть брали інтерв'ю місцеві ЗМІ, МНС нагородили подякою. Вдруге та втретє його можна було побачити серед активних волонтерів на інших зруйнованих об'єктах Кривого Рогу. Зазначу, що на одному з об'єктів, який було вщент зруйновано клятою ракетою, він неофіційно підробляв. Йому просто пощастило, що в ту ніч була не його зміна. На жаль, цього не скажеш про інших 6 хлопчин, душі яких назавжди лишилися на зруйнованому складі бутильованої води.

Як працює адреналінова залежність?

Людей, які регулярно шукають подібний досвід, називають «адреналінозалежними». Це шукачі гострих відчуттів, відчайдухи. Ця поведінкова залежність схожа на залежність від азартних ігор, спорту або шопінгу, бо в усіх цих випадках немає зовнішньої хімічної речовини.

Адреналінова залежність призводить до імпульсивної участі в небезпечних видах діяльності. В момент небезпеки у таких людей дуже часто відключається раціональне сприйняття, бо не усвідомлюються наслідки ризику.

Наведу деякі ознаки наявності адреналінової залежності:

- людина відчуває сильний потяг до діяльності, що несе великий ризик;
- якщо вона не бере участь у такій діяльності, то відчуває розчарування, апатію, занепокоєння;

- людина втрачає інтерес до інших видів діяльності;
- продовжує йти на ризик навіть попри негативні наслідки попереднього досвіду – наприклад, травми;
- стає дедалі залежнішою від ризикованої діяльності, збільшуючи свій досвід.

Дехто намагається викликати адреналінові симптоми деструктивною поведінкою. Наприклад, крадіжками, навмисним пошкодженням чужого майна, водінням автомобіля на великій швидкості. Якщо ви спеціально провокуєте сварку, свідомо маніпулюєте людьми або відкладаєте роботу на останню мить, щоб дороблювати все в стресі, це також може бути ознакою залежності від адреналіну. Ще такі залежні часто зловживають алкоголем та наркотичними речовинами або змішують їх, знаючи про можливі наслідки.

Як виявити адреналінову залежність?

Діагнозу «адреналінова залежність» немає у Міжнародній класифікації хвороб. Але є перелік характеристик, які найчастіше трапляються в шукачів гострих відчуттів:

- імпульсивність та спонтанність;
- відкритість до змін та гнучкість;
- схильність до творчості;
- бажання новизни та складнощів.

Самі по собі ці риси характеру звичайні та не вважаються небезпечними. Вони навіть можуть бути корисними й допомагати в досягненні успіху в житті. Проте, якщо людина з такими рисами регулярно ставить своє життя під загрозу, це привід замислитися про проблему.

Існує пряма залежність: коли людина потрапляє в умови, де вимушена відчувати стрес і загрозу для життя регулярно, викид адреналіну стає звичкою. Тож коли людина повертається до мирного життя, вона може шукати можливостей відчувати викид адреналіну знову.

Ефект від викиду адреналіну в кров короткостроковий: він зникає після того, як небезпека минула. Сам по собі цей процес не несе небезпеки. Проте часті викиди

адреналіну можуть призвести до таких проблем, як: пошкодження кровоносних судин; підвищений ризик серцевого нападу або інсульту, тривожність, безсоння, головний біль, збільшення ваги.

Війна та адреналінова залежність

За підвищеної дози адреналіну організм здатний працювати на межі своїх можливостей. Тому його викид в умовах ведення бою формує у військових безстрашність. Це природний психологічний стимулятор стресостійкості, відважності та хоробрості.

Найчастіше драйв та адреналін відчувають військові, які вперше потрапляють на фронт. Для них це здається грою Counter-Strike, де захоплюєшся всім, що відбувається. У таких ситуаціях адреналін підбадьорює та дає сили, військові почувуються більш живими.

Однак: «Після екстремального досвіду психіка втомлюється, а після повернення до цивільного життя, де немає таких стимулів, здається, що ти ніби мертвий всередині. Не відчуваєш смаків життя і минулого спектру емоцій». «Тобі хочеться до хлопців. Розумієш, що там тривають бойові дії й тебе туди тягне. Це як наркотики. Звикаєш до того, що у тебе можуть бути по декілька разів на тиждень виїзди, під час яких отримуєш порцію адреналіну. Потім її не вистачає», – саме такі думки часто можна почути від військових.

Як допомогти адреналінозалежній людині?

Якщо говорити про допомогу ззовні – це лише психотерапія. Ліків проти адреналінової залежності немає. Але ви можете навчитися технік, які допомагають зменшити стрес. Наприклад, йоги або дихальних вправ.

Основний ключ боротьби з наслідками адреналінової залежності в тому, що викликати адреналін можна і без загрози для життя. Є багато способів відчутти приток адреналіну у безпечному та контрольованому середовищі: американські гірки, скелелазіння, рафтинг, дайвінг, квест-руми та навіть перегляд фільмів жахів. Важливо, щоб під час цих занять поруч був хтось, хто зможе контролювати ситуацію і зупинити процес, якщо вам загрожуватиме реальна небезпека.

Головне завдання – зменшити ймовірність неприємних наслідків. Адреналіновий залежний у колективі несе серйозну небезпеку для всієї команди, в якій працює. Особливо це стосується ситуацій, в яких людина в гонитві за екстримом несвідомо ставить під загрозу життя колег або побратимів.

Щоб зменшити викиди адреналіну, потрібно перебувати в спокійному середовищі, вимкнути страшний фільм, кілька годин не відволікатися на телефон, не думати про погане.

Щодо допомоги військовим, то люди, які поруч з ними, мають допомагати їм рефлексувати. Військові можуть не бачити себе з боку і їм важко усвідомити зміни, які відбулися з ними після повернення. Близькі друзі, знайомі, колеги на новій роботі мають допомагати ветеранам відрефлексувати їхній новий статус і побачити себе з боку для того, щоб вони повернулися до нової норми.

Микола КРАСУЛЯ,
практичний психолог-методист,
регіональний координатор проекту
REAct у Криворізькому регіоні

Починаючи з лютого 2022 року, в нашій країні йде повномасштабна війна, яка охопила значну частину наших територій і спричинила значний психологічний тиск на всіх її громадян.

Ось деякі цифри з офіційних джерел про те, що ми маємо, починаючи з 24 лютого 2022 року:

- 8 млн виїхали за кордон;
- 5,3 млн – внутрішніх переселенців;
- 700 тисяч – військових та добровольців;
- до 70 тис. загиблих військових станом на грудень 2022 року;
- 1,2 млн депортованих українців у РФ, з яких 150 тис. – діти;
- півтисячі загиблих дітей;
- близько 15 тисяч людей зникли безвісти, з яких 3,4 тис. українських військовослужбовців перебувають у полоні;
- в Україні пошкоджено або зруйновано майже 18 тисяч багатопверхівок, 135 тисяч приватних будинків, 3 тисячі шкіл і дитсадків, понад 1,5 тисячі лікарень;
- заміновано 200 тисяч квадратних кілометрів територій України.

Це лише проміжні дані, і важко визначити остаточний вигляд ситуації. Війна, на жаль, триває, і за кожною цифрою ховаються людські долі. Цей величезний конфлікт формує колективну травму в українському народі, оскільки довготривалий досвід ведення війни на власній території є унікальним для європейського континенту з часів Другої світової війни. На жаль, психологічне здоров'я стало однією з найбільших проблем для 67% українців. Цей наслідок війни займає друге місце після питання зниження доходів, за даними Національного демократичного інституту.

Які виклики з психологічним станом українців ми зараз маємо:

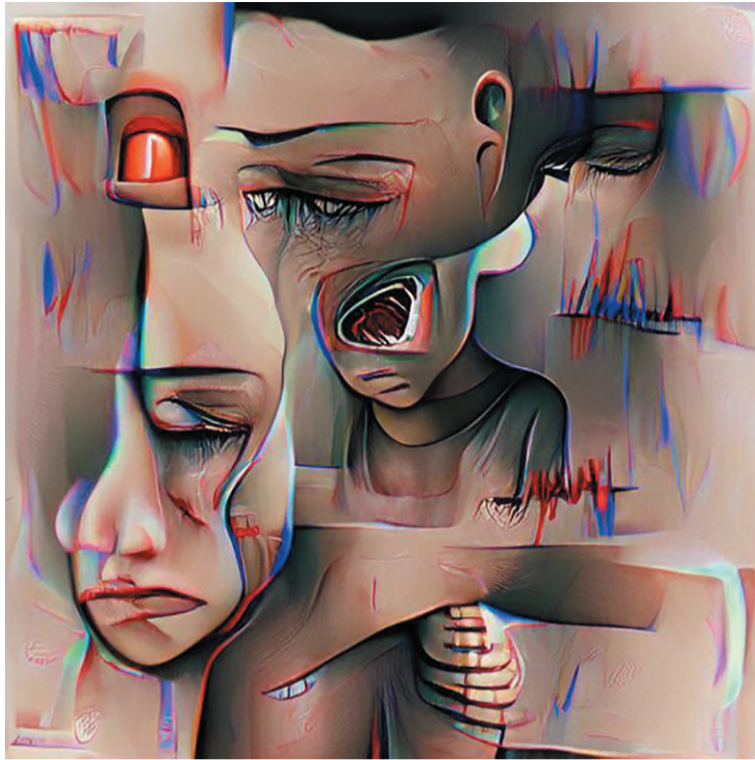
Масовість

В Україні немає родини, яка б не постраждала від війни. Згадаймо цифри, наведені вище. В Україні чимало людей стали свідками воєнних дій, людей, які були чи є під окупацією, пережили знущання, тортури, поранення, гвалтування, полон, смерть близьких, в тому числі на власних очах. Травматичний досвід зростає, як снігова куля.

Дитячі травми

У дітей до 3 років спостерігається затримка мовлення, вони показують ознаки тривожності, агресії. Старші діти, підлітки стають більш замкнутими, мало спілкуються, мають регрес у самостійності від батьків, не заводять нових знайомих, бо бояться їх втратити. Так, під час нашого документального театру дівчина-підліток з Маріуполя сказала, що боїться заводити друзів у новому місті, бо не хоче їх знову втратити. Окрім того, у моїй практиці з підлітками частим питанням є страх смерті, апатія, депресивні стани. Моя колега в Запоріжжі Анна Єременко започаткувала для дітей терапевтичну кімнату з м'якими іграшками. Нещодавно один маленький

ГОТУВАТИСЬ,



А НЕ ЧЕКАТИ

хлопчик прийшов з мамою у цю кімнату і пошматував усі іграшки. Так мала дитина проявила свій біль по втраті батька.

Низький рівень психологічної культури

В Україні люди досі не мають звички системної роботи з психологом, психотерапевтом, а інколи навіть її не починають. У суспільстві досі побутує багато фейків, стереотипів щодо психологів. Люди часто бояться відкриватись, соромляться звертатись, або самовпевнені – думають, що симптоми травматичного досвіду минуть самі.

Брак тривалих програм відновлення для людей з травматичним досвідом

Наприклад, щоб одна людина одужала від ПТСР, потрібно 15 сесій протягом трьох місяців системної роботи. А це в Україні, орієнтовно, до 33% населення. Остаточні цифри ми зможемо визначити тільки у післявоєнний період, коли почуватимемось у повній безпеці. Якщо вчасно психологічно не допомагати людям з ознаками ПТСР, він може розвинути до розладів особистості, депресій, суїцидальних станів.

Брак якісного обладнання та підходів до психодіагностики

Наукові лабораторії, лікарні, діагностичні та реабілітаційні центри потребують нового та якісного обладнання для діагностики.

Неготовність суспільства до повернення військових

Уже зараз родини часто не знають, як поводитись з військовими, які повертаються на тиждень із фронту додому. Те ж саме стосується і психологів та медиків, які не знають, що таке ПТСР.

Хоч українці єдині, як ніколи, в боротьбі проти ворога, разом із тим – зараз є й ознаки поляризації на фоні «свій/

чужий» за релігійною, мовною ознаками, між переселенцями та корінними мешканцями, людьми, які залишилися в Україні, й тими, які поїхали за кордон, тими, хто воює, і тими, хто ні тощо.

Завищені очікування – життя після перемоги

Чимало українців відкладають життя на потім, очікуючи перемоги. Дива не буде – війна не завершиться в один день. Багато інформації стане відкритою, а змобілізований стан українців мине і ми матимемо ще одну психологічну кризу – післявоєнну і скоріш за все – більш тривалу. Проявляться як психологічні проблеми, так і хвороби, що є наслідком хронічного стресу. Тому ми з перших днів повномасштабної війни докладаємо максимум зусиль, щоб мінімізувати наслідки воєнного періоду.

Що з цим робити цивільним?

1. Звертайтеся до психологів. Зараз є чимало програм при громадських організаціях, де ви можете отримати якісну психологічну допомогу.
2. Якщо вам не підійшов психолог, психотерапевт, звертайтеся до іншого. Це як із лікарем чи шеф-кухарем. Можна не одразу знайти того, який вам підійде. Це цілком нормально.
3. Відвідайте психологічні тренінги, психологічні групи підтримки.

Колективну воєнну травму ми проживатимемо ще тривалий час після перемоги. Американський психолог Френк Пюселік, учасник В'єтнамської війни, сказав: «Мене забрали з війни у В'єтнамі до США за 22 години літаком. А війну зі своєї голови я діставав понад 20 років». У нас зараз є всі шанси пришвидшити цей процес післявоєнної адаптації, завдяки завзяттю українців та щедрий підтримці партнерів країн-союзників. Тож дбайте про своє здоров'я вже зараз!

Олександра ГЛІЖИНСЬКА



ШЛЯХ ДО ДОМУ

Видання підготовлене до друку Одеським благодійним фондом «ШЛЯХ ДО ДОМУ» в рамках проекту «Шлях до здоров'я громади» (м. Одеса та Одеська область).



Видано за фінансової підтримки МБФ «Альянс громадського здоров'я» в рамках реалізації програми «Прискорення прогресу у зменшенні тягара туберкульозу та ВІЛ-інфекції в Україні», яка реалізується за підтримки Глобального фонду.

Викладені в даній публікації думки й точки зору є думками й точками зору організації, яка видає дану продукцію, і не можуть розглядатися як думки або точки зору МБФ «Альянс громадського здоров'я» і Глобального фонду.

Газета видається і розповсюджується Одеським благодійним фондом «ШЛЯХ ДО ДОМУ»

Адреса редакції і видавця:
вул. Софіївська, 10, Одеса, 65082,
тел./факс: (048) 777-20-76,
e-mail: neuletai.office@gmail.com,
http://www.wayhome.org.ua

Редактор: Олег Ваннік.
Макет: Оксана Андреева.

© «Не улетай!», 2023

При передруку посилання на газету «Не улетай!» обов'язкове. Рукописи не повертаються і не рецензуються. Листи та звернення читачів можуть бути опубліковані. Думка редакції може не збігатися з думкою авторів.

Свідоцтво
Серія ОД №556 від 18.02.1999 р.

Друк
ФОП Харченко
№ замовлення 10/5
1,5 друкованих аркушів

Наклад 3000 примірників
Розповсюджується безкоштовно

ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВІРИ З ПИТАНЬ ВІЛ/СНІД 0800 500 451

НАЦІОНАЛЬНА ГАРЯЧА ЛІНІЯ З ПИТАНЬ НАРКОЗАЛЕЖНОСТІ ТА ЗПТ 0800 507 727

НАЦІОНАЛЬНА ГАРЯЧА ЛІНІЯ З ПИТАНЬ РЕАБІЛІТАЦІЇ НАРКО І АЛКОЗАЛЕЖНИХ 0800 507 703