



Центр реабілітації «Джерело»

ninarkotikam.com · понад 19 років допомоги родинам



Практичний посібник для рідних

Як пережити ломку вдома

Що можна і чого категорично не можна. Ознаки смертельної небезпеки. Як допомогти і не нашкодити, поки поряд немає лікаря.

Павло Казар'ян

засновник реабілітаційного центру «Джерело»

Цей посібник не замінює лікаря. За ознак небезпеки телефонуйте 103.

Ви стоїте під дверима і слухаєте, як близька людина стогне, кидається, обливається потом і проклинає весь світ. Її трясє, нудить, вона не спала третю добу. І ви думаєте про одне: *я не витримаю цього ще раз.*

Якщо це про вас — спершу почуйте просте: **ви не поганий батько чи мати.** Ви виснажена людина, яка роками тягне те, що мають тягнути лікарі. Тут — чесно про те, що таке ломка, чи можна пережити її вдома і де проходить межа між «важко» і «смертельно небезпечно».

Що таке ломка насправді

Ломка, або абстинентний синдром, — це не примха і не слабкодухість. Це реакція організму, який звик отримувати речовину ззовні і перестав виробляти своє. Тілу здається, що воно помирає без дози. Коли близький у цьому стані бреше, маніпулює, погрожує — пам'ятайте: з вами говорить не він, а його залежність, якій боляче.

Ломка від різних речовин протікає по-різному — і це вирішує, чи можна взагалі лишатися вдома:

- ☐ **Опіати** (героїн, метадон, трамадол, аптечні опіоїди): болісна, але у молодій здорової людини рідко смертельна сама по собі. Небезпека — у зневодненні та передозуванні після.
- ☐ **Стимулятори** (амфетамін, мефедрон, солі): фізично ламає менше, але б'є по психіці — важка депресія, параноя, думки про смерть.

Коли вдома НЕ МОЖНА — це може вбити

Алкоголь і снодійні (бензодіазепіни, барбітурати). Відмова здатна викликати судом, білу гарячку, зупинку дихання. **Таку відміну вдома без лікаря проходити не можна.**

Чи можна пережити ломку вдома: чесна відповідь

Іноді легка абстиненція минає вдома. Але майже завжди це погана ідея — і не лише через страждання. Вдома ви не керуєте трьома речами, від яких залежить життя:

- ☐ **Безпека.** Ви не лікар і не відрізните звичайну ломку від стану, який за годину перейде в судому і зупинку серця. А гинуть саме на піку.

- ☐ **Передозування після.** За кілька днів без речовини падає переносимість. Людина зривається, бере звичну дозу — і вона стає смертельною. Більшість передозів — у тих, хто щойно переламався.
- ☐ **Безсенсовість наодинці.** Зняти ломку — не означає вилікувати залежність. Без роботи з причиною людина повернеться до речовини за тиждень.

Чого робити НЕ МОЖНА в жодному разі

- ✗ **Не давайте дозу,** щоб він перестав мучитися. Кожна доза відкочує все назад і каже йому: «маму можна дотиснути».
- ✗ **Не лікуйте навмання.** Жодних чужих рецептів, порад з інтернету, феназепаму з аптечки, «бабусиних крапель». Суміш речовин при абстиненції небезпечна.
- ✗ **Не залишайте самого і не замикайте.** На піку — судоми, блювота уві сні; людина може задихнутися або вистрибнути у вікно в маренні.
- ✗ **Не вірте обіцянкам у цей момент.** «Я кину, тільки допоможи зараз» — це каже ломка. Рішення не приймаються на піку болю.
- ✗ **Не героїстуйте наодинці.** Ваше завдання — не витерпіти, а покликати тих, хто знає, що робити.

Чим реально допомогти до приїзду фахівців

Це не лікування — це перша підтримка, яка полегшує стан і знижує ризик:

- ✓ **Вода і солі.** При блювоті й проносі рідина йде стрімко. Тепле пиття маленькими ковтками, регідратаційні розчини з аптеки.
- ✓ **Тихо, темно, прохолодно.** Приберіть світло, звук, зайвих людей — будь-який подразник підсилює муки.
- ✓ **Приберіть усе небезпечне.** Таблетки, алкоголь, гостре, мотузки, доступ до вікна на високому поверсі.
- ✓ **Спокійний голос.** Без нотацій: «я поряд, це мине, ти не один». Розмова про провину — потім.
- ✓ **Телефон під рукою.** Швидка і нарколог у швидкому доступі.

Телефонуйте 103 негайно, якщо:

- судоми, втрата свідомості, не реагує на голос;
- дихання рідше 8 разів на хвилину, хрипи, посиніння губ і нігтів;
- марення, галюцинації, не впізнає вас, говорить з неіснуючими людьми;
- невгамовна блювота більше доби, не може пити, запалі очі;
- біль у грудях, температура вище 39, агресія із загрозою собі або вам.

Це вже не про терпіння, а про порятунок життя. Не чекайте ранку.

Чому стаціонар милосердніший, ніж кухня

Багатьом здається, що віддати близького у стаціонар — зрадити його. Насправді навпаки. У нормальних умовах детоксикація проходить під крапельницею, з препаратами, які реально знімають біль, під контролем лікаря, який не дасть стану зірватися в небезпечне. Людина переживає ломку по-людськи, а не корчачись на підлозі.

А головне — одразу після зняття абстиненції починається те, заради чого все затівається: робота із залежністю, щоб це не повторилося. Детокс — не фінал, а перший день шляху. Далі психотерапія, робота з причиною, і паралельно — робота з родиною, бо ваше вигорання лікувати теж треба.

Короткі відповіді на часті запитання

Скільки триває ломка?

Гострий період при опіатах зазвичай 5–10 днів, пік на 2–4 добу. Але це лише верхівка: потяг, безсоння, пригніченість тягнуться тижнями, і саме тоді найчастіше зриваються. Тому зняти гострий біль мало — потрібна програма.

Він категорично відмовляється їхати до лікарів.

Так опирається майже кожен. Не воюйте на піку болю — це марно. Зателефонуйте фахівцям самі, анонімно, і вам допоможуть вибудувати розмову і мотивацію.

Це правда анонімно?

Так. Звернення конфіденційне: ніхто не телефонує на роботу і родичам. Сором тримав вас на самоті надто довго — час зняти цей тягар.

Чи взагалі лікується залежність?

Це хронічне захворювання, але воно переходить у стійку ремісію — людина роками живе тверезо, працює, ростить дітей. Ключ не в силі волі, а в правильній допомозі і підтримці родини. Шанс є завжди, поки він живий.

Ви вже зробили найважче

Ви визнали, що самі не впораєтеся. Далі ми поряд. Консультація безкоштовна і анонімна, ми працюємо з усією родиною, а не лише із залежним.

Зателефонувати: +380 99 258 74 84

або анонімно в Telegram — напишіть нам першими