



Центр реабилитации «Джерело»

ninarkotikam.com · более 19 лет помощи семьям



Практическое руководство для родных

Как пережить ломку дома

Что можно и чего категорически нельзя. Признаки смертельной опасности.
Как помочь и не навредить, пока рядом нет врача.

Павел Казарян

основатель реабилитационного центра «Джерело»

Это руководство не заменяет врача. При признаках опасности звоните 103.

Вы стоите под дверью и слушаете, как близкий человек стонет, мечется, обливается потом и проклинает весь мир. Его трясёт, рвёт, он не спал третьи сутки. И вы думаете об одном: *я не выдержу этого ещё раз.*

Если это про вас — сначала услышьте простое: **вы не плохой родитель.** Вы измотанный человек, который годами тащит то, что должны тащить врачи. Здесь — честно о том, что такое ломка, можно ли пережить её дома и где проходит граница между «тяжело» и «смертельно опасно».

Что такое ломка на самом деле

Ломка, или абстинентный синдром, — это не каприз и не слабоволие. Это реакция организма, который привык получать вещество извне и перестал вырабатывать своё. Телу кажется, что оно умирает без дозы. Когда близкий в этом состоянии врёт, манипулирует, угрожает — помните: с вами говорит не он, а его зависимость, которой больно.

Ломка от разных веществ протекает по-разному — и это решает, можно ли вообще оставаться дома:

- ☐ **Опиаты** (героин, метадон, трамадол, аптечные опиоиды): мучительна, но у молодого здорового человека редко смертельна сама по себе. Опасность — в обезвоживании и передозировке после.
- ☐ **Стимуляторы** (амфетамин, мефедрон, соли): физически ломает меньше, но бьёт по психике — тяжёлая депрессия, паранойя, мысли о смерти.

Когда дома НЕЛЬЗЯ — это может убить

Алкоголь и снотворные (бензодиазепины, барбитураты). Отказ способен вызвать судороги, белую горячку, остановку дыхания. **Такую отмену дома без врача проходить нельзя.**

Можно ли пережить ломку дома: честный ответ

Иногда лёгкая абстиненция проходит дома. Но почти всегда это плохая идея — и не только из-за страданий. Дома вы не управляете тремя вещами, от которых зависит жизнь:

- ☐ **Безопасность.** Вы не врач и не отличите обычную ломку от состояния, которое за час перейдёт в судороги и остановку сердца. А гибнут именно на пике.

- ☐ **Передозировка после.** За пару дней без вещества падает переносимость. Человек срывается, берёт привычную дозу — и она становится смертельной. Большинство передозов — у тех, кто только что переломался.
- ☐ **Бессмысленность в одиночку.** Снять ломку — не значит вылечить зависимость. Без работы с причиной человек вернётся к веществу через неделю.

Чего делать НЕЛЬЗЯ ни в коем случае

- ✗ **Не давайте дозу,** чтобы он перестал мучиться. Каждая доза откатывает всё назад и говорит ему: «маму можно дожать».
- ✗ **Не лечите наугад.** Никаких чужих рецептов, советов из интернета, феназепама из аптечки, «бабушкиных капель». Смесь веществ при абстиненции опасна.
- ✗ **Не оставляйте одного и не запирайте.** На пике — судороги, рвота во сне; человек может задохнуться или выпрыгнуть в окно в бреду.
- ✗ **Не верьте обещаниям в этот момент.** «Я брошу, только помоги сейчас» — это говорит ломка. Решения не принимаются на пике боли.
- ✗ **Не геройствуйте в одиночку.** Ваша задача — не вытерпеть, а позвать тех, кто знает, что делать.

Чем реально помочь до приезда специалистов

Это не лечение — это первая поддержка, которая облегчает состояние и снижает риск:

- ✓ **Вода и соли.** При рвоте и поносе жидкость уходит стремительно. Тёплое питьё маленькими глотками, регидратационные растворы из аптеки.
- ✓ **Тихо, темно, прохладно.** Уберите свет, звук, лишних людей — любой раздражитель усиливает муки.
- ✓ **Уберите всё опасное.** Таблетки, алкоголь, острое, верёвки, доступ к окну на высоком этаже.
- ✓ **Спокойный голос.** Без нотаций: «я рядом, это пройдёт, ты не один». Разговор о вине — потом.
- ✓ **Телефон под рукой.** Скорая и нарколог в быстром доступе.

Звоните 103 немедленно, если:

- судороги, потеря сознания, не реагирует на голос;
- дыхание реже 8 раз в минуту, хрипы, посинение губ и ногтей;
- бред, галлюцинации, не узнаёт вас, говорит с несуществующими людьми;
- неукротимая рвота больше суток, не может пить, запавшие глаза;
- боль в груди, температура выше 39, агрессия с угрозой себе или вам.

Это уже не про терпение, а про спасение жизни. Не ждите утра.

Почему стационар милосерднее, чем кухня

Многим кажется, что отдать близкого в стационар — предать его. На самом деле наоборот. В нормальных условиях детоксикация проходит под капельницей, с препаратами, которые реально снимают боль, под контролем врача, который не даст состоянию сорваться в опасное. Человек переживает ломку по-человечески, а не корчась на полу.

А главное — сразу после снятия абстиненции начинается то, ради чего всё затевается: работа с зависимостью, чтобы это не повторилось. Детокс — не финал, а первый день пути. Дальше психотерапия, работа с причиной, и параллельно — работа с семьёй, потому что ваше выгорание лечить тоже надо.

Короткие ответы на частые вопросы

Сколько длится ломка?

Острый период при опиатах обычно 5–10 дней, пик на 2–4 сутки. Но это лишь верхушка: тяга, бессонница, подавленность тянутся неделями, и именно тогда чаще всего срываются. Поэтому снять острую боль мало — нужна программа.

Он категорически отказывается ехать к врачам.

Так сопротивляется почти каждый. Не воюйте на пике боли — это бесполезно. Позвоните специалистам сами, анонимно, и вам помогут выстроить разговор и мотивацию.

Это правда анонимно?

Да. Обращение конфиденциально: никто не звонит на работу и родственникам. Стыд держал вас в одиночестве слишком долго — пора снять этот груз.

Зависимость вообще лечится?

Это хроническое заболевание, но оно переходит в устойчивую ремиссию — человек годами живёт трезво, работает, растит детей. Ключ не в силе воли, а в правильной помощи и поддержке семьи. Шанс есть всегда, пока он жив.

Вы уже сделали самое трудное

Вы признали, что одни не справитесь. Дальше мы рядом. Консультация бесплатная и анонимная, мы работаем со всей семьёй, а не только с зависимым.

Позвонить: +380 99 258 74 84

или анонимно в Telegram — напишите нам первыми