

Зміст

<i>Передмова до українського видання</i>	9
<i>Вступ</i>	11
1. Пожива для мозку.....	29
2. Адаптація.....	44
3. Промовистий приклад: ТГК.....	60
4. Творці марень: опіати.....	73
5. Кувалда алкоголю.....	91
6. Клас пригнічувачів: транквілізатори.....	114
7. Піднесення: стимулятори.....	129
8. Прозріння: психоделіки.....	158
9. Воля і шлях: інші наркотики.....	173
10. Чому я?.....	193
11. Вирішити проблему залежності.....	215
<i>Прикінцеві слова</i>	232
<i>Подяки</i>	235
<i>Джерела</i>	238

*Марті Деверо:
Без твоєї любові та прийняття
я б навряд чи подолала
свою залежність та здобула освіту.*

Передмова авторки до українського видання

З часу написання цієї книжки хвиля страждань і смертей, принесених пандемією COVID-19 так заглушила всі інші глобальні проблеми охорони здоров'я, що пандемія наркозалежності також відійшла на другий план. Проте ці дві пошесті взаємопов'язані. Соціальні та медичні труднощі, спричинені COVID-19, позначаються ще трагічніше на групі уражених наркотичною чи алкогольною залежністю.

Зростання рівня стресу, безнадії, почуття самотності, вимушена самоізоляція та фінансові труднощі в поєднанні з кардинальними життєвими змінами, як-от: втрата роботи, розлучення, повернення до батьківського помешкання — усе це стимулює надуживання психоактивними речовинами*. Додайте до цього ще й утруднення доступу до специфічної психологічної чи медичної допомоги. Нині, коли суттєва частка здорового населення планети бореться за виживання, алкоголіки та наркозалежні продовжують потребувати

* McGinty EE, Presskreischer R, Han H, et al. (2020) Psychological Distress and Loneliness Reported by US Adults in 2018 and April 2020. *JAMA*. 2020;324:93–94. doi:10.1001/jama.2020.9740; Czeisler ME, Lane RI, Petrosky E, et al. Mental Health, Substance Use, and Suicidal Ideation During the COVID-19 Pandemic—United States, June 24–30, 2020. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep*. 2020;69:1049–1057. doi:10.15585/mmwr.mm6932a1

ургентної допомоги й медичного нагляду. Реабілітація наркозалежних потребує часу та підтримки оточення, але якщо це забезпечити — з часом мозок зцілиться і навіть безнадійні на позір випадки можна подолати, а реабілітовані матимуть усі шанси на повноцінне та щасливе життя.

До початку пандемії COVID-19 ранньої весни 2020 року понад 10 тисяч людей щодня помирали внаслідок передозування або надуживання наркотиками*. Відтоді кількість наркозалежних зростає**, а з нею — і кількість випадків драматичних наслідків залежності, від депресій до самогубств.

Саме тому чітке розуміння причин і принципів формування залежності зараз важливе, як ніколи раніше. У цій книжці я спробувала пояснити, як саме зміни, що відбуваються в мозку під дією наркотичних речовин, призводять до узалежнення. Це розуміння є першим кроком до зменшення смертності через надуживання наркотиками.

За своєю сутністю, залежність — це ментальний недуг, який посилюється в ізоляції. Хоча я не вживала алкоголю чи наркотиків уже багато років, останні кілька місяців соціального дефіциту моя тверезість дається мені непросто. Для тих, хто зараз занедужає на залежність певного роду або, навпаки, робитиме перші кроки в боротьбі з нею, наші теперішні умови стануть надзвичайним додатковим ускладненням. Пам'ятайте: *надія завжди є там, де не забувають про важливість щирого й відвертого спілкування, турботи, розуміння та взаємодопомоги.*

* Slat S, Thomas J, Lagisetty P. Coronavirus Disease 2019 and Opioid Use—A Pandemic Within an Epidemic. *JAMA Health Forum*. Published online May 29, 2020. doi:10.1001/jamahealthforum.2020.0628; Zaami S, Marinelli E, Vari MR (2020) New Trends of Substance Abuse During Covid-19 Pandemic: An International Perspective. *Frontiers in Psychiatry* July 2020 | <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00700>

** 2019 World Drug Report The United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC)

Вступ

Мені було двадцять два роки. Я наближалася до хорошого завершення моєї поганої пригоди з наркотиками. Яюсь перед світанком одного дня наприкінці 1985 року позаду безіменної забігайлівки в Південній Флориді продавець дав нам з другом не той пакет. Нам «пощастило», бо ми отримали значно більше порошку, ніж мали передати знайомому знайомого десь на Середньому Заході.

На той час бездомні, ми з товаришем знімали номер у дешевому мотелі містечка Дірфілд-Біч. Як і слід було чекати, надлишки ми спожили. Під кінець марафону, коли наша заничка безжально спорожніла, а нас, виснажених, почало відпускати, друг заплутано виголосив, що нам завжди буде замало кокаїну. Хоча це пророцтво вразило мене своєю слушністю навіть у такому малопритомному стані, я все одно розуміла, що воно було недоречним. Як і в разі кожної залежності, дні, коли я «кайфувала», давно минули. Тепер жадання наркотиків стало нав'язливим, воно мало на меті втечу від жахливої реальності, а не пошук приємних відчуттів. Я билась головою об стіну достатньо довго й того ранку зрозуміла, що нічого нового не буде, хіба остаточна втеча — смерть, яка, щиро кажучи, не видавалась чимось надзвичайним.

Приблизно через пів року, завдяки радше низці обставин, а не особистому осяянню чи силі характеру, я вперше за роки протверезіла та досягла бодай якоїсь ясності розуму. Я побачила, що стою перед вибором: життя або смерть. Я могла й далі потурати своїй психічній хворобі та невблаганно нищити себе, а могла знайти інший спосіб життя.

З мого досвіду, мало хто з тих, хто стикався з таким вибором, обирає життя, і я спершу йшла в тому самому напрямі. Ціна абстиненції видавалася зависокою: який узагалі сенс у безнаркотичному існуванні? Проте ознаки характерної для клінічних наркоманів ломки змусили мене шукати іншого шляху. Я зрозуміла, що й у разі вибору наркотиків мені не уникнути тяжкого життя: проблем з поліцією, ув'язнення, контакту зі зброєю, розриву з будь-чим дружнім та близьким. Ознайомившись уперше з медичною моделлю залежності, я дійшла висновку: моя хвороба — це біологічна проблема, яку можна вирішити. Я постановила лікуватись від залежності, щоб позбутися небажаних речей у житті, спричинених уживанням наркотиків.

Із, можна сказати, винятковим напором (особливо якщо взяти до уваги, що до того мене вигнали з трьох навчальних закладів) я взялася здобувати ступінь доктора філософії в галузі нейробіології, хімії та генетики залежної поведінки. Таке досягнення, однак, мало що означало б для більшості залежних, які не з розповідей знають, що задля дози можна піти на все. Урешті мені знадобилося сім років, щоб закінчити коледж (серед них близько року різких змін, початих у реабілітаційному центрі), плюс іще сім років навчання безпосередньо на докторській програмі.

Ця книжка є підсумком того, про що я дізналася за останні два десятиліття років як нейронауковиця, дослідниця залежностей. Хоч я отримувала гранти від Національного інституту охорони здоров'я та маю дозвіл на володіння певними речовинами від Управління боротьби з наркотиками, з жалем мушу визнати, що так і не пододала цієї проблеми.

Однак я багато дізналася про те, як люди, подібні до мене, відрізняються ще до прийняття першого наркотику і що наркотичні речовини роблять із нашими мізками. Я сподіваюся, що ця інформація допоможе рідним, близьким та політикам бути поінформованішими для прийняття рішень. А може, і самим узалежненим, бо мені цілком очевидно, що вирішення – не в простій пігулці.

*

Наркоманія сьогодні – це епідемія, катастрофа. Якщо ми самі не її жертви, то знаємо когось, хто бореться з нещадним примусом змінювати світосприйняття шляхом впливу на функціонування свого мозку. Особистісні та соціальні наслідки цього поширеного і невблаганного потягу такі великі, що їх важко вловити та описати. У США близько 16 відсотків старшого за 12 років населення відповідають критеріям залежності від наркотичних речовин, а близько чверті всіх смертей пояснюються надмірним уживанням наркотиків. Щодня з цієї причини у світі помирає десять тисяч людей. А до могили вони стикаються з жахливими втратами: надії, гідності, стосунків, фінансів, нащадків, сім'ї, соціального статусу та засобів своїх спільнот.

У світі, мабуть, саме наркоманія є найгіршою проблемою щодо здоров'я, яка зачіпає майже кожную п'яту особу, старшу за чотирнадцять років. Говорячи суто у фінансовому плані, кошти наркоманії в п'ять разів перевищують кошти СНІДу, удвічі – раку. Для США це означає, що близько 10 відсотків усіх витрат на охорону здоров'я спрямовано на профілактику, діагностику та лікування осіб із залежністю, і в інших західних країнах статистика жахливо подібна. Незважаючи на всі фінанси та зусилля, успіх лікування не більш імовірний, ніж п'ятдесят років тому.

Є дві основні причини такої надзвичайно широкої, глибокої та сталої ціни наркозалежності. По-перше, надмірне

вживання трапляється повсюдно, а географічні, економічні, етнічні та гендерні чинники на нього майже не впливають. Воно також вирізняється високою стійкістю до лікування. Хоча важко дійти достовірних оцінок, більшість експертів згодні з тим, що не більше ніж десять відсотків залежних можуть утримуватись від наркотиків упродовж значного часу. Порівняно з іншими захворюваннями, цей показник мізерний: особа з раком мозку має вдвічі вищий шанс побороти свою недугу.

Незважаючи на похмуру статистику, є й причини не опускати рук. Декоtrim залежним у відчайдушному пориві таки вдається очиститись від наркотиків та навіть почати продуктивне, щасливе життя. Хоча нейронауці не вдалося зробити ґрунтового аналізу механізмів, що стоять за такою зміною, ми дізналися досить багато про причини залежності. Знаємо, наприклад, що вона є наслідком складної павутини чинників, серед яких – генетична схильність, виховання та середовище. Я кажу «складної», бо кожен із цих чинників дуже заплутаний. Це і сотні генів, і незліченна кількість взаємодій з оточенням. Чинники ще й впливають один на одного. Наприклад, певний ланцюг ДНК може посилити схильність до залежності, але тільки за наявності (або відсутності) інших специфічних генів, а також певного пережитого під час розвитку (це може бути до чи після народження) досвіду, проте лише в специфічному контексті. Тож, хоча ми й можемо знати багато, складність цього захворювання означає, що ми ще не спроможні передбачити, чи в конкретної особи розвинеться залежність.

Хоча врешті до залежності можуть вести стільки шляхів, скільки є узалежнених, є загальні принципи функціонування мозку, які лежать в основі нав'язливого споживання. Я писала цю книжку з метою розповісти про ці принципи й таким чином пролити світло на біологічний глухий кут, який без кінця змушує вживати дедалі більше наркотичних речовин; інакше кажучи, наркотиків завжди буде замало,

оскільки здатність мозку вчитися та адаптуватися у своїй основі нескінченна. Те, що колись було нормальним станом із перервами на кайф, невблаганно перетворюється на відчай, який лише тимчасово пом'якшується наркотиком. Коли розглядаємо механізми, що криються за кожним переживанням залежного, стає зрозумілим: для того щоб припинити цей стан відчаю, існують лише два шляхи — або швидка смерть, або тривалі муки невживання наркотиків. Коли патологія визначає поведінку, більшість залежних гинуть, намагаючись задовольнити ненаситний потяг.

Моя історія

У тринадцять я напилась уперше. Почувалася Євою, яка скуштувала яблуко. Чи пташиною, ув'язненою від народження в клітці, за мить після несподіваного звільнення. Алкоголь обдарував мене фізичним звільненням та духовною протиотрутою від постійного неспокою, який я не могла ані зрозуміти, ані розповісти про нього. Різка зміна світосприйняття, спричинена випитими півтора літрами вина в підвалі друга, змусила мене відчувати, що і зі мною, і зі світом усе буде гаразд. Як темрява розсіюється світлом, а смуток — радістю, алкоголь у моїй підсвідомості розсіяв відчайдушні прагнення самоприйняття, пошуки екзистенційної мети, невміння жити в складному світі стосунків, страхи та надії. Тоді він видавався піднесеним на атласній подушечці порятунком від усього, що мене гнітило. Раптово звільнившись від бруталного, тьмяного буття, я врешті відчула полегшення.

Чи, може, це полегшення було більше схожим на наркоз. Але й тоді, і протягом кількох наступних років я не лише не бачила різниці між забуттям і полегшенням, а навіть цим не переймалась. До хвилі, коли алкоголь уперше наповнив мій шлунок та мозок, я не вважала своє життя за тягар, однак того вечора, висунувшись із вікна кімнати друга та спогляда-

ючи зорі, неначе вперше по-справжньому вдихнула на повні груди. Побачений пізніше за барною стійкою плакат точно передавав мій перший досвід: «Алкоголь змушує тебе почуватись так, як ти мав би почуватися тверезим». Поміж іншого, я задумалась: якщо алкоголь робить такі дива, чому ж усі не випивають частіше?

Тож я з ентузіазмом стрімголов кинулася споживати. Із самого початку не пропускала нагоди випити скільки влізе, буквально протягом майже всього сьомого класу, бо школа давала найкращі можливості для свободи від батьківського нагляду в моєму світі — світі людей із середнім достатком з передмість. Я випивала перед, під час і (коли була можливість) після школи. І, здавалось, володіла дивовижною вродженою толерантністю до хмелю. Мені майже ніколи не було погано, не з'являлося похмілля — можливо, завдяки молодій печінці, — і я завжди мала презентабельний вигляд, незважаючи на те, що, безумовно, перебувала в стані сп'яніння. Хоча я ніколи вже не пережила всеосяжного відчуття цілісності, як уперше, алкоголь і надалі давав приглушене задоволення. Будь-яка зміна свідомості видавалась кардинальним поліпшенням порівняно з одноманітним та нудним життям за правилами.

Скільки себе пам'ятаю, мене пригнічували та дратували будь-які обмеження — і накинуті ззовні, і внутрішні. Жага нового, інакшого існує в самому моєму нутрі. Навіть сьогодні, коли я дбайлива приятелька, віддана дружина, рішуча науковиця та любляча мати, я відчуваю щемливе бажання кинути все і забутись у новому. Від чого чи до чого я тікаю, не можу сказати — просто знаю, що обмеження простору, часу, обставин, обов'язків, виборів (і втрачених можливостей) наповнюють мене всепоглинальним відчаєм. У мені постійно відлунює думка, що я марную час, хоча відразу ж визнаю: поняття не маю, що з собою робити. Як уві сні, час плине крізь пальці, поки я марно намагаюся виконати низку безглузвих дій, постійно пригнічуючи дедалі більшу паніку.