

НАРКОТИЧЕСКИЕ И ПСИХОТРОПНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Компиляция, обработка текстов: LSDINFO.BY.RU

ВВЕДЕНИЕ

В этой книге коротко рассмотрены наиболее известные наркотические, психотропные или психоактивные вещества, которые можно встретить на нашей планете.

Для соблюдения структуры деления различных веществ на виды, надо выделить следующие крупные виды веществ:

Опиаты (морфин, героин, кодеин, метадон, трамал...) Стимуляторы (кокаин, амфетамин, метамфетамин, никотин, кофеин...) Депрессанты (алкоголь, барбитураты, бензодиазепины, седативные в-ва...) Марихуана (гашиш, тетрагидроканнабиол...) Психоделики (LSD, DMT, DOB, 2C-B, айяхуаска, псилоцибин, мескалин...) Диссоциативы (DXM, PCP, кетамин...) Антихолинолитики (циклодол, тарен, дурман, мандрагора...) Летучие растворители (клей, дихлорметан, бензин, хлороформ...)

Рассматриваются некоторые другие вещества, которые не удастся отнести в вышеперечисленные группы. Также в конце книги описывается 4 метода немедикаментозного изменения сознания: холотропное дыхание, депривация сна, осознанные сновидения и астральная проекция.

ОПИАТЫ

Опиаты в медицине называются наркотическими анальгетиками. Они имеют разнообразную химическую структуру, но вызывают довольно сходные эффекты, за счет того, что все они связываются со специфическими "опиатными" рецепторами.

Основными эффектами опиатов являются: болеутоляющая активность, сильное уменьшение боли любого происхождения эйфоризирующая активность, способность вызывать особое психическое состояние благополучия и благодушия («кайф») подавление кашлевого и дыхательного центров мозга активация парасимпатической системы, сужение зрачка, повышение тонуса кишечника, запоры, спазм гладких мышц снижение активности при длительном применении (привыкание) неприятные эффекты при внезапной отмене препарата («ломка») способность вызывать психологическую и физическую зависимость Опиаты считаются

самыми опасными из всех видов наркотиков, потому что: очень быстро (особенно во время инъекционного применения опиатов – 2-3-4 укола) возникает устойчивая психологическая зависимость вследствие развития привыкания к опиатам требуются все большие дозы и очень часто люди умирают от передозировки (происходит сильное подавление дыхательного центра и человек умирает от нехватки кислорода) из-за применения нестерильного оборудования во время инъекций опиатов можно легко заразиться вирусом СПИДа, гепатита А, Б и многих других заболеваний, что может привести к смерти из-за частого применения опиатов иммунная система человека слабеет, он становится подверженным любым заболеваниям, и может умереть даже от простуды, также известно, что героин (и наверняка, остальные опиаты) вымывают кальций из организма, что приводит к хрупкости костной ткани и выпадению зубов Среди опиатов можно назвать множество веществ: героин, кодеин, морфин, метадон, промедол, фентанил, трамалгин и другие. Ниже вы можете прочитать немного информации про героин и кодеин. Нужно заметить, что опиатные наркотики действительно являются наркотиками в полном смысле этого слова: от их применения **ОЧЕНЬ БЫСТРО** вырабатывается **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ** и **ФИЗИЧЕСКАЯ** зависимость. Злоупотребление этими веществами ведет к деградации личности и затем к смерти.

Героин Героин - самый сильный наркотик, в природе не существует, получается синтетическим путем из морфина. Героин очень ядовит, во много раз сильнее морфина по своему наркотическому эффекту и быстрее вызывает привыкание. Для этого достаточно всего 3-5 приемов. Уже через месяц приема героина начинается вторая стадия наркотического пристрастия, когда собственными силами уйти от наркотика уже невозможно, а абстиненция становится ужасающей. "Ломка такая, что глаза из орбит выскакивают, тело рвется на части, живот сводит пронзительной болью, все в тумане, только глухие удары по голове ..." Высокая токсичность героина обусловлена тем, что в нем обе свободные гидроксильные группы морфина "закрыты" ацетильными остатками. Попав в организм, эти группы начинают быстро высвобождаться, вследствие чего героин стремительно превращается в морфин, из

которого он и был получен. Происходит же это в непосредственной близости от мишеней действия опиатных наркотиков, способствуя усилению наркотического эффекта. Героин был выпущен немецкой фармацевтической компанией BAYER AG как средство от кашля. С 1925 по 1930 было продано 34 тонны порошка. В немецких аптеках героин можно было купить до 1971. Ни одна фирма мира не производит и не продает его в данное время даже для исследовательских целей. Этот наркотик настолько опасен, что вся информация о нем находится под негласным запретом. К сожалению, все это не очень отражается на числе героиновых наркоманов, большинство из которых очень быстро оказываются на краю пропасти, балансируя между жизнью и смертью. Так, в США почти миллион человек употребляет героин, причем каждый десятый из них делает это регулярно. Они отдают за несущий им гибель наркотик последнюю рубашку и приносят сверхприбыли могущественной героиновой наркомафии. В прошлом героин был почти неизвестен в России, но сейчас он получил в нашей стране довольно широкое распространение, в основном из-за обилия подпольных лабораторий, которые, как правило, кустарными способами изготавливают его из опийной вытяжки или морфина. Подпольный героин обычно загрязнен всевозможными примесями, представляя собой серовато-коричневый порошок с неприятным запахом, горький на вкус (чистый героин абсолютно белый). Поскольку его синтезируют с использованием уксусного ангидрида, то он пропитан уксусной кислотой, а также применяемыми для экстракции органическими растворителями, оказывающими дополнительное токсическое действие на организм (в основном, на печень).

Большинство незаконного героина распространяется в форме порошка и может отличаться по цвету от белого до тёмно-коричневого из-за примесей, оставленных после производственного процесса, или присутствия добавок. Героин чаще всего вводится во внутрь; однако, героин с высоким уровнем чистоты, также можно нюхать или курить (порошок насыпают на фольгу, снизу располагают пламя и вдыхают дым). Дозировка: средняя доза: 5-10 мг, высокая: 8-15 мг. Для тех, кто долго употребляет героин: средняя 20-40 мг, высокая: 40-60 мг. Эти цифры относятся к чистому героину, которого

практически не найти на черном рынке. Пока он проходит путь от производителя к наркоману, порошок разбавляется (разбодяживается) всякими другими белыми веществами (например, сахарной пудрой) и конечное его содержание в том, что продается, может составлять всего 10 % от общей массы.

Другая форма героина, известная как "чёрная смола", доступна на западе Соединённых Штатов. Героин "чёрная смола", который производится только в Мексике, может быть липким как гудрон для кровельных работ или жёстким как уголь, и его цвет может меняться от тёмно-коричневого до чёрного. Цвет и консистенция героина "чёрная смола" получаются вследствие использования методов неочищенной обработки, применяемых незаконно для производства героина в Мексике. Героин "чёрная смола" чаще продаётся на улицах в виде дёгтя и с чистотой в пределах от 20 до 80 %. Он чаще всего растворим, его можно разводить, а также вводить внутрь. Воздействие, которое героин оказывает на наркоманов предполагает эйфорию, сонливость, дыхательную недостаточность, суженные зрачки и тошноту. Эффект от передозировки героином отображается в медленном и поверхностном дыхании, холодной и влажной на ощупь коже, судорогах, коме и возможной смерти.

Классификация: Наркотическое средство

Список по перечню наркотических средств РФ: Список I (наркотические средства)

Химическое название: Диацетилморфин

Медицинское использование: в малых дозах болеутоляющее средство; лекарство от кашля

Физическая зависимость: Высокая

Психологическая зависимость: Высокая

Толерантность: Да

Продолжительность действия (в часах): 3-6

Обычный способ применения: Вводится внутрь; нюхается; курится

Возможное воздействие: Эйфория; сонливость; дыхательная недостаточность; суженные зрачки; тошнота

Воздействие от передозировки: Медленное и поверхностное дыхание; липкая кожа; конвульсии; кома; возможна смерть

Синдромы от прекращения употребления: Слезящиеся глаза; насморк; зевота; потеря аппетита; раздражительность; толчки; паническое состояние; колики; тошнота; озноб и потение

Кодеин Кодеин - содержащийся в опиоиде алкалоид (0,2 - 1 %), также как и морфин обладает наркотическим действием, хотя и гораздо более слабым. Наряду с морфином относится к опиоидным наркотикам. Кодеин, в отличие от более токсичного морфина, в терапевтических дозах не вызывает эйфории, редко ведет к привыканию и болезненному пристрастию, не действует на пищеварительный тракт. Все эти качества позволили широко использовать его в медицине в качестве противокашлевого средства (в виде кодеина - основания или кодеина фосфата). Обезболивающий эффект у кодеина в 7 раз ниже, чем у морфина, и как анальгетик он практически не применяется. В высоких дозах (0,1 - 0,2 г) вызывает возбуждение, тошноту, чувство "тяжелой головы", но, в отличие от морфина и опиоидов, не оказывает снотворного эффекта.

Следует отметить, что он относится к числу самых распространённых наркотических средств, которые легко доступны для приобретения во всём мире. Изделия из кодеина можно встретить на нелегальных рынках, чаще всего в сочетании с глутетимидом (дорилен) или карисопродолом (сома).

Поскольку кодеин входит в состав многих лекарственных препаратов (средства от кашля, популярные болеутоляющие препараты "дикафен", "пенталгин", "седалгин", "терпинкод" и другие), человек может даже не подозревать о своем пристрастии, считая, что ему для нормального самочувствия необходимо "любимое" лекарство", в то время как на самом деле у него уже развилась наркотическая зависимость.

Классификация: Наркотическое средство

Список по перечню наркотических средств РФ: Список I

Медицинское использование: Болеутоляющее средство; лекарство от кашля

Физическая зависимость: Средняя

Психологическая зависимость: Средняя

Толерантность: Да

Продолжительность действия (в часах): 3-6

Обычный способ применения: Принимается внутрь; вводится инъекциями

Возможное воздействие: Эйфория; сонливость; дыхательная недостаточность; суженные зрачки; тошнота

Воздействие от передозировки: Медленное и поверхностное дыхание; липкая кожа; конвульсии; кома; возможна смерть

Синдромы от прекращения употребления: Слезающиеся глаза; насморк; зевота; потеря аппетита; раздражительность; толчки; паническое состояние; колики; тошнота; озноб и потение

СТИМУЛЯТОРЫ Стимуляторы повышают умственную и физическую работоспособность, увеличивают выносливость, повышают скорость реакции, устраняют чувство усталости и сонливости, увеличивают объем внимания, способность к запоминанию и скорость обработки информации.

В психологическом отношении стимуляторы вызывают ощущение бодрости, улучшение настроения вплоть до выраженной эйфории, повышают общий уровень мотивации.

К отрицательным эффектам стимуляторов относятся: наступающее после прекращения их воздействия общее утомление организма, относительно быстро возникающая сильная психологическая зависимость. Физиологическая зависимость от стимуляторов не была отмечена.

Помимо классических "быстрых" стимуляторов, к которым относятся амфетамин, кофеин, фенамин, и другие "психомоторные стимуляторы", повышать активность центральной нервной системы могут также препараты других групп, таких, как ноотропы и общетонизирующие средства растительного происхождения (так называемые "адаптогены").

Кокаин ОПИСАНИЕ Кокаин является стимулятором центральной нервной системы; он выделяется из листьев растения "Кока", выращенного первоначально в одной области Южной Америки. Кокаин представляет собой белоснежный порошок с горьким, сковывающим вкусом. Обычно он употребляется интраназально (вдыхается носом), хотя можно также его колоть и даже есть.

Порошковый кокаин можно курить, но это очень неэффективный метод его использования. Из-за высоких температур во время

курения порошковый кокаин имеет тенденцию сгорать, а не испаряться. По этой причине, свободное основание кокаина, также известное как "крэк", создается из порошкового кокаина специально для курения. Крэк испаряется при курении и обеспечивает более сильный эффект из меньшего количества материала, а также действует более интенсивно, чем порошковый кокаин...

ЛЕГАЛЬНЫЙ СТАТУС Кокаин является незаконным, им нельзя обладать и его запрещено продавать в большинстве стран. Он стал незаконной субстанцией в 1914 году как один из первых известных наркотиков.

ХИМИЯ Химическое имя для кокаина - benzoylecgonine (C₁₇H₂₁NO₄). Он горький на вкус, белого цвета, не имеет запаха, кристаллическое вещество.

ИСТОРИЯ Жевание листа Кока практикуется многие тысячи лет. Кокаин сначала поставлялся с завода Erythroxyton в 1850 году. Медицинское использование кокаина увеличивалось в 19 столетии и уже немедицинское использование начинало становиться известной проблемой в начале 20 века.

СЛЕНГ Кокаин: кокс, кокос, снег, конфета, нос, пыль, белая дама, гудок.

Свободное основание кокаина: крэк.

ЭФФЕКТЫ

Приход разный в зависимости от метода принятия. Занюханная носом дорожка кокаина произведет эффект уже в пределах минуты. Курение крэка дает почти мгновенный результат, часто раньше, чем вы успеете выдохнуть. Введенный в/в кокаин также производит эффекты в пределах нескольких секунд.

ДОЗИРОВКА Если это чистый колумбийский кокаин - то человеку на раз хватит 0,1 грамма, если же разбавленный всякими нейтральными порошками (что и продается обычно в нашей стране) - то примерно 0,4 грамма. Стоимость одного грамма кокаина в России составляет примерно 100 \$ - из этих цифр становится ясно, почему кокаин считается элитным наркотиком. Бедные люди просто не в состоянии купить его.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ Эффект кокаина, если вдохнуть его через нос, продолжается всего лишь 20-40 минут. Это одна из главных причин, от

которых возникает пагубное пристрастие к кокаину. По мере того, как эффекты уходят, часто люди еще нюхают одну дорожку, потом еще и еще... Это может продолжаться, пока у человека не кончится весь порошок. Такой способ постоянного использования может быстро вызвать психологическое привыкание. Затыжка крэка произведет эффекты на 5-15 минут.

ОПЫТ Как и многие вещества, эффекты кокаина зависят существенно от человека и дозы. Возможные эффекты включают чувства благосостояния, уменьшения аппетита, стимулирование, сексуальное пробуждение, и возрастающий фокус. Негативное действие может включать в себя возрастающую температуру тела и биение сердца, нервозность и беспокойство, паранойю, головокружение, тошноту, рвоту, агрессивное поведение, почечный удар и инфаркт.

ПРОБЛЕМЫ Уличный кокаин очень часто смешивается торговцами с другими нейтральными порошками. Колоть такой кокаин может быть очень опасно. Регулярное нюхание может вызвать серьезную эрозию носовой полости. Курение крэка может вызвать проблемы с дыханием.

ЗАВИСИМОСТЬ Один из наиболее проблематичных аспектов кокаина является быстрое привыкание к нему. Пока ученые не могут сказать, что кокаин вызывает физическую зависимость, но он, без сомнения, легко вызывает психологическую зависимость. Те, кто использует кокаин часто или регулярно, часто сталкиваются с большими трудностями, если пытаются прекратить его использование.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ Исследования показывают, что употребление кокаина во время развития беременности может увеличить шансы выкидыша, спровоцировать преждевременные схватки, и рождение мертвого ребенка.

Постоянное употребление кокаина в течение долгого времени может вызвать паранойю, глухоту, бред, нарушение пищеварения, каждый 4-ый сердечный приступ в США связан с употреблением кокаина.

Кокаин передается ребенку во время грудного кормления, что очень плохо сказывается на здоровье и иммунитете ребенка.

Амфетамин ВВЕДЕНИЕ Амфетамины - наиболее близкие синтетические аналоги всемирно известного психостимулятора кокаина: Амфетамин / фенилизопропиламин / Метамфетамин / фенилметилизопропиламин.

Чистые амфетамины представляют собой белые или слегка кремовые мелкокристаллические порошки, растворимые в воде. Амфетамины способны вызвать необычный душевный подъем, стремление к деятельности, устранить чувство усталости, создать ощущение неутомимости, бодрости, необычной ясности ума и легкости движений, быстрой сообразительности, уверенности в своих силах и способностях и даже бесстрашия.

Действие амфетаминов сопровождается приподнятым настроением. От кокаина амфетамины отличаются меньшей эйфорией и более сильным стимулирующим действием.

ИСТОРИЯ Амфетамины нашли сначала военное применение, а затем вошли в мировую психотерапевтическую практику и приобрели массовую популярность.

Во время Второй Мировой войны амфетамин давали американским и советским летчикам, морякам, танкистам, разведчикам, как средство для снятия усталости, борьбы со сном во время несения службы, повышения бдительности.

После войны увлечение и широкое распространение амфетаминов началось в Японии от американских солдат, затем с демобилизованными солдатами в 50-х годах амфетамины распространились в США и далее в Европе. Особенно популярно употребление амфетаминов в Англии и Швеции. Они распространены также в Польше, Германии, Нидерландах. В Азии - в Китае и Казахстане.

В СССР амфетамины производились с 40-х годов, но ограниченно применялись в медицинской практике и были малодоступны. В 80-90-х годах увлечение амфетаминами стало распространяться в Северо-Западном регионе России, странах Прибалтики, Казахстане. Чистые препараты употребляют реже. Они не очень доступны. Более известен суррогат метамфетамина, называемый "винт", получаемый из эфедрина и представляющий смесь веществ, содержащую метамфетамин.

Амфетамины по-прежнему распространены в психотерапевтической практике и сохранили свое "военное" значение - входят в аптечки спецподразделений армии США. Производятся десятком фирм мира. По классификации Всемирной Организации Здравоохранения амфетамины относятся к наркотикам.

ПСИХИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ После приема амфетаминов через полчаса-час наступает активное состояние. Подъем настроения сочетается с выраженным повышением психической и физической активности, приливом энергии, уверенностью в себе, своих силах и возможностях.

Повышение умственной и физической работоспособности подтверждается объективными данными. Исчезает потребность в отдыхе и сне. При больших дозах активное бодрствование продолжается 2-3 суток, при малых - 4-8 часов. В действии препаратов есть различия. Амфетамин, в отличие от метамфетамина, у десяти процентов людей вызывает парадоксальную реакцию в виде сонливости, вялости, снижения работоспособности. Амфетамин начинает действовать и кончает действовать резко, при внутривенном введении наблюдается "приход". Метамфетамин действует сильнее, но более мягко и длительнее.

ФИЗИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ Амфетамины резко подавляют аппетит, вызывают сужение кровеносных сосудов и повышение давления, наблюдаются сухость во рту, расширение зрачков, учащенный пульс. Углубляется дыхание и увеличивается вентиляция легких. Метамфетамин обладает более выраженным действием на периферические сосуды. Заметное повышение давления вызывают дозы более 20 мг.

СЕКС-СТИМУЛИРУЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ В очень малых дозах амфетамины применяются в США для лечения сексуальных расстройств. Несомненным действием метамфетамина является резкое усиление полового влечения и сексуальной потенции. При применении повышенных доз метамфетамина снимаются все сдерживающие "социальные тормоза", поведение и мужчин и женщин отличает обнаженная сексуальность.

На женщин метамфетамин оказывает более сильное сексуальное воздействие - вызывает повышение либидо, "обостренную

чувствительность", активность, неутомимость и стремление к многократным оргазмам. Амфетамин активен незначительно. Сексуальное воздействие метамфетамина особенно привлекает любителей экспериментов и компании, практикующие групповой секс.

ПОСЛЕДЕЙСТВИЕ Амфетамин чаще заканчивает действие внезапно. Подъем через 6-8 часов резко сменяется изнеможением, чувством усталости, раздражительности. Действие метамфетамина проходит медленно и почти незаметно: после короткого 2-3-х часового отдыха работоспособность и самочувствие остаются высокими. Частое употребление амфетаминов без перерывов вызывает истощение нервной системы и быстрый рост толерантности.

ПРИВЫКАНИЕ Амфетамины не вызывают физического привыкания, а только психическое. Обычно их употребляют эпизодически.

ФОРМЫ

Амфетамин /США/, Фенамин /Россия/, Психотон /ЧССР/: таблетки, порошок по 10 мг. Метамфетамин /США/, Первитин /СССР/: таблетки по 2, 3, 5 мг, ампулы по 1 мл=20 мг. Ранее применялся амфетамин в виде масла основания для ингаляции под названием бензедрин.

В 80-х годах в США получил распространение метамфетамин в виде основания. Он кристаллизуется при низкой температуре и называется - "лед".

Вдыхание и курение амфетаминов-оснований вызывает моментальное действие.

ДОЗИРОВКА Метамфетамин (разовые дозы): а) 3-10 мг - легкое действие, бодрость, повышение внимания, работоспособности, снятие усталости и сонливости. Эффективны для продуктивной интеллектуальной деятельности;

б) 10-25 мг - средние, снижение внимания, повышение двигательной активности, выраженное психическое возбуждение, периферические эффекты, незначительное повышение давления и учащение пульса. Эффективны для ночных дежурств, активных физических действий, отдыха в ночных клубах;

в) 25-50 мг - сильные, сильное психическое возбуждение, физическая активность, заметное повышение давления, тахикардия,

длительность действия до 2-х суток;

г) 50-100 мг - токсические, сильное психическое возбуждение, нарастание тревоги и мнительности, сильное повышение давления, возможна аритмия, длительное действие.

Амфетамин: Разовые дозы амфетамина примерно в 2-3 раза больше, чем для метамфетамина.

ПОТРЕБИТЕЛИ Амфетамины пользуются популярностью среди молодежи всех социальных групп в возрасте 15-30 лет. Однако можно выделить несколько групп, среди которых амфетамины пользуются наибольшей популярностью: Завсегдатаи ночных клубов и дискотек;

Богема и работники творческих профессий;

Интеллектуалы;

Бизнесмены и предприниматели;

Работники сферы секс-бизнеса;

Представители профессий, связанных с ночной работой: ночные охранники, рабочие ночных смен (только за рубежом), водители дальних рейсов и др.;

Участники молодежных банд;

Неформалы, тусовщики и маргиналы.

Экстази (MDMA) ОСНОВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ 1. Общие сведения
Экстази - жаргонное название 3,4-метилendioкси-метамфетамина (MDMA), другие жаргонные названия которого - "X", "E", "ХТС", "Adam", и т.п. Это полусинтетическое соединение, обычно оно встречается в виде белых кристаллов солянокислой соли. Обычно она продается в капсулах, спрессованных из порошка таблетках или в виде белого порошка. Цена одной дозы составляет в США 10..30 долларов и 5..60 долларов в России. Обычно ее принимают внутрь (глотают), но иногда также интраназально (всасывают в нос), ингаляционно (курят) или вводят подкожно, внутримышечно или внутривенно.

В настоящее время Экстази находится в DEA Schedule I в Соединенных Штатах, и во многих других странах, включая Россию, принято соответствующее законодательство, запрещающее применение Экстази даже в экспериментальных целях. Запрещено также производить, продавать и даже владеть Экстази. Нельзя также распространять информацию о ней, не опубликованную в открытых источниках.

Согласно Nicolas Saunders (1993), "MDMA был запатентован еще в 1913 году немецкой компанией Merck... Патент не упоминал возможного использования". Дополнительную историческую информацию можно почерпнуть в PiHKAL (Alexander and Ann Shulgin, 1991) или в (Shulgin 1986), включая историю о том, как Саша Шульгин привлек к Экстази внимание психотерапевтов (а затем и всего мира) в 70-х годах.

2. Дозировка Обычная дозировка Экстази - приблизительно от 80 до 160 миллиграмм (внутрь), хотя используются и более низкие дозы, порядка 40..60 мг, например, для облегчения медитации, схожие дозы принимают психотерапевты, для "сближения" с пациентами и их проблемами. Стандартной дозой, на которую принято ссылаться, является 2 мг на килограмм массы тела (хотя нужно заметить, что действие дозы Экстази не прямо пропорционально массе тела).

При пероральном применении Экстази эффекты начинаются примерно через 30..45 минут, остальные пути применения дают намного более резкий и быстрый приход. Первичные эффекты обычно достигают максимума от +1:00 (то есть, через час после приема дозы), до +1:30, остаются на этом уровне около двух часов (то есть, проявляется "эффект плато"), и начинают постепенно уменьшаться, совершенно исчезая в районе +4:00..+6:00. Вторичные эффекты ("послесвечение") можно чувствовать в течение нескольких дней, а третичные психологические эффекты (такие, как хорошее отношение к жизни) могут продолжаться неограниченно.

Дозирование вдогонку: Если кто-то принял обычную дозу Экстази (скажем, 100 или 150 мг), и ему понравилось там, куда он попал в +1:30 (к этому времени эффекты должны достичь "плато" - длительного максимума), то он может в этот момент принять дополнительную дозу в 1/3 или 1/2 первоначальной, чтобы продлить действие препарата. Прием намного большей дозы, чем половина первоначальной, или позже +2:30, скорее всего, вызовет или усилит нежелательные побочные эффекты, не принося никакой выгоды.

3. Информация о противопоказаниях и передозировке.

Экстази увеличивает кровяное (артериальное) давление и ускоряет пульс, у большинства людей не очень сильно, примерно, как при средней физической нагрузке. По этой причине, а также из-за

того, что у немногих людей сердечно-сосудистая система может оказаться более чувствительной, не рекомендуется употреблять Экстази при повышенном АД, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, даже если они в настоящий момент не проявляются, или, по крайней мере, нужно начинать с дозы, гораздо меньшей, чем обычная.

То же самое относится и к людям с повышенной чувствительностью к лекарствам. Заболевания печени и почек могут замедлить выведение Экстази из организма и усилить ее эффекты до нежелательной степени. Несомненно, желательно услышать от своего терапевта, что вы находитесь в хорошем состоянии здоровья, прежде чем принимать любые сильнодействующие вещества.

Несколько смертельных случаев произошло при одновременном приеме Экстази и ингибиторов моноаминоксидазы (ИМАО часто прописывают в качестве антидепрессантов). Экстази *категорически* не рекомендуется принимать раньше, чем через две недели после последнего приема ИМАО. Спросите вашего врача, если вы не уверены, являются ли принимаемые вами лекарства ингибиторами МАО (они также требуют специальной диеты и несовместимы со многими другими лекарствами). Имейте также в виду, что некоторые другие антидепрессанты (в частности "Прозак" и "Золофт") могут блокировать многие полезные эффекты Экстази.

Многие считают Экстази совершенно безопасным препаратом, при условии, что вы следите за текущим состоянием вашего тела (дополнительное обсуждение безопасности см. часть В). Эйфория, которая может возникнуть после приема Экстази затрудняет восприятие неприятных ощущений, так что нужно быть внимательным к чувству жажды (пить много фруктовых соков!), мышечным судорогам, головокружению, истощению и усталости.

4. Эффекты Физические эффекты от обычных доз Экстази слабые и разнообразные - изредка упоминают сухость во рту, скрип зубами, нистагм (дергание глаз), потливость или тошноту, иногда отмечают чувство глубокой физической релаксации. Высокие дозы (передозировка) Экстази вызывают более однозначные эффекты, похожие на действие амфетаминов - быстрое и усиленное сердцебиение, пот, головокружение, беспокойство и т.п.

Психологические эффекты слишком многочисленны, чтобы можно было упомянуть их все. Основные из них перечислены ниже: - "Энтактогенез" ("внутреннее прикосновение") Это всеохватывающее чувство, что все в порядке и все хорошо в мире и с вами. Его часто описывают, как "мир" или "просто счастье". Кроме того, обычные, повседневные вещи могут оказаться необыкновенно красивыми или интересными. Александр Шульгин рассказывал, что горы, на которые он смотрел множество раз до того, оказались настолько красивыми, что на них было трудно просто смотреть.

- "Эмпатогенез" Это чувство эмоциональной близости и любви к окружающим (и к самому себе), соединенное с разрушением барьеров в личном общении. Рассказывают, что под воздействием Экстази становится гораздо легче разговаривать с людьми, и возможные препятствия, тормозящие общение, такие, как застенчивость или неловкость, очень легко позабыть. Эмпатогенез является одной из причин того, что Экстази известна, как "порошок объятий" - усиление эмоциональной близости делает интимные отношения весьма захватывающими.

Множество людей использует Экстази именно ради этого эффекта, заявляя, что это позволяет легко справляться с потенциально неловкими ситуациями, такими, как знакомство в баре или на танцах и т.д. "[Разговор] просто течет, как вода" - сказал один из таких людей. "Кажется, что вам заранее в точности известно, что нужно сказать, и когда именно. Это как фильтр, между тем, что вы хотите выразить, и тем, что вы говорите, так что вещи, о которых вы даже не подозревали, отфильтровываются." Тот же человек сказал, что привык использовать в подобных ситуациях алкоголь, но Экстази оказалась гораздо лучше.

- Усиление ощущений. Экстази может значительно усилить (и иногда исказить) ощущения - прикосновения, координацию движений, зрение, вкус, обоняние. Можно часто наблюдать, как Экстазишники поглаживают рукой по разным поверхностям или захваченно пробуют и нюхают разнообразные напитки и еду. Этот эффект в большей степени несет ответственность за название "порошок объятий", из-за совершенной новизны и силы тактильных ощущений кожи под своей рукой и рук партнера на своей коже.

5. Замечания о плодотворном времяпровождении Разные люди используют Экстази, и с разными целями. Имея столь широкий спектр эффектов, Экстази может послужить практически для любой деятельности. Наиболее общими случаями являются: - Рейв (танцы под "клубную" музыку) является обычной обстановкой для приема MDMA. Атмосфера рейва приспособлена для наслаждения эффектами Экстази в компании других людей, которые могут тоже принимать ее, или могут быть настолько же дружелюбными и открытыми без химической поддержки. Усиление проприоцепции ("чувства тела") под влиянием Экстази делает движение замечательно приятным, так что рейверы часто танцуют очень подолгу без перерыва (при этом непременно нужно часто пить воду или сок!). Чувство единства и разделения крайнего наслаждения на удачном рейве может быть ошеломляюще чудесным. Некоторые рейверы рассматривают это как духовную или религиозную практику. Более подробную информацию о рейве можно получить, подписавшись на alt.rave и / или почитав RAVE FAQ и другие материалы на [Город Творцов](#) - Самопсихотерапия. Поскольку Экстази может катализировать широкий спектр психотерапевтических эффектов, Экстазишники принимают ее и в одиночку или с доверенным гидом, и проводят опыт в размышлениях о своей жизни. Было однажды сказано, что "одна доза X (= Экс= Экстази) равна трем месяцам обычной психотерапии". Является это преувеличением или нет, многие психотерапевты хвалят Экстази, называя ее замечательно эффективным средством взаимодействия с личностными проблемами. Люди, испытавшие опыт такого рода, часто меняют свои взаимоотношения с окружающими, основываясь на новом понимании вещей.

- Заменитель амфетамина. Экстази часто используют в некоторых из областей применения амфетаминов, обыкновенно это деятельность, требующая концентрации, мотивации, творчества или энергии. Учеба, спорт, творчество, соблюдение диеты, являются примерами деятельности, в которых может помочь Экстази. При этом она безопаснее и приятнее амфетаминов.

- Чувственность. Усиление ощущений, как было уже сказано, делает сенсорные впечатления необыкновенно радостными. Прикосновение может сделаться настолько приятно, что тесные

персональные контакты (сексуальные или нет) получают совершенно новую окраску, особенно в сочетании с эмпатогенным эффектом Экстази. Многие повседневные ощущения делаются особенными и примечательными под ее влиянием.

Большинство людей находят сам по себе Мир Экстази столь замечательным, что сомневаются, можно ли выиграть что-либо, сочетая ее с другими препаратами (хотя комбинация с LSD имеет много верных поклонников). В этих сочетаниях можно ожидать следующих психологических (физические эффекты приведены в разделе о безопасности) эффектов: Вещество - Эффекты Травка (марихуана) - приятно, но может замаскировать тонкие эффекты Экстази. Приходится курить больше, чем обычно.

LSD - могут очень хорошо сочетаться. Комбинация называется "XL" или "candyflipping". Доза LSD должна быть весьма низкой.

Фенамин, первитин и другие амфетамины - вы уже под стимулятором. Куда дальше? Кроме того, это небезопасно для здоровья.

Кокаин - аналогично амфетаминам Героин и другие опиаты - аналогично травке. У терминальных пациентов, страдающих раком, Экстази, как сообщалось, восстанавливает ясность рассудка, которая часто затуманена опиатами.

Табак - приятно, если вы привыкли к табаку. Легко можно выкурить слишком много.

Алкоголь - подавляет основные эффекты Экстази. Лучше избегать.

6. О многократном употреблении Большинство пользователей Экстази, принимавших ее неоднократно, сообщают, что после некоторого количества сеансов, от нескольких до нескольких дюжин, желаемые эффекты препарата становятся менее явными. "Она потеряла свою магию" - сказал один из них. Другой человек, использовавший Экстази, может быть, дюжину раз (с промежутками от недель до месяцев) заметил снижение эффектов, выжидал три года (!), и затем, приняв стандартную дозу высококачественного MDMA, обнаружил, что физическое побочное действие перевешивает сильно уменьшившиеся положительные эффекты. Он с сожалением отказался от дальнейшего употребления. Другие люди после пятидесяти и более сеансов все еще находят баланс положительным.

Это снижение эффективности может быть объяснено психологическим механизмом - потерей новизны. (С другой стороны, те, кто испытал потерю эффектов Экстази, в основном сообщают, что в эффектах других психоделиков, с которыми они в той же степени или больше знакомы, например, LSD или DMT, подобной потери не было). Или же это можно объяснить долговременными нейрофизиологическими или нейробиологическими "сдвигами" в результате повторных сеансов. Это сложный, "еще-не-выясненный" вопрос, нужно ли рассматривать эти сдвиги, если они действительно происходят, как отрицательные, нейтральные или положительные.

Кофеин Кофеин и теофиллин - метилированные производные пурина, ингибирующие фосфодиэстеразу цАМФ (циклического аденозинмонофосфата) и защищающие цАМФ от разрушения. Таким образом, стимулирующий эффект гормонов, использующих цАМФ в качестве внутриклеточного сигнала (это адреналин, гистамин и многие другие), усиливается и продлевается.

Теобромин практически неактивен как стимулятор, он действует приблизительно в 10 раз слабее кофеина. Теофиллин по сравнению с кофеином несколько более токсичен и несколько менее активен как стимулятор ЦНС, но между ними больше сходства, чем различия. Теофиллин более активен как диуретик (увеличивает мочеотделение), более токсичен и действует медленнее. Теобромин содержится в какао, чае (очень немного) и орехах кола. В какао его содержится приблизительно в семь раз больше кофеина и именно он делает какао "стимулятором".

Теофиллин оказывает сильное действие на сердце и бронхи и часто используется для лечения бронхиальной астмы, эмфиземы и других легочных заболеваний.

Кофеин содержится в чае, кофе, листьях мате; также в гуаране и орехах кола.

Что случается при передозировке?

Симптомы интоксикации кофеином: (прием кофеина, обычно в дозе более 250 mg) По крайней мере пять из следующих симптомов: беспокойство;

нервозность;

раздражительность;

бессонница;
покраснение лица;
повышенный диурез;
расстройство пищеварения;
мышечные подергивания;
тахикардия (учащенное сердцебиение) или сердечная аритмия;
бессвязный поток мыслей и речи;
периоды неустойчивости;
психомоторное возбуждение;

При отсутствии других психических заболеваний со схожими эффектами. (как Anxiety Disorder). В принципе, передозировка кофеина может быть крайне неприятной, но обычно не вызывает необратимых изменений. Однако, иногда люди умирают от передозировки.

Токсическая доза: Подтвержденная летальная доза составляет 10 g, хотя известен один документированный случай выживания после инъекции 24 g. У маленьких детей прием внутрь 35 mg/kg может вызвать интоксикацию средней тяжести. Дети метаболизируют кофеин очень медленно. Для них также опасен теofilлин, который может содержаться в препаратах от бронхиальной астмы.

Симптомы передозировки кофеином: А. Острое отравление кофеином дает ранние симптомы анорексии (отсутствие аппетита), тремора (дрожание, в т.ч. пальцев рук) и беспокойства. Затем следует тошнота, тахикардия, гипертония и спутанность сознания. Сильная интоксикация может вызвать делирий (белая горячка), судороги, наджелудочковую и желудочковые тахикардии, гипокалиемию и гипергликемию.

В. Хронический прием высоких доз кофеина может привести к нервозности, раздражительности, гневливости, постоянному тремору, мышечным подергиваниям, бессоннице и гиперрефлексии.

Результаты тестирования крови: Концентрации 1..10 mg/l нормальны для пьющих кофе.

Концентрация 80 mg/l несовместима с жизнью.

Что делать при передозировке кофеином:

НЕОТЛОЖНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ: Обеспечить доступ воздуха и облегчить вентиляцию.

Купировать судороги и нарушения АД, если они есть. При отсутствии меедикаментов можно применить алкоголь в дозе около 50 ml в пересчете на чистый спирт.

Гипокалиемия обычно проходит сама.

Непрерывное наблюдение за пострадавшим.

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ЛЕКАРСТВА И АНТИДОТЫ:

Бета-адреноблокаторы эффективно предупреждают кардиотоксическое действие кофеина, вызванное чрезмерной адреностимуляцией и нормализуют артериальное давление. Рекомендуется в/в применение пропанолаола, 0.01..0.02 mg/kg, или эсмодола, 0.05 mg/kg, под контролем ЧСС и АД. Эсмодол предпочтительнее, т.к. имеет короткий период полураспада и его легко контролировать.

ДЕЗИНТОКСИКАЦИЯ: Вызвать рвоту или сделать промывание желудка.

Применить активированный уголь и обволакивающие.

Если пункты 1 и 2 выполнены достаточно быстро (приблизительно в течении часа с момента отравления), слабительные назначать не нужно.

Обеспечение свободного дыхания. Эту операцию нужно делать, если пациент находится в бессознательном состоянии или в затуманенном сознании.

Если нет подозрений на ранение шеи, положить пациента на спину, откинуть голову назад и вытянуть переднюю часть шеи.

Применить "Нажим на челюсть", чтобы убрать язык не сгибая шеи: поместить пальцы обеих рук на задние стороны челюсти и потянуть вперед, выдвигая подбородок. Эта операция причиняет пациенту боль, позволяя вам оценить степень комы :) Наклонить голову на сторону, позволяя вытечь рвоте и слюне.

Токсическая доза сильно индивидуальна и, прежде всего, зависит от приобретенной толерантности (т.е. высока для людей, употребляющих много кофе или кофеина). Несколько человек сообщали, что приняли 10..13 Vivarin'ов (2..2.5 g кофеина) и оказались в больнице, где последовало промывание желудка, капельницы и т.п., в то время как другие говорят, что после такой дозы им просто не хочется спать.

По крайней мере двое человек сообщали о симптоме, отсутствующем в учебниках: полная неспособность двигаться, говорить и даже моргнуть.

В целом, люди описывают ощущения при передозировке как крайне неприятные, даже для тех, кто хорошо знаком с кофеиновыми головными болями и тиком.

Как кофеин влияет на здоровье и продолжительность жизни?

"Широкомасштабное исследование обнаружило меньшее количество самоубийств среди пьющих кофе, по сравнению с теми, кто воздерживается от него.

Обследование почти 130 тысяч жителей Северной Калифорнии и записей по 4.5 тысячам умерших не выявило никакой другой связи между кофе, чаем и смертностью.

Кардиолог Артур Клотский рассказал об удивительных результатах: "Это не заблуждение, так как наше исследование было очень широким, включающим многорасовую популяцию, и подробно рассматривающим многочисленные факторы, влияющие на смертность, такие как потребление алкоголя и курение."

Не было найдено никакой связи между потреблением кофе и риском смерти. Была установлена "слабая" корреляция между ежедневным употреблением кофе или чая и риском сердечного приступа - но никакой связи с другими сердечно-сосудистыми заболеваниями, например, гипертонией или инфарктом. Исследование было проведено организацией профилактики заболеваний "Kaiser Permanente".

Как кофеин влияет на обмен веществ?

Кофеин увеличивает уровень циркулирующих жирных кислот и было показано, что это способствует их окислению и утилизации. В течении многих лет кофеин использовался бегунами на длинные дистанции, чтобы усилить метаболизм жиров. В этом отношении он весьма эффективен для тех, кто еще не привык к нему, и может помочь избавиться от лишнего жира. Однако, кофеин не подавляет аппетит, а напротив, возбуждает его. Кроме того, он усиливает секрецию желудочного сока, так что употребление кофеина без пищи может привести к гастриту и даже язвенной болезни.

Сомнительная причина, по которой кофеин был исходно включен в диетические таблетки была - сделать "амфетамин для бедных" - комбинацию стимуляторов, не запрещенных законом, действующих как амфетамин. Например, сочетание фенилпропаноламина (симпатомиметик, похожий на эфедрин) с кофеином так и называлось "Дексатрим", чтобы подчеркнуть в глазах возможных покупателей его сходство с декседрином - который, однако, слишком жестко контролируется DEA (Drugs Enforcement Administrations, Агентство по Борьбе с Наркотиками), чтобы быть полезным простому человеку. Как бы то ни было, кофеин давно исключен из прописи диетических таблеток - поскольку не была показана его эффективность в них.

Из Goodman and Gilman's The Pharmacological Basis of Therapeutics: (Фармакологические Основы Терапии)

Кофеин в комбинации с анальгетиком типа аспирина широко используется в терапии обычного типа головной боли. Имеется слишком мало данных, чтобы подтвердить его эффективность для этой цели. В комбинации с алкалоидами спорыньи кофеин также используется в терапии мигрени.

Всасывание алкалоида спорыньи эрготамина при сублингвальном применении недостаточно полное и часто не соответствует терапевтическим целям... Одновременное назначение кофеина (50..100 мг на мг эрготамина) улучшает скорость и полноту всасывания.

Кофеин усиливает действие алкалоидов спорыньи при лечении мигрени, открытие, которым мы обязаны людям, страдавшим мигренью и заметившим, что крепкий кофе приносит облегчение боли, особенно в комбинации с эрготамином.

Никотин Никотин (от имени француза J. Nicot, который впервые ввез в 1560 г. табак во Францию) - алкалоид, содержащийся, главным образом в листьях и семенах различных видов табака (tabaco - исп.) - жидкость с неприятным запахом и жгучим вкусом.

Известно более 70 видов табака, которые дико растут в тропиках, в Америке и Австралии. Возделываются два курительных вида табака (в диком виде неизвестны): махорка (*Nicotiana rustica*) и собственно табак (*Nicotiana tabacum*).

При курении табака, никотин возгоняется и проникает с дымом в дыхательные пути. Всасываясь слизистыми оболочками, оказывает сначала возбуждающее, а затем, при применении больших доз, парализующее действие.

При длительном употреблении, никотин вызывает физическую зависимость - одну из самых сильных среди известных наркотиков. Однако "тяжелым" наркотиком никотин не считается, потому что имеет легальный статус.

ДЕПРЕССАНТЫ Депрессанты - разнообразные успокаивающие, снотворные, транквилизирующие и тому подобные вещества, основным эффектом которых является торможение тех или иных процессов в центральной нервной системе.

К депрессантам относятся барбитураты, бензодиазепины и даже алкоголь - одно это указывает на опасность и неоднозначность данной группы психоактивных веществ.

Почти все депрессанты вызывают пристрастие (физическую и психологическую зависимость), чему особенно способствует любая регулярность употребления.

Абсолютное большинство депрессантов крайне вредны для здоровья, при их использовании весьма велика вероятность передозировки (что, например, и заставило современных врачей почти отказаться от прописывания барбитуратов). Вероятность передозировки резко возрастает при смешении депрессантов с любыми другими наркотиками (наиболее опасен алкоголь).

Средства для ингаляционного наркоза (куда входят летучие растворители и клей) также относят к депрессантам.

Многие успокаивающие ослабляют самоконтроль, что часто толкает людей на асоциальные поступки.

Алкоголь По фармакологическим свойствам этанол (этиловый спирт, основной компонент всех алкогольных напитков) можно отнести к средствам для наркоза. Наиболее чувствительны к нему клетки ЦНС, особенно коры мозга, воздействуя на которые, он вызывает характерное алкогольное возбуждение, связанное с ослаблением процессов торможения. Затем ослабляются также и процессы возбуждения, наступает угнетение спинного и

продолговатого мозга с подавлением деятельности дыхательного центра.

Алкоголь может вызвать сильную психологическую зависимость, физической зависимости не отмечено. Алкогольная зависимость называется алкоголизмом. Женский алкоголизм значительно более серьезное заболевание, чем мужской алкоголизм. Зависимость может развиваться при неумеренном и регулярном употреблении крепких алкогольных напитков либо чистого спирта. Алкоголь токсичен в высоких дозах. За все время существования алкоголя произошло бесчисленное количество случаев отравления, включая высокий процент летальных исходов (особенно, когда пострадавший оказывался ребенком).

Алкоголизм - очень серьезное заболевание, ведущее к деградации личности, где у человека постоянно присутствует желание выпить спиртосодержащий напиток (обычно водку). При поздних стадиях алкоголизма могут случаться различные психические нарушения, в том числе "белая горячка" - галлюцинации, преимущественно с чертями в качестве основных героев (пожалуй, один из немногих случаев, когда галлюцинации являются именно галлюцинациями с психотерапевтической точки зрения после принятия каких-либо веществ) Но нельзя не отметить, что алкоголь может быть полезен в МАЛЫХ дозах, укрепляя иммунные системы организма. Красное вино считается хорошим напитком к мясу.

Барбитураты Барбитураты, группа лекарственных веществ, производных барбитуровой кислоты, обладающих снотворным, противосудорожным и наркотическим действием, обусловленным угнетающим влиянием на центральную нервную систему. Продолжительность действия различных барбитуратов неодинакова, что связано с особенностями их превращения в организме и выведения из него (длительно действующие барбитураты выводятся преимущественно почками; барбитураты с коротким сроком действия разрушаются главным образом в печени). Для получения снотворного или успокаивающего (1/3-1/4 дозы, вызывающей сон) эффекта применяют препараты с длительным (барбитал, фенобарбитал, барбитал-натрий), средней продолжительности (циклобарбитал, барбамил, этаминал-натрий) и коротким (гексобарбитал) действием, в

зависимости от характера нарушения сна. Барбитураты вводят внутрь в порошках и таблетках, а также внутримышечно, внутривенно (главным образом для наркоза) и через прямую кишку.

Фенobarбитал и бензонал принимают в порошках и таблетках как противосудорожные средства (при эпилепсии). Гексенал, тиобутал и тиопентал-натрий применяют для наркоза. Барбитураты часто сочетают с другими успокаивающими, спазмолитическими, холинолитическими и другими средствами. Барбитураты используют в анестезиологии для подготовки больного к наркозу - предварительное введение барбитуратов усиливает действие наркотических, местноанестезирующих и обезболивающих средств. При длительном пользовании барбитуратов может возникнуть привыкание и пристрастие к ним. Применение барбитуратов иногда вызывает аллергическую, а также извращённые реакции - беспокойство, возбуждение.

Барбитураты вошли в медицинскую практику в начале двадцатого века. Более чем 2500 барбитуратов были синтезированы и на пике их популярности около 50 видов продавались для употребления. На сегодня всего лишь около дюжины из них принимаются.

Барбитурат производит широкий спектр расстройств центральной нервной системы, начиная со слабого успокоения и доходя до комы и употребляется как успокоительное, снотворное, обезболивающее средство или же средство против конвульсий. Первоначальными отличительными признаками между видами барбитурата служат следующие параметры: как быстро они воздействуют и как долго длятся эффекты от этого воздействия.

Барбитураты классифицируются на следующие виды: ультра короткого и непродолжительного действия, а также действия средней продолжительности и долгой. Барбитураты ультракороткого действия осуществляют болеутоляющие эффекты в течение приблизительно одной минуты после внутривенного введения. Примерами могут служить те, которые используются в медицине: метохекситал (бrevитал), тиамилал (суритал) и тиопентал (пентотал).

Люди, злоупотребляющие барбитуратами, предпочитают барбитурат непродолжительного или же среднего воздействия, а именно пентобарбитал (нембутал) и секобарбитал (амитал). К другим

барбитуратам короткой и средней продолжительности воздействия относятся буталбитал (фиоринал, фиорицет), бутабарбитал (бутизол), тальбутал (лотузат) и апробарбитал (алюрат). После применения любого из этих лекарств внутрь действие начинается в течение 15 - 40 минут, а эффекты продолжаются до 6 часов.

Эти вещества, главным образом, используются для успокоения и вызова сна. Ветеринары употребляют пентобарбитал как обезболивающее средство и средство для этаназии (безболезненный уход из жизни).

Барбитураты продолжительного воздействия бывают следующие: фенобарбитал (люминал) и мефобарбитал (мебарал). Воздействие от этих барбитуратов появляется примерно через один час и продолжается в течение 12 часов. Кроме того, они употребляются для успокоения в дневное время и лечения приступов или небольшой тревожности.

Барбитураты - снотворные лекарства, к которым при длительном применении возникает привыкание. В последние годы стали предметом повышенного интереса токсикоманов. Барбитураты сходны по структуре с барбитуровой кислотой. В медицине наиболее широко используются следующие из них - барбитал, барбамил, фенобарбитал (также называемый люминалом) и этаминал - натрий. Злоупотребление барбитуратами характерно для больных алкоголизмом и опиоманией. Это может быть связано с тем, что склонность к приему барбитуратов наследуется по тому же механизму, что и склонность к потреблению алкоголя и опиатов. Помимо своего основного лекарственного эффекта, барбитураты вызывают слабую эйфорию. Это их свойство все больше и больше привлекает людей, злоупотребляющих снотворными, и в конце концов становится для них самоцелью. Не догадываясь в большинстве своем об опасности бесконтрольного приема барбитуратов, они могут попасть в физическую зависимость от них. А выразиться эта зависимость может в форме цепкого абстинентного синдрома. При сильной передозировке барбитуратов (более 4-6 г за прием) возможны смертельные исходы вследствие паралича дыхательного центра и развития комы. Следует учитывать, что при слишком частом приеме барбитуратов их дозы суммируются, что

создает серьёзную угрозу для здоровья даже при приёме относительно невысоких разовых доз.

УПОТРЕБЛЕНИЕ И ВОЗДЕЙСТВИЕ:

Классификация:	Успокоительное средство
Список по перечню наркотических средств РФ:	На амобарбитал, пентобарбитал, установлены квоты, в пределах которых осуществляются производство, хранение и ввоз/вывоз наркотических средств и психотропных веществ.
Фабричные или другие названия:	Амитал; флоринал; нембутал; секонал; туинал; фенобарбитал; пентобарбитал
Медицинское использование:	Обезболивающее, против судорожное, успокаивающее и снотворное средство, а также ветеринарное вещество для осуществления безболезненной смерти
Физическая зависимость:	Высокая- средняя
Психологическая зависимость:	Высокая-средняя
Толерантность:	Да
Продолжительность (в часах):	5-8
Обычный способ применения:	Применяется внутрь и вводится инъекциями
Возможное воздействие:	Невнятная речь; дезориентация; нетрезвое состояние, но без запаха алкоголя
Воздействие передозировки:	от Поверхностное дыхание; липкая кожа; расширенные зрачки; слабый и учащённый пульс; кома; возможна смерть
Синдромы прекращения употребления:	от Тревожность; бессонница; толчки; бредовое состояние; судороги; возможна смерть

Действие барбитуратов противоположно действию амфетаминов: они подавляют центральную нервную систему. В малых дозах они действуют как транквилизаторы, а в больших они снотворные. Сон с барбитуратами - ненормальный сон, т.к. они подавляют все виды нормальной активности во время сна.

Продолжительный прием снотворных ведет к полному психологическому сдвигу, т.к. у разума не остается пути реализовать себя. Барбитураты вызывают склонность к суициду. И здесь, как всегда с наркотиками, нужно знать, что делаешь.

"Потребитель барбитуратов производит отталкивающее впечатление. У него отсутствует координация, он шатается и падает со стульев в баре, засыпает в середине беседы, пища вываливается у него изо рта. Он застенчив, ворчлив и глуп." Вильям Берроуз, "Naked Lunch" В течение семидесятых, барбитурщики были, пожалуй, наиболее частыми клиентами агентств по наркотикам, таких как Лайфлайн. Это связано с тем, что они склонны быть теми потребителями наркотиков, кто менее всех способен заботиться о себе. Даже наиболее отчаянные наркоманы с презрением относятся к барбитурщикам из-за тех неприятностей, в которые они неизменно себя втягивают.

Барбитураты - это седативное лекарство. Обычно их прописывают как снотворные, но сейчас их использование с этой целью почти полностью прекращено, хотя более слабые представители этой группы, такие как фенобарбитал, могут все еще использоваться для лечения эпилепсии. И тем не менее, барбитураты время от времени появляются. Обычно в виде: натрия амитала - как правило, ярко синие капсулы, содержащие 60 мг лекарства, секонала - оранжевые капсулы по 50 мг и, наконец, туинал, представляющий собой смесь из 50 мг амитала и 50 мг секонала, который, что неудивительно, выпускается в наполовину оранжевых, наполовину синих капсулах. Кто бы не был ответственен за дизайн этих капсул, он, несомненно, обладал способностями к продаже препаратов опиатникам и ипохондрикам.

Первое, что стоит уяснить о барбитуратах - это, что эти вещи опасны. В семидесятых множество людей умирало каждый год от отравления барбитуратами. Многие из этих людей умирали просто приняв их, как снотворное.

Обычно все происходит следующим образом. Немного выпиваете, чтобы заснуть. Затем принимаете пару капсул Нембутала (барбитурат) и наливаете себе еще в ожидании действия лекарства. Через некоторое время вы не помните, приняли вы капсулы или нет, так что лучше принять еще парочку, чтоб уж точно. С утра находят ваш труп. Даже если вы не захлебнулись собственной рвотой, ваше дыхание постепенно замедлялось, пока не прекратилось вовсе.

Как и опиаты, барбитураты вызывают пристрастие, только в большей степени. Принимая их, чтобы лучше засыпалось, через несколько дней заснуть без них становится невозможным. Как и опиаты, барбитураты вызывают привыкание, так что вам приходится постоянно увеличивать дозу, чтобы получить тот же эффект, но наиболее замечателен синдром отмены. Если опиатные ломки - это холодная индейка, то ломки от барбитуратов можно сравнить сдохлой вороной. Кроме навязчивой потребности, дискомфорта и неспособности спать, барбитуратная абстиненция также вызывает сильные эпилептические приступы.

Никто не умирает от опиатных ломок, но это очень даже возможно с барбитуратами, и даже думать о них стоит только под наблюдением врачей, предпочтительно в больничных условиях.

Возможность передозировки сильно возрастает, если барбитураты принимать внутривенно, а не перорально. В основном барбитураты используют только те люди, у которых переключатели установлены в режим автоматического саморазрушения, потому что этот наркотик вообще не вызывает приятных ощущений. В барбитуратах отсутствует эйфорический потенциал опиатов и социально-сглаживающие свойства, связанные с алкоголем. Они просто вызывают черное и пустое забвение и, в этом качестве всегда будут популярны среди людей, настолько ненавидящих себя и свою жизнь, что их поведение управляется необходимостью уничтожить саму возможность мысли и самооценки. Сделайте себе одолжение. Просто скажите "нет".

КЛИНИЧЕСКАЯ КАРТИНА ОТРАВЛЕНИЯ

Главными признаками отравления барбитуратами являются сонливость, помрачение сознания, галлюцинации, затрудненная речь и заикание, поверхностное дыхание и слабый пульс.

Наблюдается нарушение равновесия, и человек, находящийся под воздействием барбитуратов, производит со стороны впечатление опьяненного алкоголем. Движения его неконтролируемы и нескоординированы. Точные движения практически невозможны.

В отличие от отравления опиатами, зрачки пациента сохраняют нормальную ширину. Напомним, что у опиоманов они максимально сужены. При сильной передозировке наркоман может впасть в состояние глубокого шока и даже умереть.

Наркоманы, принимающие барбитураты, в значительной степени отличаются от опиоманов, в том числе внешним видом и поведением. Хроническое отравление барбитуратами всегда сопровождается психическими нарушениями или изменениями личности.

Характерно поведение и внешний вид наркоманов, принимающих барбитураты. Они демонстрируют замедленные психические реакции, затруднение мыслительного процесса и скорости принятия логического решения, что проявляется, прежде всего, в неожиданных ситуациях, когда бывает нужно быстро сделать правильный вывод и адекватно отреагировать на обстоятельства. По этой причине именно барбитураты считаются весьма важным фактором в растущем количестве дорожных происшествий и несчастных случаев на производстве.

СИМПТОМЫ АБСТИНЕНЦИИ

В случае внезапного прекращения поступления барбитуратов в организм, привыкший к этим препаратам, уже в течение первых двадцати четырех часов развивается кризис, достигающий своего пика на второй или на третий день и начинающий снижаться в последующие дни.

К наиболее тяжелым осложнениям относятся: внезапное падение артериального давления, сопровождающееся потерей сознания; судороги, напоминающие эпилепсию. Во время приступа больной синеват, а на губах в результате прикусывания языка появляется кровавая пена. Очень часто возникают нарушения сознания в форме приступов бреда и галлюцинаций.

Необходимо помнить, что эпилептические судороги и бред не проявляются одновременно. Обычно во время барбитуратового абстинентного кризиса больной переносит один или два припадка в

течение первых сорока восьми часов, а на третий день он впадает в психотическое состояние или в депрессию. Такие периоды психоза могут быть исключительно серьезны и могут сопровождаться манией преследования, из-за которой больной впадает в панику и становится опасными для окружающих и для самого себя. Поэтому наркоман, находящийся в состоянии барбитуратового абстинентного кризиса, должен быть как можно быстрее доставлен в больницу.

МАРИХУАНА

ЧТО ЭТО ЗА ШУМ ВОКРУГ ТРАВКИ?

1а) Что такое "травка"?

Мы будем называть "травкой" растение *Cannabis Sativa*, или коноплю. Латинское название дословно переводится как "Конопля (cannabis) Полезная (sativa)".

Наиболее известным продуктом, получаемым из травки, является волокно, известное под названием "пенька", веревки, канаты и ткани из этого волокна. Ткань, получаемая из травки, по-английски называется 'canvas'. Ее широко использовали в мореходстве, так как это единственная натуральная ткань, которая не портится при контакте с морской водой.

Кроме того, можно использовать семена, мякоть и смолу травки. Мякоть используется в качестве топлива и для производства бумаги. Семена годятся в пищу для человека и животных. Масло из семян может быть использовано как подсолнечное масло - в пищу и как основа для красок и лаков. В смоле содержатся алкалоиды, применяемые в медицине.

1b) Что такое "каннабис"?

Это латинское название травки, пришедшее из описательной ботаники и используемое в науке. В частности, специфические алкалоиды травки называются "каннабиноидами". Вы можете использовать это название, если не хотите, чтобы вас поняли посторонние. :-)

1с) Откуда произошло слово "марихуана"?

Слово "марихуана" происходит из мексиканского сленга, и стало популярным в Соединенных Штатах в конце 30-х годов, во время проведения нескольких правительственных и общественных программ, которые теперь объединяются под названием 'Reefer Madness Movement' ("Движение Безумия Рифера"). Слово "марихуана"

относится к лекарственной части травки, которую курили мексиканские солдаты.

Сегодня в Соединенных Штатах можно хранить и использовать травку, однако, только корни, стебли и ветви. Никто не может наказать вас за ношение одежды или использование бумаги из травки. Слово "марихуана" теперь обозначает цветы, почки и листья травки, и за ее хранение / перевозку и т.п. установлены жестокие наказания, вплоть до тюремного заключения. Можно также хранить и есть семена травки, при условии, что они стерилизованы (убиты и не прорастут). В России стерилизации не требуется. Дикая конопля часто растет на пустырях и даже на газонах во многих городах. Семена конопли можно встретить в продаже в магазинах, где продают корм для птиц.

Поскольку невозможно выращивать травку, не владея при этом "марихуаной" (см. определение), в Соединенных Штатах ее не выращивают и не производят из нее никаких промышленных продуктов; их приходится импортировать. Есть возможность получить разрешение на выращивание, но требуется согласие DEA (Drug Enforcement Administration, Агенство по Борьбе с Наркотиками), куча бумажной волокиты, и DEA очень редко дает разрешение. Все эти драконовские меры не помешали, однако, людям делать и использовать "марихуану". В большинстве штатов травка - самая выгодная сельскохозяйственная культура из-за ее высокой цены на черном рынке.

1d) Что говорит про травку российское законодательство?

Да, в общем, почти то же самое. Нельзя ее выращивать без специального разрешения. Но владеть растением конопли можно. В примечаниях к УК 1971 года сказано, что "марихуаной" считаются любые части растения БЕЗ центрального стебля. Пока стебель на месте, все в порядке :-). В более позднем (1991 год) Списке наркотических веществ, говорится, что "Каннабис - верхушки растения конопли с цветками или плодами (за исключением семян и листьев, не сопровождающихся верхушками), из которых не была извлечена смола".

2a) Как травку можно использовать в пищу?

Семена травки - очень питательный источник протеинов и незаменимых жиров. Многие народы выращивали травку ради ее

семян, большей частью из них варят кашу, очень похожую на овсянку. Листья могут быть использованы для приправы, но не без некоторых психоделических побочных эффектов :-). Семена же не имеют ничего общего с "марихуаной" и не дают "кайфа". Белок семян очень близок к белкам человеческой крови, он фантастически легко переваривается, и многим пациентам с нарушениями пищеварения врачи прописывают семена травки.

Семена травки также снабжают организм человека незаменимыми жирами (это такие жиры, которых очень мало в обычной жирной пище). Травка - единственное растение, содержащее только такие жиры, без примеси насыщенных ("животных") жиров. При добавлении к диете эти жиры уменьшают вероятность развития сердечных заболеваний. Именно из-за этих жиров птицы живут гораздо дольше, если их кормить семенами травки.

На диете из семян травки вегетарианец не нуждается в животной пище. Одна пригоршня семян содержит дневную норму белков и жиров для нормального взрослого человека.

2b) Какие преимущества имеет травка перед другими сельскохозяйственными культурами?

Травка требует меньше удобрений и хорошо растет почти в любом климате. Кроме того, она хорошо сопротивляется вредителям, так что для ее выращивания требуется очень мало пестицидов. Травка имеет глубокие корни (в отличие, например, от пшеницы), что полезно для почвы. Когда листья опадают с куста травки, минералы и азот возвращаются в почву. Травку выращивали на одном месте по двадцать лет без какого-либо заметного истощения почвы.

Использование меньшего количества удобрений и других сельскохозяйственных химикатов хорошо по двум причинам. Во-первых, это снижает затраты денег и необходимых работ. Во вторых, производство и применение химикатов вредно для окружающей среды. Чем меньше мы их используем, тем лучше.

2c) А как насчет сои? Может ли травка конкурировать с другими источниками протеина?

Травка не дает так много белка, как соя, но качество протеина в ее семенах выше. Агрономические соображения могут сделать травку основной пищевой культурой будущего. Кроме того, что травку легко

выращивать, она эффективно сопротивляется ультрафиолетовым лучам зоны Б (средние длины волн, UV-B), которые пока блокируются озоновым слоем атмосферы. Соя же плохо переносит это излучение. Если озоновый слой уменьшится на 16% (как это произойдет, по некоторым оценкам, в ближайшие 10 лет), урожайность сои упадет на 25..30%.

Возможно, нам придется выращивать травку или умереть - и этот выбор будет стоять не в первый раз. Травка спасала многие народы в периоды голода. К несчастью, сегодня, из-за различных политических факторов голодающие люди в слаборазвитых странах не пользуются преимуществами этой культуры. В некоторых местах это происходит от того, что правительство называет травку "опасным наркотиком" и уничтожает посеы. В других странах фермеры слишком заняты, выращивая коку или мак для местного "наркобарона".

3a) Как травка используется в производстве одежды?

Стебли травки состоят из двух частей, волокна и мякоти. Из волокна (bast) травки можно изготовить ткань практически для любого вида одежды. Ткани из травки очень прочные. На самом деле, первые джинсы (Levi's) были изготовлены именно из травки, для прочности. По сравнению с другими доступными натуральными волокнами, травка лучше подходит для большинства приложений.

Вот как собирают травку для получения волокна: поле, на котором кусты травки растут очень близко друг к другу, не трогают, пока листья не опадут. Тогда травку скашивают и оставляют лежать на поле, где ее промывает дождь. За это время ее один раз переверачивают, чтобы подставить солнцу со всех сторон. За это время волокно размягчается, а минеральные вещества и азот возвращаются в почву. Это называется 'retting', и после окончания этого шага стебли собирает машина, отделяющая волокна от мякоти. Мы должны быть счастливы, имея такие машины: в прошлом это делалось руками, требуя много часов тяжелого труда :-).

3b) Почему травка лучше хлопка?

Одежда, сделанная из травки, не такая мягкая, как из хлопка (впрочем, есть специальные сорта травки, а также способы выращивания, позволяющие получить очень мягкое волокно), но ткани из травки гораздо прочнее и дольше носятся. Следовательно,

производство одежды из травки потребует меньше сырья и труда. Для природы выращивание травки гораздо безопаснее, чем выращивание хлопка, особенно, учитывая современные методы выращивания хлопка. В Соединенных Штатах на хлопок уходит половина всех пестицидов. (Да, вы не ослышались, половина всех пестицидов, распыляемых в США, уходит на хлопок). Кроме того, хлопок повреждает почву и требует прорву удобрений. Большинство полей Узбекистана (и бывших колхозников, выращивавших хлопок) необратимо отравлено химикатами.

4а) Как можно использовать травку в производстве бумаги?

И мякоть, и волокно травки можно использовать как сырье для производства бумаги. Первая бумага была сделана из травки в древнем Китае. Из волокна получается бумага первого класса. Она тонкая, прочная, гладкая и жесткая. Бумага из мякоти не такая прочная, но она проще в производстве, мягче, толще, и лучше подходит для повседневных целей. Большая часть бумаги, которую мы используем сегодня - это "химическая бумага", сделанная из древесины. Целлюлознобумажные комбинаты жутко загрязняют окружающую среду. Бумага из мякоти травки может быть сделана вообще без применения химикатов. Большая часть конопляной бумаги сегодня делается из цельных стеблей, волокон и мякоти, но высококачественная прочная бумага из волокон также может быть изготовлена без применения каких бы то ни было химикатов.

Проблема с современной бумагой в том, что слишком много химикатов используется для ее производства. Для того чтобы сделать качественную (гладкую, прочную и белую) бумагу из древесины, необходимо большое количество концентрированных кислот. Эти кислоты и продукты их реакций очень опасны для природы, даже если производители принимают все меры для очистки стоков (как мы надеемся :-). Травка предоставляет нам возможность делать высококачественную и экологически безопасную бумагу для любых приложений. Вместо того чтобы продолжать по инерции то, что заварили наши предки, мы должны задуматься, что мы делаем с нашей планетой.

Из-за того, что бумага, произведенная из древесины, всегда содержит некоторое количество кислот и других побочных

химикатов, она рано или поздно желтеет и распадается. Для хорошей бумаги этот процесс может занять несколько десятилетий, но для длительного хранения записей, книг и документов издатели, библиотеки и архивы вынуждены приобретать специально очищенную бумагу, которая стоит очень дорого. Бумага, изготовленная из травки дешева, не содержит кислот и может храниться века.

4b) Почему мы не можем продолжать использовать древесину?

Химикаты, которые мы используем сегодня для производства бумаги, могут причинить нам множество неприятностей завтра. Экологи предупреждают нас о воздействии диоксина и других соединений на природу и на людей. Помимо проблемы загрязнения, есть и другие соображения, по которым мы должны прекратить использование древесины в производстве бумаги. Когда мы срубаем деревья, минералы забираются с земли вместе с ними. Выращивание травки гораздо меньше повреждает почву.

Более простой ответ на вопрос 4b звучит так: Потому, что деревья кончаются! Когда-то белка могла добраться из Новой Англии до берегов Миссисипи, ни разу не коснувшись земли. Аппетиты европейских переселенцев к дровам и пахотным землям положили этому конец. Когда производство бумаги из дерева стало большой индустрией, Министерство Сельского хозяйства США начало поиск заменителей древесины, который привел к травке. Сегодня некоторые "консерваторы" говорят, что лесов стало больше, чем когда бы то ни было. Это утверждение не является ни правдивым, ни реалистичным, ни консервативным. Если деревья срублены с какого-то участка земли, требуется много десятилетий, чтобы биологические циклы привели снова к лесу, а коммерческие питомники просто не могут считаться лесом - это возделываемая земля. Нужно, по крайней мере, сто лет, чтобы выросла строевая сосна, а сколько их было срублено?

Как мы только что упоминали, Министерство с/х исследовало множество растительных волокон. Некоторые, наподобие кенафа, даже лучше травки подходят для производства некоторых сортов бумаги, но травка имеет одно неоспоримое преимущество - высочайшую жизненную силу. Травка дает огромное количество

растительной массы всего за три месяца вегетационного периода. Когда дело доходит до производства гор бумаги, потребляемой любым развитым государством, только травка может конкурировать с деревьями. По подсчетам, сделанным специалистами Министерства в 1916 году, один гектар травки может заменить четыре гектара леса в производстве бумаги и, вдобавок, давать сырье для веревок и текстиля.

Сегодня осталось только 4% от старых лесов Америки, и идут разговоры о прокладке туда дорог для лесоповала! Осознают ли политики, как легко было бы спасти их?

5a) Как травка может быть использована в качестве топлива?

Мякоть стеблей травки можно сжигать или перерабатывать в уголь, метанол ("древесный спирт"), метан и бензин. Процесс переработки называется сухой перегонкой или пиролизом, он был изобретен очень давно. Топливо, изготовленное этим путем, называется "биологическим". Полученный уголь можно сжигать на электростанциях вместо обычного, метанол - хорошее автомобильное горючее, сейчас его используют для гоночных машин. Когда-нибудь он может заменить бензин.

Из травки можно также получать этанол (обычный спирт) для добавления к бензину, так же, как его сейчас получают из древесных опилок ("гидролизный спирт"). Другой способ получать из травки горючее - использовать масло из ее семян. Некоторые дизельные двигатели могут работать на чистом конопляном масле. Впрочем, это масло можно применить с большей пользой, даже если мы будем выращивать достаточно травки, чтобы заправить ее маслом миллионы машин.

5b) Почему она лучше нефти?

Биологическое горючее - чистое, оно не содержит металлов и серы, поэтому оно дает гораздо меньше загрязнения, чем ископаемые топлива. Еще важнее то, что сжигание биомассы не увеличивает общего содержания углекислого газа в атмосфере Земли. Когда сжигается уголь, нефть, или продукты ее переработки, углерод, который тысячелетиями лежал под землей, выходит в воздух, вызывая глобальное потепление через "парниковый эффект" (он задерживает инфракрасное тепловое излучение и препятствует охлаждению

Земли). С другой стороны, чтобы произвести биомассу, растения используют углекислый газ, забирая его из атмосферы, так что при сжигании он просто возвращается обратно, не приводя к экологическим проблемам.

Другое преимущество биомассы перед ископаемым горючим - то, что его можно производить там, где оно нужно, не посылая войска в Кувейт :-). Вместо того, чтобы платить турецким бурильщикам, греческим морякам и английским солдатам, давайте лучше платить местным фермерам и водителям!

ба) Как травка может быть применена в медицине?

Прежде всего, этот текст - не руководство по самолечению. Болезни лечит врач, а не лекарства. Мы только перечисляем ВОЗМОЖНЫЕ применения травки в медицине.

Травка имеет тысячи возможных применений в медицине :-). Она была доступна для медицинского использования вплоть до 1937 года (в США) и продавалась в виде экстракта каннабиоидов, главным образом как тонизирующее. Но история ее применения в медицинских целях началась гораздо раньше. Травка упоминается почти во всех известных медицинских книгах прошлых веков. Обычно она перечисляется среди универсальных средств, лечащих многие болезни. Список заболеваний, при которых эффективно применение травки, включает (по современным данным): рассеянный склероз, рак, синдром приобретенного иммунодефицита, глаукому, депрессию, эпилепсию, мигрень, астму, склеродому, сильные боли, дистонию, расстройства сна и множество менее серьезных заболеваний. В этот список включены только те болезни, при которых не требуется специально изготавливать препараты из травки. При перечисленных заболеваниях люди просто курят или едят травку без специального приготовления.

В травке содержится более 60 химических веществ, которые могут иметь медицинское применение. Достаточно просто можно извлечь эти вещества в еду или напитки, используя масло, жир или алкоголь. Одно из этих веществ, каннабинол, может помочь людям, страдающим от бессонницы. Другое извлекается из незрелых бутонов и называется "каннабидиоловая кислота", это - мощное противомикробное средство. Алкогольный экстракт травки помогает людям с кожным

герпесом; такие растворы и мази - один из ранних примеров использования травки в медицине. Листья травки использовались раньше для повязок, а из мелких стеблей можно приготовить расслабляющий, не-психоактивный чай.

Наиболее известная сегодня область медицинского применения травки - контроль тошноты и рвоты. Один из главнейших факторов при химиотерапии рака и лечении ВИЧ-инфекции (приобретенный иммунодефицит), - способность хорошо питаться, - часто означает разницу между жизнью и смертью. Пациенты, принимающие такую терапию, нашли, что травка исключительно эффективна в борьбе со рвотой; на самом деле, несмотря на незаконность употребления травки, такое множество больных применяли ее, что им пришлось объединиться в специальные "клубы покупателей", чтобы обеспечить стабильное снабжение. В Калифорнии власти некоторых городов решили "отвернуться в сторону" и позволить этим клубам работать открыто.

Травка также полезна в борьбе с другими очень серьезными и широко распространенными заболеваниями. Глаукома, вторая по частоте причина слепоты, вызывается неконтролируемым повышением внутриглазного давления. Травка может снижать это давление и предупреждать слепоту. Рассеянный склероз - заболевание, при котором иммунная система организма разрушает нервные клетки. Из-за этого происходят спазмы и другие расстройства. Травка не только помогает предотвратить спазмы, но и может остановить прогрессирование склероза.

б) Чем плохи существующие лекарства?

Они стоят дорого и сложны в изготовлении, их производство отравляет природу и работников фармацевтических предприятий. Во многих случаях они, к тому же, работают хуже травки. Некоторые синтетические лекарства, которые может заменить травка, имеют очень серьезные, иногда даже явно опасные для жизни побочные эффекты. Лекарства из травки дешевы, безопасны и легки в изготовлении.

Многие считают, что лекарство "дронабинол" нужно использовать вместо препаратов из травки. Дронабинол - искусственно полученная точная копия одного из каннабиноидов травки, и он действительно

помогает при многих заболеваниях, хотя большинство пациентов, использовавших и дронабинол и травку, говорят, что травка лучше.

Первая трудность с дронабинолом состоит в том, что его гораздо труднее приобрести, чем травку. Большинство врачей не любят прописывать дронабинол, и многие аптеки не продают его, потому что получение разрешения требует страшной бюрократической волокиты в DEA. Во вторых, дронабинол выпускается в виде пилюль (которые очень трудно использовать при рвоте :-), и его трудно дозировать. Наконец, поскольку дронабинол - всего лишь одно вещество из множества, содержащихся в травке, он просто не помогает при некоторых заболеваниях. Многие пациенты не любят эффект дронабинола, так как он не содержит успокаивающих компонентов травки.

7) Какие еще применения возможны для травки?

Одна из новейших областей применения травки - конструкционные материалы. Травку можно применить при изготовлении прессованных плит или "композитных плит". Процесс включает склеивание волокнистой части стеблей и прессование под давлением. Получается плита, которая во много раз эластичнее и прочнее дерева. Так как травка дает очень длинные и прочные волокна, она - идеальный источник волокна для прессованных плит. Другое интересное приложение травки - производство пластика на основе целлюлозы из ее мякоти.

Использование травки в строительстве - далеко не новая идея. Французские археологи открыли мосты, построенные с использованием процесса минерализации травки, превращающим ее в прочный цемент. Этот процесс не требует синтетических химикатов. Материал, названный "Изошанвр" приобретает все большую популярность во Франции. Его особенно выгодно использовать для строительства стен, защищающих от жары и шума.

Биопластики - тоже не новинка. Еще в 1930'м году Генри Форд сделал из них корпус автомобиля, - но процесс нуждался в дальнейших исследованиях и испытаниях. Но промышленные компании вряд ли начнут использовать биопластики, пока осталась еще дешевая нефть.

ТАК ПОЧЕМУ ЖЕ МЫ НЕ ИСПОЛЬЗУЕМ ТРАВКУ?

1) Как и почему травка стала незаконной?

Жесткий вопрос! Для того чтобы объяснить, почему травка стала незаконной, мы должны рассказать о том, как под видом "наркотика" запретили марихуану. Будет полезно сделать шаг в начало двадцатого века и рассмотреть такие наркотики, как опиум ("дедушка" героина) и кокаин.

Опиум, довольно опасный препарат (но относительно безобидный по сравнению с современными стандартами), когда-то широко использовался в Китае. Причины этого составляют совершенно особую историю, нам достаточно будет сказать, что, когда китайцы начали иммигрировать в Соединенные Штаты, они привезли с собой опиум и лекарственный (снотворный, опиный) мак. Китайские рабочие использовали опиум в том числе и для достижения трансоподобного состояния, помогавшего им в выполнении длительных однообразных работ. Кроме того, опиум притупляет чувствительность к боли и усталости. Используя опиум, китайцы могли выдерживать долгие смены в потогонных мастерских времен Индустриальной Революции. В это время не существовало такой вещи, как справедливая оплата труда, и единственная возможность выжить для рабочего была трудиться столько, сколько может выдержать человеческий организм.

Естественно, что китайцы, как выносливые работники, заняли много рабочих мест в промышленности. Даже до Великой Депрессии, когда миллионы рабочих мест исчезали за одну ночь, белые американцы заметили это, и белый рабочий класс ненавидел их. Белые тогда имели еще больше политических преимуществ, чем сейчас - они хорошо говорили по-английски, имели множество представителей в правительстве, так что им легко было составить план, принуждающий китайцев покинуть страну или, по крайней мере, не дать им возможности пригласить в Штаты своих родственников. Этот план основывался на возбуждении расистских настроений, и одним из самых легких способов вызвать такие настроения было - обратить внимание на чужую и странную привычку курить опиум. Разумеется, опиум следовало бы запретить, просто исходя из его способности вызывать пристрастие и деградацию личности, но толчок к его запрещению дали именно расистские

чувства, и само запрещение вылилось в гигантскую пропаганду против "азиатов".

Тот же образ действий просматривался при запрещении кокаина, с той разницей, что на этот раз мишенью были чернокожие. Тактика, использованная против китайцев, оказалась настолько успешна, что при запрещении кокаина (который, вообще говоря, не имел особого отношения именно к чернокожим), она была использована в еще большем масштабе. В случае с чернокожими расизм проявился еще сильнее, и основной целью пропаганды было воспрепятствовать черным в получении гражданских прав. Эта цель, при помощи пропагандистской кампании, связавшей черных с опасным наркотиком, была в то время полностью достигнута. Статьи в газетах объявляли кокаин (не самих чернокожих!) причиной ужасающих преступлений. Сами же черные американцы изображались как дикие, неконтролируемые звери, "под воздействием кокаина". Говорилось, что пятеро полицейских не могут справиться с одним "нюхнувшим" чернокожим. Граждане, вполне лояльные к черным, знающие, что никакие они не звери, легко верили подобным жутким сказкам и превращались в ярых расистов. "Я знаю Джо, он мой сосед, прекрасный парень. Ну а вдруг он нюхнет снежка, - говорят, это у них модно, - и изнасилует мою дочку? Нет, пусть убирается в Гарлем!" Травка была уже на очереди. Было хорошо известно, что мексиканские солдаты во время войны со Штатами практически поголовно курили ее. Об этом говорит и исходный текст песни "La Cucaracha", которая изначально была о мексиканском солдате, который отказался выйти в поход, пока ему не выдадут порцию травки.

После войны, когда мексиканцы начали иммигрировать в юго-восточные Штаты, там не возникло особых расовых проблем. В сельском хозяйстве и промышленности было множество рабочих мест, а мексиканцы были готовы дешево продавать свой труд. Однако когда депрессия ударила по производству, и рабочие места стали редкими, мексиканцы сделались язвой общества. Политики (пытаясь потрафить белым рабочим) заявили, что мексиканцы ответственны за волну жестоких преступлений. Полицейская статистика не отражала ничего подобного - на самом деле мексиканцы совершали меньше

преступлений, чем белые. Разумеется, травка была названа главной причиной роста преступности и заболеваний, и ее потребители и "распространители" - мексиканцы, а в северных штатах и черные джазмены, - стали объектом ненависти.

В этой проблеме есть еще одна, совершенно независимая компонента. В начале Великой Депрессии было очень популярно общественное движение, называемое Prohibition, добившееся "сухого закона", т.е. криминализации алкоголя. Оно основывалось главным образом на пуританской религиозной этике, доставшейся в наследство от первых европейских переселенцев. Есть популярные кинофильмы (например, "Untouchables"), показывающие жизнь в тот период. Поскольку алкоголь, вероятно, является наиболее популярным наркотиком, его криминализация немедленно породила огромный "черный рынок", где контрабандное спиртное продавалось по крайне высоким ценам, принося колоссальные прибыли. Преступность вышла из-под контроля, банды сражались за сферы влияния, а, кроме того, крепкие напитки, которые легче перевозить и прятать, заняли место вин и пива.

Для того чтобы бороться с преступной волной, были сформированы большие полицейские силы. Число полицейских непрерывно росло, вплоть до конца "сухого закона", когда правительство осознало, что единственный способ справиться с ситуацией - это сдать и позволить людям употреблять алкоголь легально. Во время "сухого закона" правительство Соединенных Штатов создало все предпосылки для захвата контроля над алкогольным бизнесом вооруженными бандами. Даже сегодня мафия все еще контролирует сбыт алкогольных напитков во многих районах. Фактически, именно "сухой закон" породил мафию в Америке, но об этом уже много сказано в других источниках. Он не принес ничего полезного - десятилетие политического turmoil - и множество безработных полицейских.

Во времена "сухого закона" быть полицейским было весьма приятно - относительно приличный заработок, уважение, частичный иммунитет к закону и возможность брать взятки (если иметь такую склонность). Многие из этих людей вовсе не хотели дать такому образу жизни ускользнуть от них. К счастью для них, именно в это

время федеральное бюро Наркотиков и Опасных Лекарств было реформировано, и человек по имени Гарри Джей Анслингер был назначен его главой. (Он был назначен дядей своей жены Эндрю Меллоном, который в то время был Секретарем Казначейства Соединенных Штатов). Анслингер без устали боролся за финансирование, чтобы нанять больше наркотических агентов. После отставки Анслингер однажды признался, что молодым людям, работающим на ФБНОЛ, разрешалось красть и насиловать.

ФБНОЛ - это организация, непосредственно предшествующая DEA, оно установило запрет на героин, опиум и кокаин. Одним из главных интересов Анслингера на посту руководителя ФБНОЛ было добиться проведения однотипных наркотических законов во всех штатах. (Анслингер также испытывал личную вражду к джазу и чернокожим музыкантам, исполнявшим его. Он ненавидел их так сильно, что потратил несколько лет, выявляя их всех и прослеживая их передвижения, и мечтал арестовать их в один момент по всей стране.) Он зачастил на встречи с учителями и родителями, произнося запугивающие речи об опасностях марихуаны, этот период известен, как "Безумие Рифера". (Название происходит от одноименного фильма, снятого группой общественного здоровья).

2) Хорошо, но как эти наркотики связаны с травкой?

Коротко говоря, в начале двадцатого века, опиум был криминализован, чтобы бороться с китайскими иммигрантами, заполнившими рынок рабочей силы. Кокаин криминализировали, чтобы подавить и контролировать чернокожих. И, наконец, марихуана была криминализована для того, чтобы контролировать мексиканцев на Юго-Востоке США (а также и негров). Все эти законы были продиктованы главным образом расистскими эмоциями, без открытых рациональных причин - в этом легко убедиться, прочитав протоколы слушаний законодательных собраний. Кроме того, "сухой закон" оставил не у дел большое число полицейских, искавших работу по насаждению новых наркотических законов. Следовательно, эти полицейские должны были убедить общество в нужности своей работы. Они сделали это, запугивая население опасностью "наркотиков". Это подготовило основу для принятия Конгрессом закона, устанавливавшего запретительный налог на травку. Да,

сначала это был только налог. Он убил в 1937 году конопляную промышленность, сделав невозможным всякий бизнес, связанный с травкой.

Перед принятием Marijuana Tax Act 1937 года, штат Кентукки был центром относительно развитой конопляной индустрии, производящей главным образом одежду и канаты. Производство могло быть еще больше, но травка имела один большой недостаток: ее обработка была очень трудоемкой. Люди должны были "мять" стебли, чтобы отделить волокно от твердой сердцевины. Это делалось при помощи небольшого ручного приспособления, и такая работа хорошо подошла бы Геркулесу. В тридцатые годы машины, способные делать это механически, еще не были широко доступны.

Сегодня мы используем бумагу, изготовленную из древесины методом так называемого "химического размягчения". Раньше древесина подвергалась "механическому размягчению", что стоило гораздо дороже. Приблизительно в то время, когда появились машины для обработки травки, возникла идея использовать мякоть травки для производства бумаги и пластиков. Мякоть считалась бесполезным отходом при производстве волокна. Исследования показали, что мякоть может быть использована вместо древесины в "механическом" процессе, и что такая замена вызовет драматическое снижение себестоимости бумаги. Журнал "Popular Mechanics" писал, что травка станет сельхозкультурой номер один в Америке. Закон 1937 года был настолько неожиданным, что номер Popular Mechanics с заглавной статьей о будущем травки и соответствующими рисунками на обложке был уже отдан в печать и вышел в 1938 году, всего через два месяца после вступления закона в силу.

3) Нет, подождите, вы думаете, я поверю, что дело только в ошибочном законодательстве?

Не только в этом. Процесс "химического размягчения" был изобретен сотрудниками фирмы Dupont Chemicals, как часть многомиллиардной сделки с владельцем газетного концерна (и множества лесов) Вильямом Рэндольфом Херстом. Эта сделка обеспечила Херсту источник дешевой бумаги, и сделала его магнатом "желтой прессы" (название происходит оттого, что новая бумага Херста очень быстро желтела под воздействием остатка веществ

после химической переработки). Херст знал, что новая бумага даст ему подавляющее преимущество в конкуренции с другими газетами. Возможность получения дешевой бумаги из травки (на этот-то процесс у него не было исключительного права) угрожала разрушить весь тщательно продуманный план. Такая возможность должна была быть уничтожена, и закон о налоге от 1937 года сделал это. В качестве антинаркотического закона этот налог не много стоил, ведь он не запрещал использование травки. Это было сделано позже, а пока - интересы большого бизнеса использовали атмосферу расизма и антинаркотическую риторику, чтобы закрыть доступ травки на свободный рынок, и вот так травка стала незаконной.

В сделке с бумагой участвовали также другие "лесные" компании и даже несколько железных дорог. Проект Dupont Chemicals финансировал банкир по имени Эндрю Меллон. Не ищите! Это тот самый Меллон, который назначил своего племянника Гарри Анслингера на должность начальника ФБНОЛ в 1931 году. Marijuana Tax Act был проведен через Конгресс весьма нетривиальным образом, и никто из тех, кто мог бы возражать, просто не был проинформирован. Американская Медицинская Ассоциация узнала о билле всего за два дня до слушания и успела направить представителя, возражавшего против запрещения лекарств из травки (!). Продавцы птичьего корма также пытались возражать. Тем не менее, билль прошел, во многом благодаря показаниям Гарри Анслингера.

Даже если бы американцы знали о существовании этого билля, вряд ли они стали бы возражать. Большинство из них не имело представления о том, что конопля и марихуана это одно и то же. Никто не связал бы дьявольскую траву из Мексики со шнурками на собственных ботинках. Ко всему, это было время, когда синтетика была последним писком - никто не интересовался натуральными продуктами (да, было и такое).

Невежество в области травки продолжается и поныне, оно стало только глубже. В семидесятые годы (Безумие Рифера II) всякое упоминание о травке было выброшено из всех учебников в Соединенных Штатах. Такая вот свобода слова. Когда Джек Херер спросил куратора Смитсоновского Музея, почему это слово удалено

со всех экспонатов, тот ответил с некоторым удивлением: "Детям не нужно знать про коноплю. Это смущает их." Джек открыл фильм, сделанный по заказу правительства Соединенных Штатов, само существование которого правительство не хотело признавать. Фильм "Конопля для Победы" проливает свет на детали того, как правительство обошло Tax Act во время Второй Мировой Войны, когда травка нужна была для военной промышленности, и осуществило большой проект выращивания травки в Кентукки и в Калифорнии.

4) Какой урок можно вывести из этого?

Даже несколько. Первый - то, что ненависть не окупается. Достаточно иронично, что расизм американцев ударил по ним самим - род справедливости со стороны истории. Из-за того, что американцы были ослеплены страхом, ненавистью и нетерпимостью к другим расам, они потеряли многочисленные выгоды от использования полезных свойств травки. Вместо того чтобы потратить некоторое время на получение информации об окружающем их мире, они читали бульварную прессу...

Еще одно соображение, которое нужно подчеркнуть: законы, принимаемые парламентами не всегда означают то, что в них написано. Исторически в Соединенных Штатах зафиксировано множество законов, принимавшихся по тайным мотивам. Даже если тайный мотив отсутствует, принятие недостаточно конкретных законов приводит к злоупотреблениям. Большинство законов против наркотиков именно таковы - направленные против наркобаронов, они бьют большей частью по неопытным пользователям и мелким торговцам.

ПРАВДА ЛИ, ЧТО...? НЕПРАВДА-ЛИ...?

Следующий вопрос должен был быть "Почему же травка до сих пор остается нелегальной?", но раз уж мы раскрыли тайные мотивы исторических событий, время сделать отступление. Политики любят говорить нам, что травка должна оставаться вне закона для нашего же собственного блага. Сейчас мы рассмотрим некоторые так называемые "факты" и вы сами решите, соглашаться с ними или нет, запрещена ли травка для того, чтобы защитить общество, или это просто результат десятилетий нежелания признать наши ошибки?

1) Правда ли, что марихуана остается в жировой ткани и держит вас "под кайфом" в течение месяцев?

Нет. Составная часть травки, вызывающая "кайф" называется "Дельта-9-ТетраГидроКаннабинол". Большинство людей называют его просто ТГК, но это приводит к ошибкам. В организме Дельта-9-ТГК превращается в другие вещества, "метаболиты", которые не вызывают "кайфа". К сожалению, они тоже имеют в названии слово - тетрагидроканнабинол, и их иногда тоже называют ТГК, так что некоторые путают метаболиты с самим Дельта-9-ТГК. В противонаркотических памфлетах написано, что ТГК накапливается в жировых клетках, а затем освобождается оттуда, как лекарства пролонгированного действия. Они говорят, что это может вызывать "кайф" в течение суток и более. Это неправда, эффект от травки продолжается не более нескольких часов, и неправильно думать, что всякий, у кого в моче обнаружены метаболиты ТГК находится "под кайфом".

Два известных метаболита называются 11-гидрокси-ТГК ("11-ОН") и 11-нор-9-карбокси-дельта-9-ТГК ("11-нор"). Они действительно накапливаются в жировых клетках, но через несколько часов после курения в организме практически не остается Дельта-9-ТГК, и исследования эффектов травки ("кайфа") согласуются с этим фактом. Все тесты, выявляющие употребление травки, основаны на выявлении метаболитов.

2) Но... теперь ведь марихуана намного сильнее, чем в 60-е? (или, чаще: Марихуана теперь в 10 раз сильнее, чем была раньше!) Ах, если бы... На самом деле это вовсе не так, но если бы это было так, такую травку было бы намного безопаснее курить. (Чем сильнее травка, тем меньше ее нужно курить, уменьшается повреждение легких). Люди, которые делают такие заявления, просто не понимают, о чем они говорят. Иногда они даже заявляют, что теперь травка стала в 20..30 раз сильнее, что физически невозможно, т.к. тогда в ней было бы *больше* 100% дельта-9-ТНС. Правда состоит в том, что травка изменилась очень мало (если вообще изменилась) за последние несколько сотен лет. Выращивание хорошей травки - старинное искусство, которое не было улучшено в двадцатом веке, несмотря на все наши современные технологии. Еще до запрещения травки в

аптеках продавались настойки, содержащие больше 40% Дельта-9-ТГК.

Как бы то ни было, сам спор довольно беспредметен, так как курильщики марихуаны используют так называемую "авто-титрацию". Это сложное слово означает просто, что они курят, пока не достигнут необходимого состояния, а затем останавливаются, так что абсолютное содержание Дельта-9-ТГК не имеет никакого значения, травка совсем не похожа на таблетки или ампулы с препаратами, никто не заставляет курильщика выкуривать весь косячок.

Опытные курильщики знают, что если они выкурят полностью закрутку слишком сильной травки, эффекты могут быть весьма неприятными. Курильщики быстро научаются не спешить и тщательно опробовать новую партию травки, когда они не знают, насколько она сильна.

С другой стороны, за всю историю человечества не было зафиксировано ни одного случая гибели из-за передозировки каннабиса, так что особо беспокоиться не о чем.

За) Повреждает ли травка мозг?

Короткий ответ: Нет.

Длинный ответ: Возможно, вы слышали, что травка повреждает клетки мозга и / или постепенно делает вас идиотом. Эти заявления неверны. Первое из них - то, что травка убивает нейроны - основывается на одном исследовании, сделанном во время второго Безумия Рифера. В этой работе пытались доказать, что курение травки разрушает мозговые структуры у обезьян. Однако это исследование было выполнено некорректно и неоднократно подвергалось критике в медицинских обзорах. Последующие исследования не смогли показать никаких повреждений, связанных с травкой. На самом деле, в одной из последних работ на макаках-резусах использовалась настолько чувствительная методика, что можно было непосредственно наблюдать воздействие обучения на клетки мозга, и эта работа не выявила никаких повреждений.

Но в те "безумные" времена сторонники запрета отчаянно нуждались в чем-нибудь, что могло поставить под вопрос легализацию травки, так что они с радостью ухватились за эту

ошибочную работу, и широко использовали ее в пропагандистских целях. Позже она была официально признана ложной.

До сегодняшнего дня радикальные анти-наркотические группы, такие как P.R.I.D.E. и Dr. Gabriel Nahas, все еще используют эти ложные результаты. Даже в наиболее популярной в Штатах программе наркотического обучения, Drug Abuse Resistance Education, утверждается, что травка "может повредить память, восприятие и способность к суждению, разрушая мозговые клетки". Когда полицейские и учителя читают это и верят этому, наша работа становится по настоящему сложной, поскольку требуется довольно много времени, чтобы растолковать детям, как это Мисс Джонс и Офицер Боб могут ошибаться ;) Правда то, что ни одно исследование не выявило клеточных повреждений, оглупления, нарушения мышления или психических расстройств, вызванных использованием травки - даже регулярным использованием в больших количествах (heavy use). Это однако не значит, что травкой нельзя злоупотребить.

3b) Если она не убивает нервные клетки, откуда же берется "кайф"?

Повреждение и гибель нервных клеток не является необходимым условием для хорошего самочувствия, получения приятных ощущений и даже "кайфа". Травка содержит вещества, активирующие определенные рецепторы нейронов, так сказать, "нажимающие кнопки" мозга. Они как бы "щекочут" нервные клетки. С другой стороны, алкоголь, некриминальный наркотик, повреждает и убивает нейроны, вызывая образование токсинов (ядов), гипоксию (кислородное голодание) и иногда микроспазмы сосудов и даже кровоизлияния (микроинсульты). Некоторые препараты также "изнашивают" рецепторы, на которые они действуют, но травка не делает этого.

4) Умирают ли люди, "перекурив"?

Никто никогда не умирал от передозировки травы. Хотя, для всякого сложного вещества обязательно найдутся люди, у которых оно может вызвать аллергические реакции. От травки такие реакции случаются крайне редко, но иногда все-таки бывают. Впрочем, аллергию может вызвать что угодно - от яблочного пирога до любимой кошки. Тем не менее, не было зарегистрировано ни одного смертельного случая, непосредственно связанного с травкой.

Напротив, множество некриминальных наркотиков вызывают сотни и тысячи смертей ежегодно, впереди всех в этом отношении идут алкоголь, табак, снотворные, аспирин и кофеин. Наибольшая опасность, связанная с травкой, в том, что она незаконна, и какой-нибудь бесчестный торговец может смешать ее с опасным веществом вроде РСР (пи-си-пи).

Травка сама по себе настолько безопасна, что практически невозможно передозировать ее. Исследователи и врачи определяют степень безопасности препаратов при помощи так называемого "терапевтического индекса", это отношение смертельной дозы (обычно используется показатель LD50 - доза, от которой погибает половина подопытных животных) к медианной терапевтической дозе (ED50). Терапевтический индекс показывает, что травка в сотни раз безопаснее алкоголя, табака или кофеина. Может быть, только LSD превосходит ее в этом отношении. Согласно DEA Judge "марихуана - самое безопасное терапевтически активное вещество, известное человечеству".

5) Я забыл, вызывает ли марихуана кратковременные провалы памяти?

Воздействие травки на память наиболее удивительно и его легче всего заметить. Многие неопытные курильщики замечают очень странные, внезапные и непредсказуемые провалы в памяти. Иногда они принимают форму полной потери представления, о чем вы говорите как раз посередине очень важной фразы. Причина этих явлений связана не с памятью, а с особенностями восприятия. Многие замечали потрясающее увеличение временных интервалов под воздействием травки. Этот эффект объясняется тем, что травка резко расширяет восприятие, поток впечатлений, ощущений и мыслей за единицу времени становится гораздо больше, чем в нормальном состоянии, что вызывает субъективное ощущение "замедления времени". С другой стороны, механизмы памяти включают несколько промежуточных "буферов", обычно описываемых как кратковременная, долговременная и несколько промежуточных памятей. Пропускная способность этой системы ограничена, и когда данные (ощущения, впечатления, мысли), не успевшие перейти в более долговременную память, вытесняются потоком новых, они

безвозвратно теряются, что и вызывает впечатление "провалов" памяти. Как бы то ни было, это случается только в то время, когда вы находитесь под воздействием травки и, естественно, не относится к памяти о событиях, случившихся до употребления травки или после того, как ее эффект закончился. Обследование лиц, употреблявших травку в очень больших количествах, не выявило никаких нарушений памяти или мышления. С другой стороны, опытные курильщики, видимо, обучаются управлять потоком восприятия, так как они могут вспомнить происходящее "под кайфом" примерно так же хорошо, как и те, кто не был "под кайфом" в то же самое время.

Исследования, в которых пытались доказать, что травка вызывает настоящие нарушения памяти не удавалось воспроизвести. Известно, что воспроизводимость результатов - основной показатель достоверности всякой научной работы. Новейшие исследования показали, что травка не влияет на базовые процессы памяти, хотя несколько замедляет время реакции, что иногда принималось за проблемы с запоминанием. Может быть, лучше будет изложить результаты одного из тестов. Одной из групп испытуемых предложили задерживать дыхание, как это делают курильщики травки, другая курила травку, третья служила контролем. Курение травки давало приблизительно вдвое больше отклонений от нормального состояния, чем просто задержка дыхания.

Многие люди используют травку для учебы. Другие по каким-то причинам не могут под ее воздействием делать ничего требующего напряжения мысли. Никто не знает, чем вызвано это различие.

ба) Может ли травка сделать моего дружка сумасшедшим?

Травка не может вызвать психоз. Если психотик покурит травку, у него может случиться обострение, но в самой травке нет ничего такого, что может вызвать психоз или усилить его. Конечно, если психически нездоровый человек курит травку в первый раз или она дана ему без его ведома, он может сделаться опасным. С другой стороны, люди, страдающие серьезными психическими или психологическими расстройствами, часто используют травку, чтобы снять неприятные переживания. Из-за этого некоторые исследователи пришли к выводу, что она вызывает эти расстройства, в то время как она на самом деле - только симптом заболевания.

б) Теряют ли потребители марихуаны контакт с обществом?

В некоторой степени, да. Это случается, возможно, только потому, что они боятся карательных мер, которые применяет к ним общество. Статистически, социально неприспособленные личности попадают в ту же группу по отношению к травке, что и лица с психическими расстройствами. Например, обеспокоенный, неуравновешенный человек находит, что курение травки успокаивает и снижает остроту его эмоциональных проблем. Врач видит это, и предполагает (в лучшем стиле средств массовой информации), что все проблемы этого человека вызваны травкой (сам он тоже назначил бы транквилизаторы, но из группы бензодиазепинов (которые, несомненно, могут принести больший вред, нежели травка) ;). Неправильное суждение врача вредит пациенту, потому что врач уделяет меньше внимания настоящим источникам стресса и концентрируется на последствиях - привычке употреблять травку. Иногда травка действительно оказывает помощь этим пациентам, иногда она только ухудшает их состояние, но врачам следует подходить к этому вопросу без традиционных предрассудков, или они рискуют навредить своим пациентам.

Сама по себе травка не делает нормальных людей асоциальными. На самом деле, большое психологическое исследование, проведенное среди подростков, установило, что те из них, кто периодически употребляет марихуану, лучше приспособлены, нежели "совершенно здоровые" в этом отношении школьники. Это могло бы быть весьма забавным, но представляет собой серьезную проблему. Дети, эмоциональные проблемы которых мешают им принимать участие в здоровом исследовании окружающего мира, не курят травки - и не получают необходимой психологической помощи, которая насильственно оказывается тем, кому она не нужна, но кто "попал в беду", покурив травку.

7) Правда ли, что травка делает вас ленивым и безразличным?

Нет, если вы взрослый и ответственный человек, спросите в U.S. Army ;). Они делали специальное исследование, и оно не показало никаких результатов. Если бы это было правдой, как тогда многие восточные народы, а также жители Ямайки используют травку, чтобы справиться с тяжелой работой? "Синдром снижения мотивации"

начался с мифа, порожденного масс-медиа, и основанного на расистском стереотипе ленивого мексиканского бораччо. Запретители уверяли, что травка делает людей ни на что не годными слизняками. С тех пор, однако, были проведены научные исследования, действительно обнаружившие нечто, напоминающее синдром снижения мотивации. Однако он может проявиться только у подростков (если проявляется вообще) - взрослые им не затрагиваются.

Поясним. Когда человек вступает в подростковый возраст, его стремление работать обычно увеличивается по сравнению с периодом детства, но это может не произойти с подростками, регулярно - хотя бы раз в неделю - употребляющими травку. На самом деле это исследование было проведено на обезьянах, а не на людях, и данные не были проверены, но более старые исследования, пытавшиеся обнаружить "синдром снижения мотивации" достигали успеха только на подростках. Так что взрослые наверняка не подвержены этому.

Вышеупомянутые симптомы не являются перманентными, и мотивация возвращается к нормальному уровню после прекращения курения травки. Однако, небольшой процент людей может оказаться необычно чувствительными (одна из обезьян, участвовавших в эксперименте, сделалась серьезно амотивированной и так и не выздоровела). Доктора должны еще серьезно изучить этот эффект, прежде чем они смогут сказать, почему.

8) Является ли травка "начальным наркотиком"? Не ведет ли она к употреблению более сильных наркотиков?

Это абсолютная ложь. Фактически, врачи рассматривают использование травки, с тем, чтобы помочь пристрастившимся к "крэку" (вспененное основание кокаина). В Соединенных Штатах не менее 40 миллионов человек курили травку - где же тогда миллионы потребителей героина? - их нет. В Амстердаме и потребление травки, и потребление героина *упали* после легализации марихуаны - хотя и был короткий период увеличения потребления травки сразу после ее декриминализации. В отличие от наркотиков, вызывающих пристрастие, к травке практически не развивается толерантности. Многие люди сообщали даже об обратной толерантности, то есть, чем

дольше они использовали травку, тем меньше ее требовалось для достижения "кайфа". Таким образом, употребляющие травку не бывают вынуждены искать "что-нибудь посильнее", как это случается при использовании практически любых аддитивных наркотиков (алкоголь, амфетамины, героин и кокаин, в частности). Если есть какое-то взаимовлияние, то травка *предупреждает* использование более сильнодействующих препаратов.

Идея о том, что употребление травки приведет вас к использованию героина (или амфетаминов) называется "теория шлюза" (gateway theory) или "гипотеза катящегося камня" (переведите сами). Это любимый трюк артистов антинаркотической пропаганды, поскольку он позволяет игнорировать любые факты о безвредности травки, которая в этом случае предстает как что-то внешне безобидное, но со зловещими тайными скрытыми опасностями и ловушками. Никогда не существовало достоверной статистики, подтверждающей эту идею, но каким-то образом она оказалось главной темой, на которую вопили газеты во время Безумия Рифера-II. Возможно, потому, что правительству нужно было свалить на кого-то вину за увеличение потребления героина после Вьетнама.

Сейчас медики не поддерживают "теорию шлюза". Антинаркоманы обычно указывают на то, что потребители опасных наркотиков "начинали с травки". Действительно, многие из тех, кто употребляет опасные наркотики, используют также и травку. Тому есть две причины - во-первых, использование травки помогает получить максимальный эффект от других веществ. А во-вторых, - хорошо исследованный факт психологии подростков, - есть типы личности, склонные к употреблению "наркотиков", неважно каких и в каком сочетании - прежде всего, потому, что это опасно и противозаконно, но и по другим психологическим причинам тоже. Такие типы и дают материал для статистики, связывающей травку с героином.

В области социологии обсуждался другой сорт "шлюзовой теории", утверждающий, что травка является основой "наркотической субкультуры" и таким вот замысловатым образом заставляет употреблять опасные препараты. Это, мягко говоря, искажение действительности, травка не может создать "культуру" или даже "субкультуру", наоборот, наркотическая субкультура _использует_

травку (как и многое другое, включая стробоскопические эффекты и электрогитары - может быть, их тоже надо запретить?), в то же время, множество потребителей травки не принадлежит к этой субкультуре.

Это - еще один пример того, как легализация травки может уменьшить потребление опасных наркотиков. Хотя показано, что не существует магического шлюзового эффекта, есть много людей, покупающих травку у нелегальных дилеров, торгующих разнообразными запрещенными веществами. Это означает, что покупатели имеют широкий доступ к незаконным препаратам, и в один прекрасный день могут решить попробовать один из них. Если бы травка была законной, наркотический рынок был бы отделен от нее, и меньше людей сталкивалось бы с опасными наркотиками. Возможно, именно поэтому в тех штатах, которые легализовали травку в 70-е годы, сократилось количество острых наркотических отравлений.

9а) Я не хотел бы, чтобы дети (несовершеннолетние) могли курить марихуану. Как можно предотвратить это?

Например, декриминализовать ее. Они могут курить ее сейчас, в США это примерно так же просто, как достать алкоголь. Но после декриминализации меньше травки продавалось бы в школах и на улицах - дилеры не могли бы конкурировать с аптечными ценами. Когда вы в последний раз видели самодельный аспирин? Если у вас есть дети, выбор за вами - хотите ли вы, чтобы ваши дети тайком курили с приятелями травку, купленную на улице, или вы хотите спокойно объяснить им, что они должны подождать до совершеннолетия? Ваши дети не придут к вам, чтобы признаться, что они употребляют незаконный наркотик, но если бы травка не была столь одиозна, они могли бы дать вам шанс вразумить их. Кстати, предпочитаете ли вы, чтобы дети употребляли "джеф", "винт" и препараты маковой соломки? Сейчас все эти вещества поставлены на одну доску с травкой.

Имейте в виду, что у детей есть естественное стремление делать то, что им не разрешают, это называется любопытством. Запрещая употребление травки, мы делаем ее более привлекательной (это иногда называют "фактор запретного плода" ;) Положение делается еще хуже, когда детям начинают врать относительно наркотиков - они

теряют доверие к вам, государству или школе. Здесь мы можем видеть, как истерия вокруг наркотиков множеством способов ухудшает положение вещей. Когда подростки видят, что потребители травки не делают ничего из тех ужасных вещей, которые, как им было сказано, они должны делать, не превращаются ни в неопикуемых античеловеков, ни в "ходячие трупы", не становятся автоматически морфинистами, они предполагают, что все остальные наркотики тоже безопасны. Ваши дети не будут уважать вас, если вы не приведете обоснованных причин для ваших запретов, особенно, если вы будете придумывать несуществующие причины или повторять идиотическую государственную пропаганду. Итак, первый ваш шаг, чтобы защитить ваших детей от наркотиков должен быть изучением реальных фактов о наркотиках.

9b) Не смогут ли дети таскать травку с полей, где ее выращивают?

Если вас беспокоит возможность кражи конопли с полей, вы должны знать, что коммерческие культуры содержат мало дельта-9-ТГК. Если курить такую травку, единственным эффектом, скорее всего, будет головная боль. В противном случае владелец посевов должен будет обеспечить надлежащую охрану. В США большая часть местной травки вообще выращивается в помещениях. С другой стороны, если детям в вашем городе нечего больше делать, кроме как воровать коноплю с полей и курить ее, город должен завести библиотеку, кинотеатр, стадион, или что-то в этом роде ;) 10a) Эй, разве вы не знаете, что марихуана снижает уровень тестостерона у подростково-мальчиков и вызывает различные нарушения здоровья и развития?

Нет, травка не превращает здоровых мальчишек в ленивых, расслабленных, пухлых, женоподобных хрюшек. Такая тактика запугивания была популярным приемом в ранней антинаркотической литературе. Таким образом мальчиков пытались отпугнуть от травки, утверждая, в сущности, что она превратит их в девочек. Не исключено, что подросткам не следует употреблять много травки, но по совершенно иным причинам (см. вопрос 7 о снижении мотивации).

В антинаркотические брошюры времен второго Безумия по привычке включали этот "факт", но цитируемые в них исследования либо крайне плохо выполнены, либо совершенно неправильно

интерпретируются. Это не значит, что мы хотим сказать, будто употребление травы вообще не влияет на развитие ребенка, но ее воздействие в корне отличается от того, во что нас хотят заставить поверить некоторые люди. На самом деле, это воздействие практически не изучено, и именно поэтому детям и подросткам следует воздержаться от регулярного употребления каннабиса.

10b) Не вызывает ли частое употребление марихуаны снижение числа сперматозоидов у мужчин?

Не намного (в тех случаях, когда это вообще происходит), и это может быть полезно. Трава никого не делает импотентом или бесплодным (а то не осталось бы ни одного Растафарианца ;) Дайте яйцам, наконец, отдохнуть! И запомните, трава ни в коем случае не может служить противозачаточным средством, пожалуйста, не позволяйте вашему любовнику убедить вас в этом ;) Множество людей утверждает, что трава обогащает их половую жизнь. Она не является афродизиак (то есть, не возбуждает желания заниматься именно сексом, как препараты йохимбе), но у большинства людей резко усиливает все чувственные восприятия, делая вкусные вещи еще вкуснее, секс радостнее и эмоции сильнее.

10c) Я слышал, что употребление травы девочками может нарушить образование гормонов, менструальный цикл, и вызвать бесплодие. Правда ли это?

Также лишено любых подтверждений, но в этом случае нет данных, позволяющих уверенно утверждать обратное (и такие данные не могут быть получены в США - действующие законы запрещают исследования на женщинах). Впрочем, остаются еще животные и миллионы женщин, употребляющих травку вопреки законам, но вряд ли серьезные исследователи обратят внимание на этот вопрос - насколько известно, все это бредни пропагандистов, просто женский вариант запугивания, которое для мальчиков звучит "ты превратишься в кастрата".

11) Я забыл, вызывает ли марихуана кратковременные провалы памяти? Отвали.

12) Правда ли, что курить травку гораздо вреднее, чем сигареты?

По множеству причин это не так. Вы могли слышать, что "один косячок равен десяти сигаретам", но это преувеличение и обман.

Травка содержит несколько больше смол, чем табак, - но недавно было показано, что сигареты с пониженным содержанием смолистых веществ (low tar cigarettes) вызывают раковые заболевания с той же частотой, что и обычные - так какая разница? Установлено, что курение любого растения вредно для легких, поскольку оно увеличивает число мелких кровоизлияний в дыхательных путях (именно из-за этих кровоизлияний легкие курильщика на вскрытии имеют черный цвет). Это не смертельно, но ухудшает производительность дыхательной системы, а также увеличивает риск инфекционных заболеваний и других осложнений. Но курить травку не обязательно. Потребители, которые озабочены этим, могут употреблять травку другими способами, например, внутрь. (Будьте осторожны - травку можно поедать без всякой опасности, но к табаку это не относится - легко отравиться!). Судя по всему, сама по себе травка не вызывает рак, как это делает табак (то есть, независимо от метода применения).

Для краткости, просто перечислим факты о курении травки по сравнению с табаком: Курильщики травки курят гораздо меньше, чем курильщики табака. Вряд ли можно найти такого, который выкуривает двадцать косяков ежедневно ;), в то время, как такая доза вполне обычна среди курильщиков табака, и часто встречаются еще большие - до сорока сигарет в день.

Травка не является физически аддиктивной, как табак.

Травка не содержит никотина, который, помимо того, что крайне вредно влияет на сердечно-сосудистую и другие системы организма, еще и распадается, образуя N-нитрозамины, очень сильные канцерогены.

Травка оказывает бронхорасширяющее действие (как некоторые средства от кашля и бронхиальной астмы), которое помогает очистке легких от продуктов курения, в то время как табак обладает обратным эффектом, что затрудняет откашливание.

НЕ БЫЛО ЗАФИКСИРОВАНО НИ ОДНОГО СЛУЧАЯ РАКА ЛЕГКИХ, СВЯЗАННОГО ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО С КУРЕНИЕМ ТРАВКИ (то есть, без сопутствующего курения табака). Возможно, это связано с тем, что травка содержит гораздо меньше свинца, в том числе, свинца-210,

который, как предполагают, является основным агентом, вызывающим злокачественный рак легких.

Законы сильно затрудняют использование травки, не связанное с риском для здоровья. Во многих штатах запрещены водяные трубки (типа кальянов), фильтрующие и охлаждающие дым. Косячки с фильтром, испарители и ингаляторы трудно производить в подполье. Люди часто вынуждены отказываться от употребления травки в пищу, поскольку для достижения того же эффекта требуется заметно больше травки, чем при курении, а цена нелегальной травки слишком высока и совершенно не связана с реальной стоимостью. Может быть, это покажется вам весьма забавным - но чем законнее будет употребление травки, тем безопаснее она станет.

Для потребителей травки совершенно очевидно, что наркотические законы приняты вовсе не "для их собственного блага". Вдобавок к вышеизложенному, законная травка была бы гораздо чище и содержала бы несравненно меньше примесей. Некоторые люди смешивают ее с другими препаратами перед продажей. Другие, чтобы отбить запах, распыляют на нее ароматические аэрозоли или даже вымачивают в веществах вроде формальдегида! Большое количество травки выращивается на улице, где на нее оседают соединения свинца из выхлопных газов или она может быть загрязнена пестицидами или поражена опасными грибами. Если бы правительство действительно заботилось о нашем здоровье, вся травка, поступающая в продажу, подвергалась бы такому же контролю, как другие лекарства и пищевые продукты. Это стоило бы гораздо дешевле, чем сейчас стоят меры по борьбе с ней, и сохранило бы гражданам массу здоровья.

13) Не страдают ли новорожденные, чьи матери употребляли травку, "синдромом абстиненции"?

Поскольку травка не является физически аддиктивной, она не может вызвать "фетальной абстиненции", как препараты опия и другие физически аддиктивные соединения. Матери, которые употребляют травку во время беременности, говорят, что она помогает от тошноты, называемой также "утренней болезнью беременных", а также улучшает аппетит и снимает напряжение. Это особенно важно в слаборазвитых странах, где современный

медицинский уход далеко не общедоступен, но даже при его доступности преимущества от использования травки могут перевесить риск наказания.

Исследования, проведенные на Ямайке, показали, что матери, курящие травку, имеют более здоровых детей, но это может быть следствием побочных факторов, например, дополнительного дохода от торговли травкой :). В Войне с Наркотиками стало традиционным заявление, что травка вызывает постнатальные дефекты или нарушения поведения у детей, как это может случиться при употреблении алкоголя. Эти заявления не основываются на серьезных исследованиях - часто не учитывался даже уровень и стиль жизни матерей, прежде чем обвинить "наркотики" во всех тяжких.

Очевидно, что при беременности женщины не должны курить столько травки, сколько они, возможно, могли бы. Если злоупотреблять травкой, она может повредить здоровью не только ребенка, но и самой матери. Нужно учесть, что дельта-9-ТГК проникает через плацентарный барьер, хотя его метаболиты - нет. Последняя треть беременности - время, когда ребенок наиболее уязвим. Родители должны иметь эти факты в виду, принимая решение об использовании каннабиса.

14) Не вызывает ли травка большого количества автокатастроф?

На самом деле, нет. Люди, употребляющие травку, попадают во столько же, или даже меньше аварий, что и большинство населения. Влияние курения травки на вождение машины было исследовано и результаты показали, что хотя она и замедляет время реакции, но даже не приближается по этому параметру к алкоголю. С другой стороны, человек с сильно замедленной после курения реакцией вряд ли даже близко подойдет к машине, в то время как в состоянии алкогольного опьянения, когда ему "море по колено", он, не задумываясь, сядет за руль. Кроме того, показано, что те, кто все-таки управляет машиной "под кайфом", водят очень осторожно (они демонстрируют "повышенное внимание к риску"). Недавние исследования подтвердили, что алкоголь является главной проблемой на дорогах, и что криминальные наркотики не могут даже приблизиться к нему по степени опасности.

Некоторые могут думать, что травка является основной дорожной проблемой, потому что они прочли в газете или слышали в новостях о большом числе людей, погибших в автокатастрофах, тестирование которых показало следы марихуаны в крови. По множеству причин эти данные недостоверны: Большинство тестов могут только показать, употреблял ли данный человек травку в течение последнего месяца.

Многие исследования были проведены вблизи колледжей или в других местах, где уровень дорожных происшествий, употребления алкоголя и травки одинаково высоки; и не было сделано поправки на возраст и употребление алкоголя.

В некоторых исследованиях, убитые водители были "под кайфом", но аварии произошли не по их вине, и когда в расчет были добавлены полицейские "показатели виновности", оказалось, что травка здесь ни при чем.

15) Не боитесь ли вы, что все "сядут на крючок"?

Травка не дает абстиненции ("синдром отмены") при прекращении ее использования, независимо от частоты и количества потребления. Она образует привычку (психологически аддиктивна), но не физически. Большинству людей, прекративших употребление травки, не пришлось даже дважды подумать об этом. Сравнить травку с аддиктивными препаратами достаточно глупо. Физически аддиктивный препарат должен вызывать стремление к повторному употреблению, вызывать абстиненцию и толерантность (привыкание). Травка вызывает стремление употреблять ее, поскольку она дает хорошее самочувствие, но не вызывает ни абстиненции ни толерантности. С другой стороны, кофеин, никотин и алкоголь _физически_ аддиктивны, но общество их терпит.

16а) Являются ли тесты мочи на марихуану хорошей идеей в области трудоустройства? Я хотел бы обезопасить свой бизнес.

Нет! Некоторые из ваших наиболее блестящих и трудолюбивых работников могут являться потребителями травки. При проведении теста вы ставите их в ту же линию, что и "злоупотребителей" - в очередь безработных. Наркотические тесты вредны для бизнеса, не говоря уже о том, что это - вмешательство в частную жизнь. Если у вашего сотрудника проблемы с наркотиками, вы легко можете выяснить это, оценив результаты его работы. Увольнение _всех_, кто

употребляет криминализованные вещества, вредит вашему бизнесу, стоит денег, и настраивает людей против вас - и зачем? Нет никакой очевидности, что употребление травки вызывает несчастные случаи и проблемы со здоровьем. Ваши сотрудники будут, вероятно, сопротивляться тестированию; наркотическое тестирование позволяет нанимателю управлять действиями своих работников в нерабочее время - и даже тогда, когда эти действия не влияют на производительность труда. Как было сказано выше, тесты не показывают, находится ли тестируемый "под кайфом", а только, использовал ли он травку в последние несколько недель. Заставлять сотрудников мочиться в бутылочку каждый месяц - не очень хороший способ дать им почувствовать себя частью бизнеса и не слишком успешный метод, чтобы приобрести друзей. Общественный интерес к наркотическим тестам возрастает, отчасти потому, что закономерно случаются ложноположительные результаты, уничтожающие совершенно невинных людей, но главным образом потому, что они могут быть использованы, чтобы выяснить другую конфиденциальную информацию о работниках. Юристы начинают задавать вопрос, соответствует ли вообще такое тестирование конституции.

16b) Окупается ли тестирование, в смысле снижения риска несчастных случаев и заболеваемости?

Каждый знает, что те, кто курит травку - плохие работники, правильно? Неправильно - или, по крайней мере, кто-то забыл сказать об этом миллионам усердно работающих курильщиков марихуаны. Компании, проводящие тестирование, дадут вам горы статистики, якобы подтверждающей, что употребление травки вашими сотрудниками стоит вам массу денег. Существует, по крайней мере, столько же статистики (несмотря на то, что за нее не платят столько денег), показывающей, что потребители травки добиваются большего успеха, меньше болеют и производительность труда у них выше, чем у тех, кто не использует травку. Прежде чем заказать тестирование, убедитесь, что вы рассмотрели обе стороны медали. В 80-х годах администрация Буша усиленно продвигала наркотестирование. Фактически, Джордж Буш оценил стоимость потребления наркотиков в 60 миллиардов долларов ежегодно, основываясь на исследовании, которое предположительно показывало, что те, кто в какое-то время

своей жизни употреблял травку, добивались меньшего успеха в жизни (он, наверное, чувствовал, _кто_ сменит его в Белом Доме. Интересно, что скажет про эту теорию Президент Клинтон? Ах, да - когда он курил ее, он не затягивался ;) Тем не менее, данные того же самого исследования могут быть использованы, чтобы доказать большее преуспевание тех, кто употреблял травку и другие противозаконные препараты _в момент исследования_. Что-то здесь весьма странно, а если учесть еще тот факт, что несколько бывших руководителей DEA в настоящее время владеют или работают в мочеанализаторских компаниях, вся эта история начинает довольно нехорошо пахнуть.

17) Не будет ли лучше посадить всех потребителей травки в тюрьму?

В демократических странах это невозможно. Заключение одного человека в тюрьму на год в США стоит \$20000. Умножьте это на пять миллионов (только в США)... Напротив, декриминализация травки сэкономила бы множество денег налогоплательщикам. С другой стороны, в России это вполне возможно, и будет, наверное, поддержано некоторыми гражданами, возможно даже большей их частью... Однако, учтите, что, единожды попав в места заключения (особенно в России), человек вряд ли потом исправится, напротив, он приобретет глубокие познания в области незаконной деятельности, а после того, как он выйдет из тюрьмы или лагеря, общество начнет усиленно склонять его к такой деятельности. Итак, из человека, страдающего от (допустим даже) вредной привычки вы хотите сделать преступника? Вам мало тех преступников, которые уже разгуливают по городам? За весь 1993 год "наркоманы" в России совершили 4682 преступления, из них 11.7% (548) - против личности. Теперь подумайте, сколько преступлений совершат за год миллион (по крайней мере) забубенных рецидивистов. Или вы предлагаете посадить их пожизненно? Может быть, лучше сразу расстрелять эти два-три миллиона человек, прежде чем туберкулез, СПИД и дистрофия сделают свое дело? Возникнет, правда, проблема с уборкой трупов... И то и другое - не выход. Возврат к системе лагерей неминуемо обернется катастрофой для _всех_ граждан страны. В эту яму свалятся и те, кто радостно будет ее копать. Скажите, сколькими из ваших собственных прав вы готовы пожертвовать, чтобы посадить

за решетку всех "торчков"? А ведь без этого не обойтись, ведь ИМ понадобятся дополнительные полномочия, потом еще больше и еще... Это уже бывало :(18) Я слышал, в марихуане больше 400 химических веществ... Ну и...?

Ну и что? Во многих пищевых продуктах содержится больше 400 разных веществ, включая сюда кофе, в котором содержится больше 800 соединений, в том числе множество "крысиных канцерогенов" (то есть, веществ, канцерогенных для крыс), но полиция почему-то не арестовывает людей в МакДональдсе или за Вождение за Едой. Только дельта-9-ТГК в травке обладает сильной психоактивностью, еще несколько веществ слегка психоактивны. Люди, употребляющие травку, не болеют чаще или тяжелее, не умирают раньше (если не попадут в тюрьму), не теряют работу (разве что из-за тестирования), так в чем же дело? Тот факт, что в травке содержится более 60 уникальных соединений - каннабиоидов, чрезвычайно интересен с научной точки зрения. Многие каннабиоиды обладают ценными лечебными эффектами, например, каннабинол может быть очень полезен при бессоннице. Возможно, что именно из-за него большинство пациентов предпочитает травку чистому дельта-9-ТГК - каннабинол успокаивает нервы и усиливает "кайф". Другой каннабиоид, каннабидиоловая кислота, очень эффективный антибиотик, сравнимый с пенициллином. Многие из этих веществ могут быть извлечены из травки без сложного оборудования.

19) Нарушает ли травка работу иммунной системы, так что вы легко простужаетесь?

Травка (прежде всего дельта-9-ТГК) оказывает "иммуносупрессивное" воздействие, более слабое, впрочем, чем аспирин. ТГК воздействует на особые клетки, называемые макрофагами, через рецепторы, сходные с теми, что находятся в мозгу. Однако, макрофаги не стимулируются, а усыпляются при воздействии на эти рецепторы. Этот эффект временный (как и "кайф") и довольно быстро проходит. Люди, страдающие рассеянным склерозом иногда используют этот эффект, чтобы бороться с болезнью. Недавние исследования показали, что метаболиты ТГК сохраняются в легких до семи месяцев после прекращения курения, и могут влиять на иммунную систему легких, но макрофаги не

"отключаются", как при курении. Воздействие на легкие самого процесса курения, очевидно, гораздо вреднее, нежели эффекты метаболитов ТКК и сохраняется дольше. Тем не менее, врачи так и не решили, повышает ли травка риск простуды или нет. За возможным исключением данных по бронхитам (опять таки, непосредственно связанным с процессом курения), нет цифр, которые подразумевали бы, что травка повышает риск простуды... но это не помешало Карлтону Тернеру, Нарко-Царю Соединенных Штатов, многократно заявить в публичных выступлениях, что травка вызывает СПИД и гомосексуализм. Его заявления, впрочем, были настолько смехотворны, что, когда Вэшингтон Пост и Ньюсвик выставили его полным клоуном, он был вынужден отказаться от своих утверждений. Напротив, травка помогает больным СПИДом контролировать некоторые симптомы заболевания, не вызывая никаких осложнений. Некоторые исследования позволяют предположить, что она даже стимулирует некоторые формы иммунитета. Были сделаны попытки изучить основные эффекты каннабиса на иммунную систему здорового человека, но если травка оказывает какие-то эффекты, хорошие или плохие, они либо слишком слабы, либо слишком нестабильны, чтобы их можно было с очевидностью продемонстрировать.

ПОЧЕМУ ТРАВКА ВСЕ ЕЩЕ НЕЛЕГАЛЬНА?

1) Почему она ВСЕ ЕЩЕ нелегальна?

Официальный ответ: Потому, что ее нельзя употреблять. Ее нельзя употреблять, потому что это противозаконно. Это противозаконно, потому что ее нельзя употреблять. Ее нельзя употреблять. Это противозаконно. Это противозаконно, поэтому ее нельзя употреблять.

Маниакально-депрессивный ответ: Это никогда не случится. Люди слишком слабы / неорганизованы / глупы. Все бесполезно. Попробуйте, но не надейтесь, что что-нибудь выйдет. Не нужно несбыточных надежд.

Параноидально-шизофренический ответ: Разве вы не ВИДИТЕ?!?!? Эти парни, там наверху, владеют ВСЕМ! Они никогда не позволят, чтобы это случилось... Я не должен вообще об этом говорить, но хочу дать вам совет! Слушайте, нельзя связываться с НИМИ, ОНИ знают все,

ОНИ управляют людьми. Если вы не будете осторожны, ОНИ придут и заберут вас - вы знаете, ОНИ так и сделают. Это З_А_Г_О_В_О_Р_!!!

Невротический ответ: Марихуана? Ох! Разве вы не знаете, что это ОПАСНО? Да будет вам известно, законы не принимают без причины. Где вы вообще слышали про "травку"? Кто вам сказал? Стоп! Не говорите мне, я не хочу этого знать. Если хоть кто-нибудь узнает, что вы хотите легализовать ее - ну, знаете - они никогда не заговорят с вами снова! Разве вы не знаете, что марихуана это... .. марихуана то... .. марихуана се...

3а) Как я могу получить больше информации?

Многими путями. Один из лучших - через электронные средства коммуникации. Подпишитесь на alt.hemp и alt.drugs.pot (я надеюсь, что вы уже подписаны на RU.DRUGS :-). Отправьте письмо со строкой {{{readme}}} в поле Subject на адрес [Город Творцов](#) 3б) Ммм, я не разбираюсь в компьютерах... Какие хорошие книжки можно прочесть?

Вот список некоторых книг, которые весьма желательно прочесть, если вы интересуетесь травкой и ее легализацией. К сожалению, на русском языке порекомендовать пока нечего. :-("The Emperor Wears No Clothes" by Jack Herer pub. Queen of Clubs/HEMP, 1993/1994.

"Hemp, Life-Line to the Future" by Chris Conrad pub. data pending.

"Marihuana Reconsidered" by Lester Grinspoon pub. 1977. Harvard University Press. pub. 1993 data pending.

"Marihuana the Forbidden Medicine" by Lester Grinspoon pub. Yale University Press 1993.

*** Journal Articles of General Interest *** "Marijuana Laws: A Need for Reform" by Roger Allan Glasgow in "Arkansas Law Review" Vol. 22(340) pp. 359-375.

*** Government commissions recommending legalization *** The Panama Canal Zone Report of 1925, pub. United States Government.

Mayor LaGuardia's Committee on Marijuana (New York) Report issued 1944. (Initiated 1938 - an extensive study of marijuana) pub. New York City Government.

The Final Report of the Le Dain Commission on Marijuana Legalization, pub. Canadian Gov't.

Final Report if the National Commission on Marijuana, 1972, pub. United States Government entitled "Marijuana - a Signal of

Misunderstanding".

*** Court Rulings *** "In the Matter of Marijuana Rescheduling Petition" by Hon. Francis L. Young Docket# 86-22 1989.

ПСИХОДЕЛИКИ Психоделики (гиперстимуляторы) - вещества, стимулирующие преимущественно кору головного мозга, в отличие от стимуляторов, действующих в основном на стволовую часть мозга и, кроме того, вызывающих многочисленные периферические эффекты.

За счет локализации стимулирующего действия его уровень может быть гораздо выше, нежели у классических стимуляторов, что приводит к совершенно необычным эффектам - появлению зрительного эха, узоров, зависимости интенсивности воздействия от концентрации внимания и т.п., сильному изменению сознания вплоть до попадания в параллельные миры и видению необычных существ.

Гиперстимуляторы относительно безопасны в применении, не вызывают явлений зависимости и других неблагоприятных эффектов длительного порядка. Тем не менее, их применение может иметь и явные отрицательные психологические последствия, особенно при бездумном их употреблении или наличии у человека склонностей к шизофрении.

Группу психоделиков принято делить на триптамины (бета-карболины (гармин, гармалин, ибогаин), индольные (DMT, DET, аяхуаска, псилоцибин), лизергиновые (LSD, различные амидные вариации д-лизергиновой кислоты)), фенэтиламины (2C-B, DOB, DOET) и эмпагогены (MDMA (экстази)). Еще к психоделикам относят мескалин, хотя он по своему строению близок к амфетаминам.

Психоделики - вещества, способные на время изменять сознание, известны человечеству давно. Многие эти вещества сейчас относят к наркотикам, хотя психоделики не могут вызвать физическую и / или сильную психологическую зависимость в отличие от настоящих наркотиков вроде опиатов и алкоголя, потому было бы правильнее НЕ НАЗЫВАТЬ психоделики наркотиками.

Известно, что многие психоделики способны погружать человека в миры, неподвластные в обычном состоянии сознания. Многие писатели и исследователи отмечали, что вся существующая реальность не ограничивается лишь тем, что мы можем увидеть, услышать и почувствовать в нашем обычном состоянии сознания. До

сих пор ведется множество споров по фармакологическим свойствам различных веществ, могущих влиять на человеческое сознание, но большинство ученых не способны или не желают признавать факт существования объектов, находящихся за пределами нашего сознания.

Использование психоделических веществ для целительства, предсказаний и общений со сверхъестественным и хтоническим мирами восходит к началу человеческой истории. С незапамятных времен растения и - реже - ткани животных, содержащие изменяющие сознание алкалоиды, использовались для ритуальных и магических целей как в примитивных, так и в высокоразвитых культурах в различных частях мира.

Ниже приводится список возможных переживаний, которые могут возникнуть у человека, принявшего психоделическое средство (из книги С.Грофа «Путешествие в поисках себя»): I. РАСШИРЕНИЕ ОПЫТА В ПРЕДЕЛАХ ОБЩЕПРИНЯТОЙ РЕАЛЬНОСТИ, ПРОСТРАНСТВА И ВРЕМЕНИ: 1. выход за пределы пространственных границ а) переживание двуединства

б) отождествление с другими людьми

в) отождествление с группой и групповое сознание

г) отождествление с животными

д) отождествление с растениями и ботаническими процессами

е) единство с жизнью и всем творением

ж) переживание неодушевленной материи и неорганических процессов

з) планетарное сознание

и) внеземные переживания

к) отождествление со всей физической вселенной

л) парапсихологические феномены, выходящие за пределы пространства: переживания вне тела, ясновидение и яснослышание на расстоянии, "путешествия в пространстве" и телепатия 2. выход за пределы линейного времени а) внутриутробные переживания

б) опыт предков

в) опыт расового и коллективного бессознательного

г) переживания прошлых воплощений

д) филогенетические переживания

е) переживания планетарной эволюции

ж) переживания космогенеза

з) парапсихические феномены, выходящие за пределы времени: предвидение, ясновидение и яснослышание прошлых и будущих событий, психометрия, путешествия во времени
3. физическая интроверсия и сужение сознания: сознание органов, тканей и клеток
II. ЭМПИРИЧЕСКИЙ ВЫХОД ЗА ПРЕДЕЛЫ ОБЩЕПРИНЯТОЙ РЕАЛЬНОСТИ И ПРОСТРАНСТВА-ВРЕМЕНИ: а) спиритические и медиумические переживания

б) энергетические феномены тонкого тела

в) встречи с духами животных

г) встречи с духовными учителями и сверхчеловеческими существами

д) посещение других вселенных и встречи с их обитателями

е) переживание мифологических и сказочных сюжетов

ж) встречи с благодетельными и гневными божествами

з) переживания универсальных архетипов

и) интуитивное понимание универсальных символов

к) творческое вдохновение и прометеев импульс

л) опыт Демиурга и переживание космического творения

м) опыт космического сознания

н) сверхкосмическая и метакосмическая пустота
III. ПСИХОИДНЫЕ ТРАНСПЕРСОНАЛЬНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ: 1. синхронные связи между сознанием и материей 2. спонтанные психоидные события а) сверхнормальные физические явления

б) спиритические феномены и физический медиумизм

в) повторяющийся спонтанный психокинез (полтергейст)

г) неопознанные летающие объекты 3. намеренный психокинез а) церемониальная магия

б) целительство и ведьмовство

в) сиддхи

г) лабораторный психокинез Для того чтобы больше узнать о психоделиках и их значимости для человечества, рекомендуется читать книги следующих авторов: Станислав и Кристина Гроф (Путешествие в поисках себя, Холотропное сознание, Космическая игра, Психология будущего, Человек перед лицом смерти, За

пределами мозга, ЛСД-психотерапия, Духовный кризис, Жажда целостности, Зов Ягуара, Практика холотропного дыхания и т.д.), Олдос Хаксли (Двери восприятия, Переживания визионера, Вечная философия и т.д.), Карлос Кастанеда (Активная сторона бесконечности, Колесо времени, Второе кольцо силы, Дар орла, Огонь изнутри, Сила безмолвия, Магические пассы. Практическая мудрость шаманов древней Мексики, Искусство сновидения, Особая реальность, Новые беседы с доном Хуаном, Учение дона Хуана, Путешествие в Икстлан и т.д.), Альберт Хофманн (ЛСД – мой трудный ребенок), Александр Энн Шульгины (TiHKAL (Tryptamines I Have Known And Loved), PiHKAL (Phenethylamines I Have Known And Loved)) и других исследователей и химиков.

LSD 1. Что такое LSD?

LSD - это синтезированное химическим путем психоактивное вещество, которое погружает человека в необычные состояния сознания, может вызывать разнообразные галлюцинации, обостряет чувствительность и заставляет его видеть окружающий мир совсем в ином свете. При его применении возможны разнообразные реакции организма. LSD представляет собой твердое вещество, не имеющее цвета, вкуса и запаха, кристаллизуется в виде призм. В воде практически не растворяется, температура плавления 198-200 С. Химики могут называть его N,N-диэтиламид лизергиновой кислоты или N,N-диэтиллизергоиламид. Также LSD известен под названиями LSD-25, Lysergide, Delysid. Люди, употребляющие LSD, называют его "кислотой". LSD - это одно из наиболее сильных и опасных средств, воздействующих на подсознание человека. Он производится из лизергиновой кислоты, которая обнаруживается в спорынье - грибке, который поражает рожь и некоторые другие зерновые культуры (грибок спорыньи прорастает прямо на зернах). По-английски LSD звучит как Lysergic Acid Diethylamide, а по-немецки Lyserg-Saeure-Diaethylamid (отсюда и происходит это сокращение).

2. Когда было изобретено это вещество?

Впервые LSD был синтезирован в 1938 году - профессор Альберт Хофманн постепенно синтезировал большое количество соединений, содержащих лизергиновую кислоту, 25-ым из которых был

диэтиламид лизергиновой кислоты, помеченный как "LSD-25" на бутылке. Его психоактивные эффекты были открыты почти случайно Альбертом Хофманном в 1943 году. Альберт Хофманн работал тогда в медицинской корпорации "Сандоз". Кстати, эта корпорация до сих пор рекламирует себя в московском метро. Именно "Сандоз" наладила производство LSD-25; и до того момента, когда LSD попал на улицу и стал называться "кислотой", с ним преимущественно работали специалисты: медики, психиатры и психологи. После пропагандистской кампании, бескорыстно развязанной Тимоти Лири и Кеном Кизи, вещество стало широко популярно, попало под строгий запрет, и все исследования были прекращены. LSD пытались найти применение в психиатрии, в опытах по лечению психических расстройств. Но уже в 1967 году в США, а затем и в других странах, LSD стал нелегальной субстанцией. Хотя надо упомянуть, что есть люди, которые смогли найти применение LSD для лечения некоторых психологических заболеваний, для раскрытия различных внутренних кризисов и улучшения общего психологического состояния человека. Одним из таких людей является великий чешский психолог Станислав Гроф, который посвятил исследованию необычных состояний сознания десятки лет и написал множество интереснейших книг, в которых изложил плоды своих исследований ("LSD-психотерапия", "Человек перед лицом смерти", "За пределами мозга", "Психология будущего", "Холотропное сознание", "Космическая игра", "Путешествие в поисках себя", "Неистовый поиск себя", "Исследование человеческого сознания", Трансперсональное видение, Зов Ягуара и т.д.).

3. Как можно самому приготовить LSD?

LSD можно синтезировать несколькими путями. Почти все из них требуют хорошей лаборатории и специальных химических веществ. Для простого человека, никак не связанного с химической промышленностью, создать LSD практически невозможно. Однако даже среди различных синтезов можно найти тот, который будет наиболее простым. Известно, что из спорыньи можно создать LSD, но это требует определенных знаний, навыков и реактивов.

4. Вызывает ли LSD зависимость?

LSD не вызывает физической зависимости. Психологическая зависимость иногда может развиться, особенно от частого и неконтролируемого приема LSD (несколько раз в неделю продолжительное время). Никаких "ломок" при отказе от LSD не бывает. Может возникнуть депрессия, апатия, потеря аппетита, развиться различные мании и психотические неврозы.

5. Правда ли, что от LSD можно сойти с ума?

Для здоровых людей – нет. Для душевнобольных – могут наступить как обострения, так и улучшения. LSD не рекомендуется применять людям с неполадками в психике, особенно с психическими расстройствами шизофренического характера, потому что у таких людей возможны обострения в результате действия LSD, но также возможны и улучшения их психического здоровья. Известны случаи ухудшения психического здоровья, вызванные применением LSD.

6. Как влияет LSD на хромосомы?

LSD не влияет на хромосомы. Одно время был сильно распространен миф, что LSD может изменять хромосомы человека. Говорили, что те, кто употребляет LSD, могут иметь в будущем детей-мутантов и что LSD сильно влияет на все органы человеческого организма. Но так как ученые не смогли найти доказательств, то теория про изменение хромосом не получила дальнейшего развития. Проводились серьезные исследования в этой области, но свелись они к следующему выводу: риск повреждения хромосом в результате принятия LSD не выше, чем от применения аспирина. Другими словами, почти нулевой.

7. Есть ли аналоги у LSD?

Есть. Во-первых, различные амидные вариации LSD (некоторые из них можно получить из Гавайской Древовидной Розы и Утренней Славы (ипомеи)). Во-вторых, существуют психотропные грибы, которые содержат в себе вещество псилоцибин и псилоцин и кактус пейот (лофофора вильямсии), в котором содержится мескалин. Эти вещества вызывают похожие состояния сознания, как и LSD-25. Существует также множество химических веществ с похожим воздействием на подсознание человека: DMT, DOB, MDMA и т.д.

8. Имеет ли LSD толерантность?

LSD имеет временную толерантность. Полностью LSD выводится из организма за 3-6 дней. После этого времени LSD будет действовать по-прежнему. А в течение этих дней повторное принятие той же дозы будет ощущаться слабее.

9. В какой форме обычно LSD можно увидеть?

Чаще всего LSD представляет собой либо бумагу, пропитанную небольшим количеством раствора д-лизергиновой кислоты (это называют "марка", "промокашка", от английского слова "blotter"), либо гель, либо таблетку, что встречается редко. Еще известно, что 20-30 лет назад можно было встретить кусочки сахара, пропитанные лизергиновой кислотой.

10. Легально ли употребление LSD?

За хранение, приобретение LSD наступает уголовная ответственность. Приобретение или хранение LSD в количестве 0,0001 гр. без цели сбыта - наказываются лишением свободы на срок до трех лет.

11. Сколько LSD необходимо для одной дозы?

Минимально действующая доза LSD, вызывающая признаки психоза = 0,5 мкг/кг. Обычно марка содержит в себе 50-150 мкг LSD. Бывают и большие дозы по 200 - 500 мкг.

12. Сколько времени обычно длится трип?

С момента попадания LSD в организм человека до начала действия вещества проходит в среднем 20-60 мин. Иногда этот период может длиться до двух часов. Это зависит от того, какое количество препарата потребляется и когда человек ел в последний раз. Пик воздействия препарата возникает после 4 часов принятия LSD. Эффект препарата длится 6-8 часов, иногда дольше.

13. Что такое "бэд-трип"?

Большие дозы (когда человек совершенно к этому неподготовлен) или неправильный выбор времени и места для приема LSD могут привести к состоянию, которое называется "бэд-трип". Это состояние характеризуется неконтролируемым страхом, паникой, возможно, желанием совершить самоубийство. "Бэд-трип" невозможно остановить, но можно постараться смягчить его эффект - успокоить пострадавшего, выведя его в спокойное место. "Бэд-трип" часто возникает, если человек чувствует себя в окружающей обстановке

неуютно, поэтому перед принятием кислоты нужно быть уверенным в том, что вы находитесь среди хороших друзей или же просто в своей квартире и вам никто не помешает расслабиться.

14. Какие существуют предостережения по поводу LSD?

- не употребляйте LSD в одиночку, особенно в первый раз;
- под LSD не следует водить машину или управлять какими-нибудь другими сложными техническими приспособлениями;
- люди, находящиеся на грани нервного срыва, должны быть крайне осторожны в потреблении LSD и других сильных психоделиков;
- если у человека в роду были случаи шизофрении или он сам подвержен к тому или иному психическому заболеванию, он должен быть крайне осторожен с LSD, потому что LSD может вызвать обострение скрытых психологических и психических проблем;
- LSD может вызывать сокращение матки, поэтому беременным женщинам не рекомендуется злоупотреблять кислотой.

15. Можно ли умереть от LSD?

Теоретически можно (хотя такого рода материалов не было зафиксировано), в результате неосторожного применения, т.е. употребления дозы, во много раз превышающей допустимую норму. По научным данным (опыты проводились на обезьянах), расчетная смертельная доза при приеме внутрь равняется 0,2 мг/кг. Если рассчитать по этой формуле количество LSD, принятие внутрь которого может повлечь за собой смерть для простого среднестатистического человека (70 кг), то получается 14 мг, что превышает БОЛЬШУЮ ДОЗУ LSD примерно в 30 раз! Ни в коем случае не принимайте LSD в таком количестве! Но смерть от принятия LSD - существует в теории, еще раз повторяю, что научные данные НЕ СОДЕРЖАТ фактов смерти ЛЮДЕЙ от принятия LSD. По этому поводу есть одна реальная история: как-то раз в 70-е годы группа молодых людей нашла ампулу с тартратом LSD (в жидкой форме), в которой хватило бы вещества на десятки тысяч мощных доз. Эти люди подумали, что жидкость содержит в себе кокаина гидрохлорид и вкололи себе по 1 кубичку жидкости на троих. Результат: все трое отключились, после чего попали в кому, через день из нее вышел один и еще через 2 дня из комы вышли двое других. Все остались

абсолютно здоровыми и довольными ОЧЕНЬ ГЛУБОКИМИ ТРИПАМИ (все, что они видели в коме, навсегда запечатлелось в их памяти).

DOB ЭФФЕКТЫ DOB - это фенэтиламин, чье действие подобно 2С-В, но в несколько раз длинней по времени. Из-за этой длительности, многие люди предпочитают принимать DOB рано утром. Обратите внимание! DOB начинает действовать не слишком скоро после принятия (приходится ждать вплоть до 3 часов) для большинства людей. Не надо принимать еще дозу, думая, что DOB не действует.

Первоначальные эффекты DOB выражаются в том, что человек начинает чувствовать прилив энергии, такой мощный, что многим это даже не нравится. Некоторые люди говорили, что 2С-В более мягок в этом смысле, другие, однако же, говорили, что под воздействием DOB они даже могли нормально есть и спать, что невозможно, находясь под LSD.

Действие DOB может длиться 8-10 часов после начала эффектов.

Начало действие препарата: 30-90 минут

Наращение эффектов: 1-1,5 часа

Пик действия: 2-3 часа

Равномерные эффекты: 3-8 часов

Затухание эффектов: 3-8 часов

Постэффекты: 4-8 часов Слабые дозы DOB могут дать действие на 6-12 часов

Средние дозы DOB действуют 8-16 часов

Большие дозы DOB действуют 24 часа и более Так же, как и в случае с другими энтеогенами, лучше не есть за 2 (лучше 4) часа до принятия DOB и не следует есть пищу до наступления пика действия DOB.

- Эффекты слабой дозы (длительность 3 - 6 часов): увеличение энергии, чувство ясности сознания, открытие внутреннего пространства своего сознания, менее спутанные мысли, чем под LSD, слабые визуальные искажения, наложение визуальных палитр на зрение, расширенное восприятие текстур, сдвиг в цветах. Немного люди находят, что можно спать под DOB, только не на пике действия.

Физическое действие: нервозность, некоторое неудобство тела, напряженность желудка, зевание.

- Эффекты средней дозы (длительность: 4 - 8 часов): возбуждение, визуальные эффекты, ясность и уменьшение чувств. Некоторые люди предполагают, что это может быть хорошим терапевтическим средством в случаях, где чрезмерные эмоции могут быть проблемой.

Физическое действие: напряженность мускулов и челюстей, головная боль, неприятные ощущения глаз, болезненные спазмы, тошнота, общее неудобство тела.

- Эффекты большой дозы (длительность 6 - 12 часов): визуальное оживление, способность открывать в себе новые идеи, ощущения открытия нового мира.

- Эффекты от слишком большой дозы (больше 3,5 мг DOB): временная потеря памяти, странное и грубое поведение, возможность нанести увечья самому себе.

ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ DOB может быть очень опасен в высоких дозах. Значимые чрезмерные дозы могут вызвать серьезное сжатие внутренних капилляров... возможно, DOB действует на нервные клетки и может вызвать гангрену. Есть неподтвержденные сообщения от двух людей, которые случайно проглотили 75 мг (это больше 30 стандартных доз) и позже им ампутировали ноги, поскольку циркуляция крови там прекратилась и это вызвало гангрену их ног.

2С-В ФАКТОРЫ БЕЗОПАСНОСТИ Действие 2С-В очень сильно зависит от дозировки. Принятие дозы этого препарата, слегка превышающей рекомендуемый объем, может вызвать сильные переживания, которые большинство людей считают угнетающими и неприятными. Но, как и в любом случае, находятся несколько человек, которые проявляют необыкновенно высокую или низкую чувствительность. Поэтому чтобы избежать сильные нежелательные переживания, многие начинают прием 2С-В с небольшой дозы, приблизительно равной 8 мг, постепенно повышая ее.

ИНТЕНСИВНОСТЬ От 2 до 7, в зависимости от дозы и индивидуальной восприимчивости к данному соединению.

СОСТАВ 2С-В (4-бром-2,5-диметоксифенэтиламин) является психоделическим / эмпатогенным препаратом, разработанным Александром Шульгиным. Шульгин синтезировал около 200 психоактивных соединений, в том числе DOM (известный также как STP), сильнодействующий психоделический препарат, появившийся в

конце шестидесятых годов. Затем была распространена большая партия 2С-В под названием "Нексус". Позднее препарат 2С-В распространялся также под названием "Ева" и "Венера".

ДОЗИРОВКА И НАЗНАЧЕНИЕ Препарат 2С-В принимается внутрь, желательно натощак. Как упоминалось выше, действие 2С-В строго зависит от дозировки. Необходимый объем препарата настолько мал, что для точного определения одной дозы используются сложные весы. Применяя "уличный" 2С-В, очень сложно точно определить, сколько препарата содержится в капсуле. Когда 2С-В становится популярным наркотиком, а дозировка неизвестна, то это может привести к тяжелым непредвиденным последствиям. Люди, использующие качественный препарат 2С-В, часто смешивают его с нейтральным порошком, прежде чем отмерить индивидуальные дозы, что позволяет им достигать большей точности.

В описании РИНКАЛ указанный Шульгиным диапазон дозировки изменяется в пределах от 16 до 24 мг. В другом описании 2С-В приводится диапазон от 12 до 30 мг. Описания эффектов от различных доз препарата, приведенные Шульгиным, могут быть представлены следующим образом: 16 мг вызывают состояние "музейного уровня". Человек может посещать общественные места, например, он может пойти в музей, но при этом его восприятие будет слегка обострено. Доза в пределах от 20 до 24 мг вызывает более яркие переживания с визуальными эффектами и усиленными ощущениями.

При применении 2С-В не рекомендуется доза свыше 30 мг. Грейси и Жарков, которые являются опытными путешественниками, по ошибке приняли по 40 мг препарата и испытали неприятные ощущения. Шульгин рассказывает о передозировках свыше 100 мг, которые вызвали ужасные переживания, но не привели к длительным нарушениям в работе организма. Однако некоторые люди обладают необычно низкой чувствительностью к 2С-В и другим веществам семейства фенэтиламинов. Один исследователь обнаружил, что может принять 50 мг препарата, который вызвал такие же ощущения, какие испытывают большинство людей, принявших 25-35 мг.

ЭФФЕКТ Употребляя 2С-В, можно испытать самые разнообразные ощущения. После небольшой дозы "музейного уровня" человек испытывает такие ощущения, которые просто не поддаются

описанию. Это происходит, если немного увеличить дозу, при которой начинают проявляться уникальные свойства этого вещества. Это, определенно, самые "высшие" ощущения. Появляется огромное количество физической энергии.

Визуальная картина может быть необыкновенной с очень яркими цветами и замысловатыми повторениями. Она напоминает зрительные эффекты, возникающие после принятия мескалина и, кажется, пронизана электричеством. Видения могут предстать перед человеком полнейшим хаосом, который постепенно превратится в часть огромного пространства с космическим порядком. После хорошей дозы 2С-В многие просто часами лежат на диване и путешествуют по своему разуму.

Комментарии человека, употреблявшего 2С-В: «В некоторых случаях 2С-В давал мне возможность видеть то, что я бы назвал "составляющим" или "машинным" языком разума. Например, когда вы видите цифру 3, то обычно пытаетесь идентифицировать этот символ как число 3 и понять его значение в контексте того, что вы видите. В обычной ситуации тысячи нейронов участвуют в мысленной идентификации и интерпретации символа и в установлении соответствия с хранящимся в памяти числом 3. Находясь под влиянием 2С-В, я видел, что только 80-90% этого умственного "сигнала" возвращается как число 3, а остальные 10-20% связаны с какой-то другой областью сознания или проходят через закрытые синапсы и т.д. Я обнаружил, что осознание "составляющего" языка разума является одновременно интуитивным, discombobulating и смешным.» Препарат 2С-В считается эмпаатоеном и многие, кто принимал его, рассказывали о сильных и постоянно меняющихся эмпаатоенных переживаниях. Комментарии того же человека: «Только в 25% случаев моего опыта употребления 2С-В я испытывал сильные эмпаатоенные переживания. Однако я считаю это эмпаатоенное свойство препарата очень глубоким, гораздо более значительным, чем относительно поверхностное эмоциональное удовлетворение, которое я стремился получить от экстази. Ощущения экстази можно повторить или предсказать, а 2С-В позволяет мне постоянно испытывать различные типы ощущений.» С другой стороны, употребление 2С-В имеет тенденцию к появлению чувства

"угнетенности" по сравнению с более мягкой природой экстази или LSD. Когда человек принимает большую дозу 2С-В, его способность к принятию всего, что представляет его разум, без попыток оттолкнуть нежелательные мысли, сокращает вероятность неприятных ощущений. Похоже, 2С-В также создает постоянное слабое возбуждение или вмешательство в мозг. Можно заметить это, если попытаться успокоить свой мозг, чтобы помедитировать или послушать музыку. Постоянно присутствующее слабое "жужжание" отчетливо различается в океане полнейшей тишины, которая часто окружает человека во время путешествия с помощью LSD.

Подобно экстази, 2С-В может не соответствовать глубине, чистоте и реализму традиционных психоделиков. Однако он гораздо более сильный психоделик, чем экстази, а его уникальные свойства делают этот препарат интересным веществом для исследований. Одним из уникальных свойств 2С-В является то, что он усиливает определенные аспекты человеческого эго или индивидуальности, одновременно ослабляя другие.

Препарат 2С-В известен своей способностью усиливать сексуальные ощущения и сексуальную активность. Несмотря на то, что экстази является более простым средством для того, чтобы испытать больше любви, эмоциональной близости и ответных чувств вашего партнера, возможно, вам будет труднее сосредоточиться на сексе или сохранении эрекции, и особенно трудно достичь оргазма.

Под действием 2С-В сексуальные ощущения значительно усиливаются. Люди рассказывают, что могут оставаться в возбужденном состоянии часами, а ощущение обмена сексуальной энергией остается сильным и волнующим. Мескалин и LSD являются лучшими психоделиками для усиления сексуальных ощущений, хотя некоторые люди слишком увлекаются своими эмоциональными переживаниями и не могут сосредоточиться на сексе.

СОЧЕТАНИЯ Экстази - 2С-В часто сопоставляют экстази. При терапевтическом применении эффект 2С-В обычно сводится к конечной стадии действия экстази. Многие считают, что 2С-В позволяет им развивать и закреплять интуитивные способности, а при употреблении экстази эти способности исчезают. Можно достичь неплохих результатов, приняв небольшую дозу экстази (80 мг) спустя

полтора часа после принятия 2С-В и получить невероятно глубокое эмпатогенное переживание.

2С-В хорошо сочетается с Кетамином. 2С-В может стать гораздо более сильным и опасным препаратом в сочетании с ингибиторами МАО.

Indols (DMT, аяхуаска и т.д.) DISCLAIMER

Этот текст содержит доступную неподготовленному читателю информацию, найденную в открытых источниках и касающуюся различных аспектов действия психоактивных производных индола (далее - ППИ) на нервную систему и психику человека.

Введение

В этом тексте вы найдете информацию о самых сильных и загадочных психоактивных веществах - таких, как ЛСД, псилоцибин, ДМТ и аяхуаска.

Классификация и механизм действия Ядром всех ППИ является индол - гетероциклическое ароматическое соединение. В зависимости от того, какие радикалы и циклы присоединяются к индольному ядру, можно разделить все ППИ на четыре группы: 1. Производные триптамина

группа ДМТ:

- диметилтриптамин (ДМТ)
- дипропилтриптамин (ДПТ)
- 5-метокси-диметилтриптамин (5-MeO-DMT)
- буфотенин группа псилоцибина:

- псилоцин
- псилоцибин

2. Бета-карболины

- гармин
- 3,4-дигидрогармин - гармалин
- 1,2,3,4-тетрагидрогармин - гарман

3. Производные лизергиновой кислоты

- 1-оксиэтиламид лизергиновой кислоты (ололюки)

- диэтиламид лизергиновой кислоты (ЛСД-25) 4. Ибогаин

Как показывают исследования, все производные индола связывают в мозгу рецепторы серотонина и, в той или иной степени, подавляют его синтез. Кроме того, ППИ ингибируют моноаминоксидазу (МАО),

большинство - довольно слабо, но бета-карболины - сильно, а ибогаин - в средней степени.

Источники

Наиболее доступным естественным источником ППИ в условиях умеренных и субарктических широт России следует считать грибы вида *Psilocybe semilanceata*, которые содержат псилоцибин и псилоцин.

В этих условиях также в изобилии растут луговые злаковые травы вида *Phalaris arundinacea* и других видов рода *Phalaris*, которые содержат в своих листьях и колосках небольшое количество ДМТ (~ 0.05 - 0.1 %).

В южных широтах России, на Украине и Кавказе произрастают: - содержащая гармалин (зерна, ~3 - 7%) рута сирийская (*Reganium harmala*), известная также под названием "могильник".

- содержащие ДМТ и 5-МеО-ДМТ (листья и кора, ~ 0.2-0.5 %) растения рода *Acacia* (не путать с "ложной" акацией!), из которых наиболее известна *Acacia dealbata* (древовидная "мимоза" с желтыми цветками).

Некоторые растения и грибы, содержащие ППИ, поддаются искусственному выращиванию. Это прежде всего гриб *Psilocybe cubensis*, а также табак вида *Nicotiana rustica* ("табак майя"), в котором в заметной концентрации имеются бета-карболины.

Более подробную информацию о растениях, содержащих триптамины и бета-карболины, можно почерпнуть в книге Александра Шульгина «ТІНКAL».

Что касается синтетических ППИ, то всегда следует питать осторожность и разумное недоверие к "уличным" или "клубным" пушерам. Особенно часто фальсифицируют ЛСД.

Способы применения, дозировка и противопоказания Прежде всего отметим, что для всех ППИ характерен "эффект насыщения". При дозах, превосходящих стандартную в 2-3 раза, их действие возрастает сравнительно слабо (и, надо отметить, в неприятную сторону), а при превышении дозы в 5-10 раз возрастание эффекта прекращается - так что даже 100 доз ЛСД не дадут такого же глубокого переживания, чем стандартная доза ДМТ. Токсичной следует считать дозу в 300 мг независимо от используемого препарата.

В небольших дозах (20-30 % от стандартной) ППИ действуют, как мягкие, но эффективные кратковременные стимуляторы высшей нервной деятельности. В качестве общих противопоказаний следует указать выраженные психопатии с агрессивным компонентом. Не рекомендуется также принимать ППИ беременным (особенно ЛСД) и кормящим женщинам.

а) группа ДМТ Поскольку триптамины этой группы очень быстро инактивируются моноаминоксидазой, прием их внутрь неэффективен. Как правило, их употребляют путем курения, вдвухания в нос или внутривенно (не рекомендуется ввиду опасности заражения СПИДом). Обычная доза: 15-40 мг ДМТ, 5-МеО-ДМТ примерно в 4 раза активнее.

б) группа псилоцибина Триптамины этой группы более устойчивы к МАО, и поэтому эффективны при приеме внутрь. Обычная доза - 15-25 мг (от 15 до 30 грибов *Psilocybe semilanceata*, в зависимости от места и времени сбора). Возможно также курение порошка псилоцибина в смеси с табаком или марихуаной.

в) бета-карболины Все дозы указываются для гармалина, гармин примерно вдвое слабее, а тетрагидрогарман - в 4-5 раз сильнее. Бета-карболины сами по себе обладают психоактивными свойствами в дозировках, близких к токсическим (свыше 300 мг), поэтому многие применяют их не отдельно, а в смеси с другими ППИ (или перед их употреблением). Доза в 100-150 мг перорально (60-100 мг при курении) практически полностью дезактивирует МАО на 4-8 часов.

При употреблении внутрь семена *Reganium harmala* заливают лимонным соком, разведенным водой 5:1 и доводят до кипения на быстром огне. Раствор фильтруют и сливают, а затем для более полной экстракции повторяют процедуру с осадком. *Nicotiana rustica* курят так же, как и обычный табак или через кальян с разведенным лимонным соком (который затем выпивают).

Поскольку моноаминоксидаза участвует в расщеплении разнообразных классов веществ, то следует твердо запомнить список препаратов и пищевых продуктов, которые нельзя употреблять менее чем за 12 часов до и после приема бета-карболинов. Бета-карболины несовместимы (вплоть до смертельных исходов!) с: = амфетаминами (МДМА, фенамин, первитин, эфедрин, РiНКAL)

= ГАМК и ее производными (ноотропил, GHB)

= продуктами, содержащими тирамин:

- кисломолочные продукты и сыр

- пиво и вино

- бананы

- соусы

- печень

- устрицы, раки, крабы

- авокадо

- бобовые

- шоколад

- кофе

= многими другими препаратами

г) производные лизергиновой кислоты ЛСД употребляется, как правило, внутрь или под язык. Стандартная доза: 100-200 мкг. Так как ЛСД является аналогом эрготоксина, он категорически противопоказан при беременности и гинекологических заболеваниях. Дозировка и противопоказания для вьюнка ололюки, по-видимому, аналогичны.

д) ибобаин Употребляется внутрь. Стандартная доза - 200-300 мг. Ибобаин, подобно гармину (хотя и слабее), ингибирует MAO, поэтому соблюдайте те же предосторожности, что и для бета-карболинов.

е) айяуаска Айяуаска (аяхуаска, ayawaska, ayahuasca) - это применяемая индейцами Южной Америки психоактивная смесь, содержащая растительные бета-карболины и триптамины и дающая необычайно яркие и сильные переживания. На языке кечуа ayawaska значит "вино мертвых". Среди современных исследователей психоделической реальности под "айяуаской" принято понимать любое сочетание бета-карболинов и триптаминов группы ДМТ. Приготовление айяуаски начинается с получения содержащего бета-карболины раствора (см. выше). Затем в раствор добавляются листья растений, в которых присутствует ДМТ и/или 5-MeO-DMT. Этот раствор употребляется внутрь.

Возможно также курение ДМТ спустя 40-60 мин после приема бета-карболинов или же 5-10 мин после курения табака *Nicotiana rustica*.

Есть данные, что бета-карболины также усиливают и продлевают действие псилоцибина и ЛСД, однако такое сочетание все же менее эффективно, чем айяюаска. Интересно, но малоисследованно сочетание ДМТ с ибобаином.

Дозировка бета-карболинов и ДМТ в айяюаске соответствует стандартной для каждого из веществ в отдельности (100-150 мг гармалина + 50 мг ДМТ).

Противопоказания и предосторожности - см. пункт "в".

Эффекты После приема препарата внутрь действие начинает ощущаться через 30-40 минут и достигает максимума через 1.5-2 часа, после чего плавно сходит на нет. При курении или вдвании ДМТ действие наступает уже через минуту-две.

Как именно проявляется действие психоактивных индолов? Это очень сильно зависит от вашего психического состояния, жизненного опыта, настроя на взаимодействие с миром, обстановки. Наиболее общими признаками следует считать: изменения визуального восприятия: "расплывание", "подвижность", "дыхание" поверхностей, необычное чувство цвета и формы, повышенное воображение. Открытие новых, скрытых ранее сторон реальности.

изменения слухового восприятия: повышенная чувствительность к звукам, изменение музыкального ощущения, чувства речи. Ощущение "внутреннего голоса".

изменение осязания и чувства тела: чувство холода или жара, ощущение того, что меняются пропорции тела, повышенная кожная чувствительность.

изменение вкуса и обоняния.

изменение мыслительной деятельности: расширение сознания, обострение ассоциативного мышления, интуиции, глубокие эмоциональные переживания. Воссоздание в мельчайших подробностях эмоционально значимых переживаний прошлого, включая рождение и даже внутриутробную жизнь. Мистические откровения, ясновидение.

Опыт ППИ очень индивидуален, поэтому не будем больше углубляться в разнообразие психоделических переживаний при их употреблении, тем более, что на сей счет есть богатая литература (см, например, Станислав Гроф, "Области человеческого

бессознательного") Отметим лишь, что триптамины группы ДМТ, сами по себе или в составе айяуаски, как правило, действуют намного глубже, чем псилоцибин и ЛСД, а для бета-карболинов и ибогаина считается характерным обилие мелких, мозаичных образов. Кроме того, утверждают, что ибогаин несколько сильнее стимулирует половую активность.

В общем же можно сказать, что при сравнимой глубине переживания разные ППИ различаются между собой по действию меньше, чем даже разные приемы одного и того же препарата одним и тем же человеком. Отмечаемая Теренсом Маккенной разница между "природно-визионерским" псилоцибином и "психоаналитическим" ЛСД является, скорее следствием установки, чем реальными отличиями в эффектах.

Длительность действия:

ДМТ (при курении) - 15-40 мин

псилоцибин - 4-7 часов

ЛСД - 8-12 часов

бета-карболины и айяуаска - 4-8 часов

ибогаин - 10-12 часов

Последствие: После того, как психоделические эффекты ППИ постепенно отошли, еще в течение 6-12 часов проявляются последствия приема препарата: особое, ни с чем не сравнимое состояние остроты восприятия и интуиции, но в то же время в силу уменьшения содержания серотонина в тканях мозга возможны сонливость, ухудшение настроения, раздражительность.

Органические симптомы (головная боль, сердцебиение, озноб) возможны при неправильном или чрезмерном употреблении.

Повторный прием ППИ независимо от группы ранее, чем через неделю после предыдущего приема не рекомендуется.

Совместимость с другими препаратами: Вещество - Эффекты Марихуана - неплохая совместимость. Небольшое количество травки иногда применяется для продления и усиления трипа, когда действие основного препарата идет на спад. Небольшое же количество ППИ (30 % стандартного) хорошо для коррекции чисто "травяного" состояния, если вы перекурили (снимает торможение, не влияя на приятные

ощущения). Сочетание больших доз того и другого менее благоприятно.

MDMA (экстази), PiHKAL (STB, 2C-B, мескалин) - сочетаются с небольшими дозами ЛСД и псилоцибина. Поскольку опыт ДМТ глубже, то эффект MDMA на его фоне незаметен. При приеме ИМАО (гармалина, ибогаина или айяуаски) MDMA и PiHKAL категорически противопоказаны (опасно для жизни).

Кофеин (чай, кофе, какао) - кофеин ускоряет всасывание ППИ из желудочно-кишечного тракта, что может считаться благоприятным. При приеме ингибиторов MAO категорически противопоказан.

Фенамин, первитин и другие амфетамины - довольно опасное сочетание. Лучше не рисковать. Возможно непредсказуемое, агрессивное поведение. Несовместимость с ингибиторами MAO по жизненным показаниям.

Кокаин - аналогично амфетаминам.

Героин и другие опиаты - практически противоположные по действию вещества. Есть опасность неприятных, муторных трипов. По многочисленным данным, прием ППИ может помочь справиться с опиатной зависимостью.

Табак - если вы привыкли к табаку, курите, но, в сущности, это излишне. Если уж курить, то *Nicotiana rustica* ;-). По многочисленным данным, прием ППИ может помочь справиться с табачной зависимостью.

Алкоголь - лучше избегать - да вам и самим не захочется. Возможно агрессивное поведение, напоминающее "белую горячку". Вино и пиво категорически несовместимы с ИМАО. По многочисленным данным, прием ППИ может помочь справиться с алкогольной зависимостью.

Диссоциативы (кетамин, PCP) - мало данных, однако имеющиеся очень неприятны. Трипы описываются, как "ужас", "кошмар".

Безопасность Для первого опыта выберите препарат помягче: уже опробованные другими грибы, небольшая доза надежного ЛСД. Не рекомендуется начинать с ДМТ.

Первый опыт ППИ рекомендуется проводить в тихой, спокойной, безопасной обстановке, в тепле и уюте, без возможных неожиданностей вроде случайных гостей, телефонного звонка.

Желательно присутствие человека, которому вы доверяете и который уже имел психоделический опыт. Лучше всего, если это ваш старый хороший друг или любимый человек. Если присутствует несколько человек, то они должны относиться друг к другу с доверием и пониманием; малознакомых и тем более агрессивных людей лучше не приглашать. Свет - приглушенный, теплых тонов. Также необходимо заранее подготовить место на случай, если вам захочется прилечь или удобно, расслабленно присесть. Если вы уверены, что не наделаете пожара, зажгите свечку. Музыка - "теплая", живая (блюз, индейская музыка), регги, старый добрый рок 60-х. Хорошо, если есть акустические музыкальные инструменты, карандаш, бумага, краски с кистью - на случай творческого вдохновения. Прочь - радио, телевизор, компьютерные игры, плакаты и одежду с агрессивными рисунками. Напротив, приятно смотреть на народные ткани, пончо, ковры.

Не рекомендуется иметь первый опыт на дискотеке, на улице.

Интересно переживание на природе - но лучше не в первый раз.

Помните, что ППИ - это вещества не для "кайфа". Каждый опыт ППИ, при правильном подходе, - это ступень в общении с миром и познании себя. Каждый следующий трип начинается там, где кончается предыдущий.

Если накатывают неприятные, страшные переживания - поделитесь ими с другом. Не нужно пытаться их вытеснить обратно в подсознание: напротив, примите их, попытайтесь их "проработать", понять их корни и причины. Если это удастся, то наградой вам будет решение застарелых психологических проблем, обретение ясного, спокойного взгляда на жизнь.

Если вы решились попробовать ДМТ, и тем более айяуаску, даже если у вас был ранее большой опыт с более мягкими препаратами, не делайте этого в одиночку.

Мескалин Мескалин - вызывающий галлюцинации алкалоид, содержащийся в мексиканском кактусе *Lophophora Williamsii* ("пейот" или "пейотль" на языке индейцев). Широко применялся для религиозных церемоний у древних цивилизаций Мезоамерики. Использовался ацтеками в медицинских целях - для лечения укусов змей и различных заболеваний. Мескалин вызывает зрительные и

слуховые галлюцинации, очень яркие по своему содержанию. Препарат обычно применяется в виде разрезанных на ломтики кусочков высушенного на солнце кактуса лофофоры. Сходен по своему действию с ЛСД и псилоцибином. Для достижения галлюциногенного эффекта необходимы дозы мескалина почти в тысячу раз большие, чем в случае ЛСД - примерно 200 - 500 мг.

Пейот - это маленький, не имеющий колючек кактус Лофофора Уильямсии (*Lophophora Williamsii*), чьим основным ингредиентом является мескалин. С древних времён пейот использовался представителями местного населения, которые жили на севере Мексики и на юго-западе Соединённых Штатов как часть традиционных религиозных ритуалов.

Верхушка кактуса, которая находится над землёй и называется кроной - состоит из бутонов в форме дисков, которые отрезаются от корня и высушиваются. Эти бутоны, главным образом, жуются или же погружаются в воду для того, чтобы выработать опьяняющую жидкость. Доза мескалина, способная привести к галлюцинациям, составляет от 0.3 до 0.5 грамм (эквивалентна 5 граммам сухого пейота) и вызывает эффект, который длится около 12 часов. Пейот приводит к достаточно большому количеству зрительных галлюцинаций, которые важны в процессе проведения различных ритуалов местными жителями. Мескалин можно извлекать из пейота или производить искусственным путём. Так же, как и остальные психоделики, физической зависимости мескалин не вызывает, ну а возникновение психологической очень маловероятно ввиду большой редкости этого вещества, чтобы можно было себе позволить его постоянно принимать.





По воздействию мескалин очень похож на ЛСД и псилоцибин, расстраивая обычную работу органов чувств. В течение двух часов после принятия может наблюдаться частичная потеря зрения, но как показывает опыт, все остальные чувства субъекта обостряются. Чувство времени и пространства притуплено или отсутствует. Имеют место определенные изменения в восприятии. Предметы могут казаться плавающими в жидкости, субъект может делать движения, напоминающие птицу в полете. Субъект может пугаться самого себя, и чувство страха и опасности усугубляется болезненным восприятием цвета окружающих предметов.

Мескалин как психотропное вещество, имеет широкий спектр воздействия. Нормальная доза мескалина - около 500 мг, и если превысить за 1 дозу 1000 и более миллиграмм, возможно токсическое воздействие. Для хорошего трипа нужно принять около 10 бутонов, а это 300 - 800 мг.

Псилоцибин 1. Псилоцибин Псилоцибин (4-фосфорилокси-w-N,N-диметил-триптамин ($C_{12}H_{16}N_2O_4P$) - индольное производное триптамина содержащееся в грибах из родов псилоцибе (*Psilocybe*), панэолус (*Panaeolus*), строфария (*Stropharia*), анеллярия (*Anellaria*). Хотя и псилоцибин и псилоцин (дефосфорилированный вариант сильнее) найдены в природе в грибах, их экологическая роль неизвестна.

2. История открытия История галлюциногенных (не совсем верное слово, потому что грибы не вызывают галлюцинаций, человек всегда понимает, что к нему приходят различные видения, но это не является галлюцинациями в психиатрическом смысле) грибов уходит на

многие тысячелетия в прошлое. Когда человек впервые попробовал эти грибы, неизвестно никому. Западная цивилизация впервые столкнулась с ними во время колонизации Америки. Открытие Колумба принесло европейцам не только новые земли и новые богатства, но и познакомило их с чуждой и таинственной индейской культурой, тысячелетиями развивавшейся в изоляции.

Центральная Америка, и Мексика в частности, уникальны тем, что на этой территории произрастает самое большое число видов галлюциногенных растений, известных современной науке. Многие из этих растений традиционно использовались индейцами. К таким растениям относятся кактус "пейотль" (*Lophophora williamsii*), определенные виды галлюциногенных грибов (*Psilocybe mexicana* и др.), лиана "ололиуки" (*Turbina corymbosa* и *Ipomoea violacea*) и так называемые "листья пастушки Марии" (*Salvia Divinorum*).

Первое письменное упоминание об использовании грибов с галлюциногенной активностью в религиозных целях обнаруживается в описаниях испанских хронистов и натуралистов, попавших в Мексику в 16-ом столетии вскоре после завоевания ее Кортесом. Индейские шаманы, употребляя этот гриб, входят в измененное состояние сознания, находясь в котором, они общаются с духами, предсказывают будущее, исцеляют людей, одним словом, занимаются всем тем, что положено делать шаману. Интересен тот факт, что по индейским верованиям, для того чтобы исцелить человека от болезни шаман может давать галлюциногенное снадобье больному, может употреблять его сам, или же оба, и шаман и больной употребляют снадобье. Другими словами, понятие лекарства в индейском мировоззрении отличается от европейского, его может принимать как сам больной, так и врач.

Одним из наиболее авторитетных среди первых авторов является францисканский монах Бернардино де Шахагун автор труда под названием «Общая история новой Испании». В различных своих работах он указывал на активное применение грибов, подробно описывал эффекты приема галлюциногенов и их использование в различных целях не только жрецами, но и простыми ацтеками для развлечения, отдыха и восстановления сил. Известно, что во время

коронации ацтекского императора Монтесумы к столу подавались волшебные грибы.

В Nahuatl - языке ацтеков, эти грибы назывались teonanactl, что в переводе означает "сакральный гриб", "плоть бога". Использование псилоцибовых грибов было широко распространено не только в Мексике, но на территории Сальвадора, Гватемалы и др. государств. Подтверждением этому являются многочисленные находки 30-ти сантиметровых каменных изваяний грибов, украшенных лицами богов и демонов, возраст старейших из них достигает 3000 лет.

Святая инквизиция не могла согласиться с подобными практиками и употребление этих "сатанинских растений" жестоко искоренялось. Многие индейцы встретили свою смерть на виселице или на костре из-за того, что употребляли эти растения. Однако даже такими свирепыми методами не удалось искоренить эти традиции. Они стали таинством. В дальнейшем, описания этих практик прекратились, во многом в силу того, что галлюцинаторные феномены интерпретировались последующими исследователями, как результат местных суеверий. Этому также способствовало то, что в 1915 году американский ботаник д-р. В.Е.Сэффорд в обращении к Ботаническому Обществу в Вашингтоне и в тезисах Общества указал на то, что описанные испанскими монахами эффекты на самом деле являются результатом приема высушенного пейотля, а не грибов.

С тех самых времен ничего не было слышно о волшебных грибах. Традиция употребления пейотля в измененном виде благополучно дожила до наших дней, и ее исследованием занимались многие ученые. Ритуалы же, связанные с грибами сохранились в глубокой тайне только в самых отдаленных от цивилизации уголках Мексики. Индейцы считают, что гриб разговаривает с человеком и через состояние интоксикации открывает ему свои тайны. В сегодняшних верованиях индейцев переплетены как древние доколумбовые, так и христианские традиции. В современной интерпретации с шаманом разговаривают не духи, а сам Христос общается с ним посредством гриба. Индейцы настолько ревностно оберегали эти ритуалы, что все это время ни один из белых людей не знал об этом. Некоторые ученые стали даже сомневаться в достоверности средневековых хроник.

Однако ученые давно обратили внимание, что действие определенных психоактивных веществ весьма загадочно, и понятие «токсический психоз» лишь прикрывает комплекс неизученных явлений, имеющих непосредственное отношение к особенностям здоровой психики человека. Одним из первых исследователей, признавших познавательный потенциал экстатического опьянения, был американский философ и психолог Уильям Джеймс. В начале XX века он предположил, что «...Наше нормальное, или, как мы его называем, разумное сознание представляет лишь одну из форм сознания, причем другие, совершенно от него отличные, формы существуют рядом с ним, отделенные от него лишь тонкой перегородкой... Наше представление о мире не может быть полным, если мы не примем во внимание и эти формы сознания». (Многообразие религиозного опыта, с. 302) Гриб *Psilocybe cubensis* был впервые описан американским ботаником Эрлом в 1906 г. на Кубе.

В 1933-х годах антрополог Роберт Дж. Вейтлэнер и д-р Ричард Эванс Шульц, ботаник из Гарвардского Университета, обнаруживают произрастание грибов рода *Psilocybe* в Латинской Америке. В том же году группа молодых американских антропологов, возглавляемая Джэном Бассетом Джонсоном, посетила секретные ритуальные церемонии, связанные с употреблением галлюциногенных грибов в Гуаутл де Джименз, штат Оахаса. Но эти исследователи были только зрителями, им не разрешалось приниматься участие в поедании грибов. Лишь в 1938 году американский ботаник Ричард Шульц добыл экземпляры этих грибов в глухой деревушке в горах южной Мексики.

История дальнейшего развития психофармакологии и этномикологии (науки, изучающей традиции употребления грибов) безусловно, принадлежит чете американских исследователей - Валентине Павловне Вассон, русской по происхождению и ее мужу, Р. Гордону Вассон. В 1955 нью-йоркский миллионер и по совместительству этноботаник Гордон Вассон побывал на том же самом месте и впервые в истории пребывания белых в Мексике белый человек принял активное участие в шаманской церемонии и употребил эти грибы.

В дальнейшем Вассоны объединили свои усилия с французским профессором микологии Роджером Хеймом. Сопровождая Вассонов в их дальнейших экспедициях, Хейм провел идентификацию *teonanacatl* и показал, их принадлежность семейству *Strophariaceae*, роду *Psilocybe*. Открытый им гриб *Psilocybe mexicana* оказался особенно пригодный для искусственного выращивания.

Эти события повернули ход истории, и именно благодаря им западный человек познакомился с волшебными грибами. Поначалу сведения о грибах были доступны лишь узкому кругу читателей специализированных научных журналов. Перед химиками встал вопрос: какое же вещество ответственно за необыкновенные свойства этих грибов? Несколько лабораторий в разных странах одновременно пытались решить эту загадку.

Эта ситуация напоминала дешевый детектив еще и по той простой причине, что один из ассистентов Вассона был ни кем иным, как агентом ЦРУ. Эта организация имела свои планы относительно галлюциногенов. ЦРУ грезило планами управлять миром при помощи неких волшебных субстанций. В то время проводились целенаправленные исследования, целью которых было установить, возможно ли применение психотропных препаратов в качестве "наркотика правды", для зомбирования людей, массового "промывания мозгов" и в прочих подобных низкопробных целях. ЦРУ пыталось заполучить монополию на будущее орудие для управления людьми и всячески препятствовало распространению информации о них за пределы Америки. В секретных циркулярах грибы были объявлены "национальной прерогативой".

Однако злокозненным планам маньяков не суждено было сбыться и образцы грибов попали в Европу. В 50-х годах Г. Уоссон передал образцы *stropharia (psilocybe) cubensis* Альберту Хофманну, изобретателю ЛСД из лаборатории фирмы Sandoz, Швейцария. В 1957 году на основании полученного от Хейма материала Хофманн выделяет из этих грибов вещества, по действию почти неотличимые от ЛСД, а также синтезирует их. Вещества он называет псилоцибином и псилоцином.

Эти результаты впервые были опубликованы в марте 1958 г. в журнале *Experientia*, в сотрудничестве с профессором Хеймом и с

коллегами Хофмана - д-ром А. Барком и д-ром Х. Кобелем. Вскоре после этого фармацевтическая фирма Сандоз начала выпускать коммерческий псилоцибин, сделав его доступным для исследовательских лабораторий по всему миру.

Человеком, благодаря которому знания о волшебных грибах стали доступны массам, был Тимоти Лири.

В 1960 он попробовал волшебных грибов, и это событие изменило не только его жизнь, но и судьбы многих миллионов людей. Грибы оказали на Лири столь ошеломляющее воздействие, что он решил посвятить всю свою жизнь изучению галлюциногенных веществ. В 60-е годы, будучи профессором Гарвардского университета, он вместе со своим напарником Ричардом Альпертом провел сотни экспериментов с использованием ЛСД и псилоцибина. Среди этих исследований особого упоминания стоит так называемый "конкордский проект", в ходе которого Лири и Альперт проводили психоделические сеансы с использованием псилоцибина среди заключенных тюрьмы Конкорд. Эта тюрьма отличалась очень плохой статистикой по рецидивам.

Лири надеялся, что псилоцибиновый экспериенс станет переломным моментом в жизни заключенных и поможет им вновь интегрироваться в общество. Наивная гипотеза не оправдалась, и количество рецидивов в контрольной группе было не многим меньше, чем в среднем по тюрьме. Зато увенчался успехом другой его эксперимент, в ходе которого псилоцибин принимали молодые священники. В этом случае, как и предполагалось, галлюциногены в надлежащей атмосфере оказались способны вызвать у этой категории людей религиозно-мистические переживания.

Однако больше Лири известен не своими научными изысканиями, а их последствиями. Для американского истеблишмента он был одиозной фигурой, "совратителем молодежи", апологетом использования наркотиков и т.п. Лири был кумиром хиппи, и в свое время даже выдвигался на пост губернатора Калифорнии. После того, как его выгнали из Гарварда, он был главой нескольких организаций, которые, помимо прочего, занимались проведением семинаров с использованием психоделиков. Он становился все более и более неуютной для властей фигурой, и в 1966 его упрятали за решетку, по сфабрикованному делу о контрабанде наркотиков.

Вскоре после этого в Соединенных Штатах был запрещен ЛСД, и вслед за ним псилоцибин, а затем аналогичные изменения в законодательстве были приняты в большинстве "развитых" стран мира.

Несомненно, психоделиком не только шестидесятых, но настоящего времени был и остается ЛСД. Однако после его запрещения люди, заинтересованные в психоделическом экспириенсе стали искать ему легальную замену. Внимание многих привлекли псилоцибиновые грибы. Как ни странно, но именно запретительные меры конца 60-х дали мощный толчок исследованиям грибов. Энтузиасты во всем мире занялись поисками содержащих псилоцибин грибов и методиками их искусственного разведения.

Одним из таких людей был Теренс МакКенна.

В 1975 году под псевдонимом Осс и Эрик, он и его брат Деннис опубликовали брошюру "Руководство по выращиванию волшебных грибов", где описывалась методика разведения гриба *Stropharia* (синоним *Psilocybe*) *cubensis*. Вслед за этим вышло большое количество книг других авторов с улучшенными и пересмотренными методиками, однако, следует признать, что братья МакКенна были первыми. Параллельно с этим появлялась литература, посвященная дикорастущим грибам. Выяснилось, что в природе произрастает несколько десятков видов грибов, содержащих псилоцибин или псилоцин. Эти грибы произрастают во всех регионах мира, за исключением полярных областей.

Традиции употребления вида в России за последние 1000 лет покрыты изотерическим мраком, хотя скрытые грибные аллюзии присутствуют, например, в псковской архитектуре, надгробиях староверов, фольклоре.

3. Описание галлюциногенных грибов К галлюциногенным грибам сейчас относят около 25 видов и из них 75% составляют представители рода псилоцибе (*Psilocybe*), например *P.caerulescens*, *P.semilanceata*, *P.pelliculosa*, *P.cubensis* и т. д. Все грибы рода псилоцибе являются съедобными, хоть и не отличаются отменным вкусом.

В наших широтах встречается двенадцать видов психоактивных грибов, которых можно разделить на две группы по содержащимся в них биологически активным веществам: 1. Грибы, содержащие

псилоцибин и псилоцин. В этих грибах основными психоактивными веществами являются псилоцибин и псилоцин, также часто встречаются химически схожие баецистин, норбаецистин, которые, как и буфотенин, серотонин являются соединениями триптамина. Как все дериваты триптамина, псилоцибин и псилоцин также схожи с LSD, и все они относятся к соединениям индола.

2. Группа Amanitaceae (мухоморы). Грибы, входящие в эту группу содержат в качестве активного вещества иботеновую кислоту, мускимол, мусказон и гиоскиамин, а также весьма опасное биоактивное вещество мускарин. Группа Amanitaceae включает в себя *Amanita muscaria*, *Amanita pantherina*, *Amanita phalloides*, *Amanita verna*, *Amanita virosa*.

Виды рода псилоцибе являются космополитами и широко распространены почти по всем континентам. Грибы рода псилоцибе - сапрофиты. Поселяются они на почве, отмерших ветвях и стеблях растений, встречаются на опилках, многие обитают на сфагновых болотах, торфе, навозе. Встречаются в лесу на лесном перегное. Характерная черта многих грибов - обитание на заболоченной почве. Поэтому они относятся к гелофитным видам.

Среди прочих веществ в грибах содержатся близкие родственники псилоцибина и псилоцина - беоцистин и норбеоцистин. Они присутствуют в грибах в незначительных количествах и проявляют очень слабую галлюциногенную активность. Интересен также и тот факт, что в грибах содержится и другой знаменитый галлюциноген: диметилтриптамин (DMT), основной компонент некоторых южноамериканских нюхательных снадобий. Однако он содержится там в настолько мизерных количествах (единицы микрограмм), что его нельзя принимать во внимание, тем более что DMT неактивен при пероральном приеме, поскольку полностью разрушается моноаминооксидазой.

Содержание псилоцибина и псилоцина в грибах разных видов, и даже одного вида вариабельно. Псилоцибин и псилоцин, в среднем, встречаются в концентрации 0,1 - 0,4% и менее в высушенных грибах, наибольшая концентрация - 0,6% веса сухого гриба встречается в *P.semperviva* Heim. Т.к. грибы на 90% состоят из воды, это приблизительно соответствует 0,01 - 0,05% веса свежих грибов. В

грибнице содержится 0,3% биологически активных веществ от веса сухих и, соответственно 0,04% от веса свежих грибов. Для получения достаточной дозы - около 10 мг псилоцибина и псилоцина, надо принять 30 - 40 г свежих или 5 - 6 г сухих грибов (содержание воды в сухих грибах составляет ок. 20%). Большинство отечественных грибов содержат от 3 до 12 мг псилоцибина и псилоцина.

Psilocybe montana; *Psilocybe coprophilia* встречаются, реже чем *Psilocybe semilanceata*. Содержание психоактивных веществ может колебаться в *Psilocybe montana* и *Psilocybe coprophilia* в широких пределах - практически от нуля до концентрации *Psilocybe semilanceata*. Кроме того, психоактивность *Psilocybe coprophilia* резко уменьшается вскоре после сбора.

4. *Psilocybe semilanceata* Примерно дюжина, разновидностей грибов встречаются в Европе. Наиболее обычный - "Колпак свободы" или *Psilocybe Semilanceata*. В России он также известен под названием "Псилоцибе сосочковидная". Вероятно, это наиболее распространенный вид. В *Psilocybe semilanceata* в примерно одинаковых пропорциях содержатся как псилоцин, так и псилоцибин.

Psilocybe означает по-гречески "лысая голова", *semilanceata* состоит из двух латинских корней *semi-* (полу-) и *lancea* (копье). Вот таким греко-латинским словосочетанием называют в научном мире этот гриб. Это название он получил из-за характерной остроконечной пипочки на шляпке. Его трудно спутать с каким-либо другим грибом.

Поганки довольно хрупкие и рассыпаются в руках как сыроежки. *Psilocybe* же довольно эластичный и больше напоминает человеческую плоть, чем гриб, и, кроме того, он не имеет ядовитых грибов, которые можно спутать с ним.

Ножка плотная, тонкая, иногда синеватая, бывает обычно длиной от 3 до 10 см, у молодых экземпляров прямая, у более старых извивается.

Шляпка шлемовидная, диаметр 0.3-2.0 см, пластинки темные. Края шляпки всегда загнуты вовнутрь, хотя у некоторых взрослых экземпляров шляпка бывает почти плоской (это скорее исключение, чем правило).

Окраска обычно золотистая, но варьируется в широких пределах. Даже у рядом растущих грибов можно встретить оттенки от песочно-

бежевого до темно-коричневого. Цвет его зависит от многих причин, таких как влажность, тип почвы, сопутствующие растения. Часто *semilanceata* растет группами, до 10-20 штук. Растет он с августа по ноябрь, вплоть до первых морозов.

В связи с тем, что грибы стали "модными", поля вокруг крупных городов вытоптаны грибниками; теперь приходится ездить далеко за город, подальше, в глушь.







Psilocybe semilanceata
Photo by PJO, © 2002 Erowid.org

5. Поиск и заготовка грибов Просто так гриб не найти. Сторонний человек никогда о нем не догадается, потому что *semilanceata* гриб хитрый, от человека он прячется. Растет он на открытых пространствах, на полях, лужайках, опушках, вырубках. Если просто сверху смотреть, его не видно, потому что он скрывается в траве.

Его любимое место обитания - многолетние кочки травы. Чтобы собирать этот гриб, приходится ползать среди кочек, раздвигая их руками, иначе его не замечаешь. Опыт и чутье приходят со временем. Раз за разом, по мере того как с грибом ближе знакомишься, начинаешь чувствовать, где он может прятаться, а где его искать бесполезно. Поле полю рознь. На культурных полях он никогда не встречается. Даже если поле стоит под паром, грибница на таком поле не успевает развиваться до такой степени, чтобы плодоносить. *P. semilanceata* всегда симбиотичен определенным видам трав семейства злаковых. Бывает, на одном и том же поле есть участок, где растет однородная "травянистая обыкновенная", там, в кочках,

находишь грибы, а если отойти подальше, где начинаются другие растения, клевер, одуванчики - там искать бесполезно.

Полянка может быть слегка затоплена, или периодически подтопляема после дождей. Но! В этом случае почва обязательно должна быть воздушной, рыхлой, торфоподобной. И грибы на таких полянках обычно растут не где попало, а в пучках травы на кочках.

Остерегайся ложных поганок - они вызывают псевдогаллюциноз (и как следствие квазишизофрению при общей эмоциональной сохранности). *P. semilanceata* не растет на пнях!

Лучше всего искать на следующий или через день после хороших дождей. Чем обильнее дожди, тем больше вероятность, что грибы пойдут в рост. Похолодание тоже провоцирует их появление. После недели сухой и теплой погоды, даже в разгар сезона, даже на самых хороших полянках вы скорее всего не найдете ничего.

Новые месторождения лучше всего искать в сентябре-октябре-ноябре. Появляются они и в середине августа, но это не очень удачное время для поиска новых полян.

Псилоцибиновые грибы можно также заготавливать впрок. Самый естественный способ заготовки, который приходит на ум - это сушка. И все бы хорошо, но при сушке сохраняется только приблизительно 60% галлюциногенных веществ, то есть, если средняя доза сырых грибов - 30 штук, то для сушеных она составляет 50. Другой доступный способ заготовки - замораживание. Этот способ хорош тем, что все нужные вещества сохраняются практически полностью. Недостаток этого метода состоит в том, что свежеразмороженные грибы желательно употребить сразу же, они быстро теряют галлюциногенные свойства. Разумеется, если вновь заморозить уже размороженные грибы, лучше им от этого не станет.

Другая известная методика использует в качестве консерванта мед. Грибы измельчают и тщательно перемешивают с медом. Главный враг псилоцибина - кислород воздуха; мед, в данном случае, препятствует окислению. С другой стороны, измельчать грибы для сушки не рекомендуется, поскольку такой способ увеличивает площадь контакта материала с воздухом и в результате часть активных веществ неизбежно разрушается.

Из псилоцибиновых грибов можно готовить разные блюда. Псилоцибин вполне удачно переживает относительно невысокие температуры. Многие готовят омлеты и пиццу с галлюциногенными грибами. Однако следует понимать, что большое количество пищи в желудке не способствует лучшему усвоению псилоцибина.

Рецепты народной кухни: Грибной мед. Грибы очищают от загрязнений, моют, заливают медом, выдерживают, пока мед не потемнеет. Грибы свежие 120 шт., мед 250 гр.

Грибная настойка (Попова смесь). В водку добавляют подсушенные и очищенные от загрязнений грибы. Настаивают 1-2 недели. Грибы 100 шт., водка 250 гр.

Грибной чай. В заварочный чайник кладется 20 грибов, засыпается индийским чаем.

6. Описание эффектов применения псилоцибина ""Это поганки. Их есть нельзя: отравишься и умрешь", - говорили тебе взрослые, указывая на мелкие грибочки с остроконечными шляпками на тонких ножках. Умирать не хотелось. Потом, когда ты вырос, кто-то сказал тебе: "попробуй!" - ты попробовал. Сначала тебя зевало. Не то чтобы хотелось спать, а просто зевало. Потом ты заметил: подкручивает. Крутит и подкручивает. И вдруг тебе стало холодно и жутко и как-то стало хорошо и весело как не было никогда и тебе казалось, что все это никогда не кончится, ты пытался заснуть и не смог сомкнуть глаз и тебе показалось, что все произошло, как вдруг ты заметил то, чего ты никогда не видел - это открылись твои глаза... А потом ты понемногу стал понимать и то, что ты понял в ту ночь, ты уже не забудешь..." Во второй половине XX века исследователи уже хорошо изучили воздействие псилоцибиновых грибов и ЛСД. Оказалось, что отличить эти вещества друг от друга по характеру действия довольно трудно. Псилоцибин действует быстрее - 5-6 часов (ЛСД - 8-12 часов). «Псилоцибин - пишет С. Гроф, - чистый алкалоид, выделенный из мексиканских священных грибов, похож по своему действию на ЛСД. Как исследователи в условиях контролируемого эксперимента, так и опытные эксперты с трудом различали эти вещества, разве что по более быстрому действию псилоцибина...» (Путешествие в поисках себя, с. 309).

Минимальная действующая доза псилоцибина, при которой можно установить первые изменения в восприятии - 3-6 мг. Это соответствует 0,05 - 0,1 мг/кг для взрослого человека весом 60 кг. Достаточная доза для взрослого - в среднем около 10 мг. Летальная доза - 100 мг/кг веса тела, это означает 6000 - 7000 мг для взрослого человека, и соответствует примерно 40 кг свежих грибов вида *Psilocybe semilanceata*. Начальные эффекты проявляются при приеме с 7-12 грибов среднего размера. Содержание псилоцибина в грибах может варьироваться, так же как и индивидуальная восприимчивость человека. Оптимальной средней дозой считается 30 средних взрослых грибов. Доза в 50 и больше грибов считается высокой. Вообще, дозировки индивидуальны: от 7 шт. до бесконечности. Питерские и карельские грибы считаются вдвое сильнее московских (и наоборот).

Если сравнивать интерполированную летальную дозу для человека с обычной дозой, то их соотношение составляет 600 (при весе 60 кг.), то есть средняя летальная доза в 600 раз больше средней эффективной дозы. Для примера можно привести подобные соотношения для других веществ: витамин А - 9637, ЛСД - 4816, аспирин - 199, никотин - 21.

Не известно ни одного случая смерти, причиной которого являлось бы употребление грибов или синтетического псилоцибина. В ряде сомнительных случаев смерть наступала из-за употребления других высокотоксичных веществ вместе с грибами.

Известны также случаи отравлений, в том числе и летальных, ядовитыми грибами, которые имеют внешнее сходство с некоторыми галлюциногенными грибами. (Из тех грибов, что растут в схожих условиях с *Psilocybe semilanceata* и которые хоть как-то можно с ней спутать, не известно ни одного ядовитого).

После попадания в организм большая часть псилоцибина, теряя -O₂PO₃ группу, превращается в свой активный метаболит псилоцин, активность которого примерно на 50 % меньше.

Куриль грибов не имеет особого смысла, поскольку псилоцибин разрушается под воздействием высокой температуры. О том, каким образом их курил Карлос Кастанеда, лучше спросить у Кастанеды. С другой стороны, в сети встречаются некоторые отчеты людей,

куривших грибы. Возможно, тонкость здесь заключается в температуре, возможно в содержащемся ДМТ. Если ты не располагаешь достаточным количеством грибов, лучше не заниматься экспериментами, а употреблять их обычным проверенным способом, перорально.

Действие грибов при средней дозе псилоцибина в 6-10 мг начинается обычно спустя 30-60 минут. Именно столько уходит на то, чтобы галлюциногенные вещества проникли в кровь через желудок. Если принимать грибы натошак, то это не только ускоряет процесс усвоения псилоцибина, но и усиливает общий эффект. Не случайно, многие народы мира имеют практику воздержания от принятия пищи перед употреблением галлюциногенов. Также степень воздействия во многом зависит от индивидуальной восприимчивости человека. Встречаются люди, которые погружаются в самые глубины психоделического экспириенса всего от половины общепринятой дозы. Об это следует помнить, особенно новичкам.

Первые симптомы обычно характеризуются странными телесными ощущениями. Иногда такие ощущение возникают уже через 5-10 минут после приема. Обычно это чувство тяжести в конечностях, покалывание, онемение, легкое головокружение, иногда тошнота, жар либо холод в теле, мурашки. Пульс слегка повышается, зрачки могут быть немного расширены. Иногда возникает сонливость. Все эти симптомы неявны, просто возникает ощущение, что с телом что-то не так, но что именно, сказать сложно. Некоторые вообще не чувствуют никаких физических симптомов, для них действие гриба сразу начинается с изменений в настроении и восприятии. Другие, напротив, могут ощущать себя так, словно их самочувствие ухудшилось. Через некоторое время изменяется ход мыслей, возникают изменения в поле зрения. Перефирическое зрение усиливается, по краям поля зрения может возникать некое движение, шевеление. Изменяется цветоощущение. Как правило, цвета становятся более яркими и насыщенными. Ощущение перспективы также меняется: параллельные линии кажутся сходящимися, далекие предметы могут казаться крупнее близких и наоборот.

Спустя примерно полчаса изменения внешнего и внутреннего мира начинают нарастать и достигают пика приблизительно через

час. При закрытых глазах в поле зрения возникают видения в виде калейдоскопических узоров, концентрических кругов, преливов цветов, нереальных ландшафтов, замысловатых форм. Мышление претерпевает катастрофические изменения. Разрушается граница между внутренним "Я" и внешним миром. Окружающие предметы оживают и приходят в движение. Тело может восприниматься как чужое. Ощущения усиливаются до предела, скорость восприятия нарастает, и появляется возможность воспринимать те детали внутреннего и внешнего мира, которые скрыты от нас в мире повседневности. Не только зрение, но и все остальные органы чувств претерпевают подобные изменения. Окружающие звуки и музыка обогащаются миллионами обертонов, никогда прежде ранее не заметными. Звук приобретает сверхъестественную объемность и прозрачность. Вкус обостряется до предела, так, что можно получать целую гамму вкусовых ощущений от малейшего кусочка пищи. Тактильные ощущения также изменяются: прикосновения к привычным предметам могут быть как необычайно приятны, так и вызывать животное отвращение.

Логическое мышление отступает на задний план. Даже просто связно думать становится чрезвычайно сложно, не говоря уже о решении простейших логических задач. Общение с другими людьми становится неадекватным. С одной стороны, понимание речи не ухудшается, но сказать что-либо последовательное непреодолимо сложно. С другой стороны эмоциональная сфера расширяется до космических масштабов. Один еле уловимый жест или едва заметное движение мышц лица могут сказать больше, чем десятки слов. Выражения лиц и движения окружающих людей кажутся гротескными и искаженными.

Глубина ощущений и степень изменения восприятия зависит от дозы. При высоких дозах видения могут возникать даже с открытыми глазами, понятие о реальности рушиться, могут всплывать в памяти события далекого детства. В некоторых случаях возможны внетелесные переживания, видения иных миров, общение с духами, эльфами и т.п. Человек может отождествлять себя с другими людьми, животными, мифическими существами, неживыми предметами, представлять свои прошлые инкарнации, переноситься в отдаленные

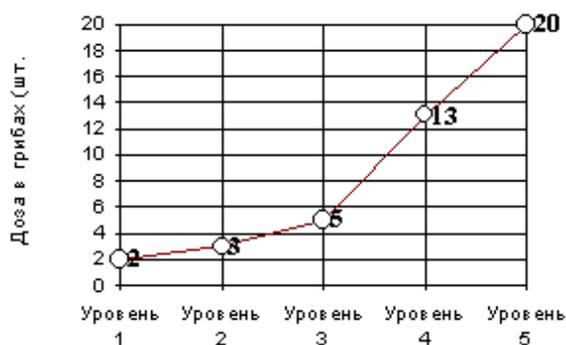
уголки пространства и времени. Очень многие отмечают присутствие в видениях "грибных" мотивов. Нередко эти видения напоминают характерные мотивы искусства американских индейцев.

Пик психоделического состояния длится примерно 1-3 часа, после чего плавно идет на спад. Мир привычного осознания постепенно возвращается. Все путешествие занимает обычно от 4-х до 6-ти часов земного времени. Разумеется, время в мире Гриба течет по иным законам, и многие утверждают, что за эти часы пережили столько событий, сколько не было во всей предшествующей жизни. Никакого похмельного синдрома после грибов не возникает, однако на следующий день возможны легкая усталость и апатия. Тем не менее, бывает и наоборот, человек после путешествия получает мощный энергетический заряд и хорошее настроение.

Существует несколько теорий, описывающих механизмы действия псилоцибина. Наиболее вероятным представляется опосредованное действия через серотониновые (5-HT₂) рецепторы. Одним из подтверждений этой теории является то, что после введения кетансерина (антагониста 5-HT₂ рецепторов) перорально, 40 мг, перед употреблением псилоцибина, наблюдаются следующие эффекты : достаточно полностью блокировалось появление таких симптомов, как иллюзии и зрительные галлюцинации (в 90% случаев), дереализация и деперсонализация (80%), тревога и расщепление личности (78%). Предварительное введение галоперидола (антагониста D₂ рецепторов) в дозе 1,5 мг/70 кг, не приводит к выраженному снижению галлюцинаторных расстройств (16%), несколько более влияя на деперсонализационно-дереализационные расстройства (48%). Кроме того, применение галоперидола в указанной дозировке приводит к усилению тревоги и эмоциональной возбудимости (138%).

Эти данные, с одной стороны, являются подтверждением предположения об обусловленности психоделических эффектов галлюциногенов воздействием на серотониновый рецепторный комплекс, а с другой стороны, делают возможным предположить неоднозначную обусловленность возникновения некоторых психопатологических феноменов, в частности, деперсонализационно-дереализационных расстройств.

Эффекты приема псилоцибина не имеют линейной зависимости от дозы и весьма индивидуальны, кроме того, обуславливаются изначальной установкой (set and setting). Карл Грэм на основании наблюдений за псилоцибиновыми «путешествиями» и на основании собственных 60-ти «путешествий» вывел шкалу «0 - 5», являющуюся на данный момент своеобразным стандартом (ранее стандартом являлась шкала «0 - 3» Шульгиных). Он определил своеобразную ступенчатость в зависимости эффекта от дозы. Грэм условно разделил процесс изменения сознания на 5 уровней, качественно отличающихся друг от друга и описал ориентировочное количество грибов, употребление которого приводит к достижению соответствующего уровня изменения состояния сознания. Приведенные количественные данные, характеризующие дозу, необходимую для получения соответствующего эффекта, условны и зависят от индивидуальных особенностей человека. Дозировки относятся к *Psilocybe subaeruginosa*, встречающимся в Австралии, соответственно для других видов, они отличаются и требуют корректировки. Кроме того, чувствительность автора шкалы в среднем в 3 раза ниже чувствительности среднестатистического человека.



***Для грибов средней полосы (т.е. для *Psilocybe Semilanceata*) количество (см. график) следует умножать на 10-15, т.е. уровню 1 будет соответствовать доза 20-30 свежих грибов. (примечание В. Шинин).

Уровень 1. На этом уровне отмечается умеренное повышение остроты восприятия цветов, музыкальных композиций, незначительные нарушения памяти, преимущественно краткосрочной.

Уровень 2. Появляется ощущение перемещения, колебания («дыхания») окружающих предметов, цвета становятся чрезвычайно яркими, насыщенными, «оживают». При закрытых глазах появляются двухмерные образы по типу калейдоскопических. Возникает ощущение некоторого нарушения тока времени, что связано, по видимому, с нарушениями краткосрочной памяти - время как бы замедляется, растягивается, отмечаются реминисценции, выраженное усиление творческих способностей.

Уровень 3. Изменения зрительного восприятия нарастают - окружающие предметы выглядят деформированными, частично сливаются с возникающими галлюцинаторными образами. Возникают изолированные галлюцинации. Галлюцинации при закрытых глазах становятся трехмерными, появляются феномены синестезии. Нарастают искажения восприятия тока времени вплоть до появления эпизодов застывания времени, «моментов вечности». Могут возникать трудности в перемещении (из-за того, что они субъективно требуют слишком много усилий).

Уровень 4. Интенсивные галлюцинации превращения, «перетекания», объектов друг в друга. Ощущение уничтожения или раздробления личности, причем части ее могут проецироваться на предметы, «оживляя их». Теряется представление о существовании времени, само это понятие становится бессмысленным. Отмечается появление феноменов по типу выхода за пределы тела, «расширение сознания», описанных С. Грофом при приеме LSD. Синестезии могут распространяться на несколько органов чувств.

Уровень 5. Полное отсутствие визуального контакта с окружающей действительностью. Тотальная синестезия. Полная потеря изолированного «Я» - возникает ощущение слияния с другими объектами, окружающим пространством, вселенной. Потеря ориентировки настолько полная, что, по словам принимавших псилоцибин в подобных дозах, фактически мир, состоящий из привычно воспринимающихся объектов и событий, перестает существовать. Экстатические переживания типа Сатори, слияния с Универсумом.

В качестве иллюстрации можно привести описание А. Хофманна о его собственных опытах с приемом псилоцибина.

«... В этом эксперименте я съел 32 сухих гриба *Psilocybe mexicana*, вес которых составлял 2.4 г. Этот вес соответствовал средней дозе согласно сообщениям Wasson и Heim, используемой curanderos. Употребление грибов привело к появлению выраженного изменения в психике, что подтверждает следующее укороченное изложение эксперимента: Через тридцать минут после моего приема грибов, внешний мир начал подвергаться странным преобразованиям. Все окружающее наполнилось мексиканскими символами. Я был уверен, что мое знание о мексиканском происхождении гриба, должно предопределять мое восприятие окружающего, как принадлежащего Мексике. Я пытался намерено сконцентрироваться, чтобы увидеть окружающее в привычном виде. Но все мои действия, предпринятые для этого, оказались безрезультатным. Независимо от того, закрывались ли мои глаза или были открытыми, я видел все в «мексиканских мотивах и раскрасках». Когда доктор, контролирующий ход эксперимента наклонился надо мной, чтобы проверить мое кровяной давление, он превратился в ацтекского жреца, и я не был бы удивлен, если бы он достал при этом обсидановый нож. Несмотря на серьезность ситуации, это забавляло меня, так как немецкое лицо моего коллеги приобретало при этом чисто индийские черты. На пике интоксикации, примерно через полтора часа после употребления грибов, быстрая смена «внутренних» изображений, по большей части абстрактных символов, быстро меняющих форму и цвет, привела к появлению у меня выраженной тревоги, я боялся, что я должен упасть в этот водоворот форм и цвета, должен раствориться в нем. По прошествии около шести часов измененное состояние сознания окончилось. Субъективно у меня не было представления о продолжительности этих изменений. Я чувствовал радость от моего возврата к повседневной действительности, был счастлив уходу от странного, фантастического, но совсем нереального мира в старый и знакомый дом...»

7. Подготовка, установка и обстановка Термин *set and setting* (установка и обстановка) был придуман Тимоти Лири и обозначает исходные условия, которые определяют течение путешествия. "Установка" означает состояния ума человека перед началом путешествия, его настроение, предысторию. "Обстановка" - это и есть

та окружающая среда, интерьер того самого места, где происходит путешествие. Оба параметра самым решительным образом влияют на то, с чем человек встречается во время путешествия.

Глубина трипа зависит от тебя самого, твоих личных отношений с грибным народом, степени понимания. Обостренный символизм восприятия потребует серьезного отношения к театру психоделических действий - личному составу, форме одежды, ландшафту, маршруту нейронавтов. Из всего этого составляется хитиновый покров, фабула трипа, сюжетом станет твой внутренний диалог, твоя жизнь, твой личный псилоцибин.

Все случаи, когда у людей временно съезжала крыша после приема психоделиков (так называемые bad trips, bummer trips, freak-outs) напрямую связаны с недопониманием принципа установки и обстановки. Этот принцип проще всего описывается пословицей "что посеешь, то пожнешь". Если принимаешь грибы, находясь в дурном расположении духа, на пике депрессии - будь готов к тому, что станет еще хуже. Если принимаешь грибы в дурацкой компании, с дурными предчувствиями или опасениями, как можно ожидать от трипа чего-то хорошего? Однозначно следует выкинуть из головы всякие мысли о гриб-трипе, если ты уже пьян, если ты страдаешь каким либо психическим заболеванием (шизофрения, неврозы), эпилепсией, если тебе предстоит сесть за руль. Иначе - "сам дурак!" По наблюдениям для приема грибов благоприятны:

1. Свежий воздух и хорошая погода;
2. Удаленность от городов и цивилизации;
3. Светлое время суток.

Хорошей традицией является употребление грибов и проведение трипа в том месте, где они были собраны и в том количестве, в котором они были найдены (Гриб сам знает, сколько тебе съесть). Этим вы не только сведете к нулю нарушение существующего законодательства, но, что более важно, окажите уважение Грибу, и он не останется в долгу, особенно если вы не разбрасывали мусор и окурки по грибной поляне. Отличный set and setting дает соблюдение каких-либо традиций и ритуалов, и совсем не обязательно выискивать описание индейских шаманских обрядов. Вполне закономерно, если ритуал явится вам "изнутри", вернее оттуда, откуда он явился индейцам.

Нейронавту, перемещающемуся в реальном пространстве, рекомендуется удобная, хорошо изолирующая, не бросающаяся в глаза одежда, лучше всего комбинезон с капюшоном. Максимальное количество карманов - 5: один для денег, другой для сигарет и зажигалки, третий и четвертый для плеера и кассет (о подборе музыки разговор особый) и, наконец, пятый карман рекомендуется оставить пустым для возможных психоделических находок. Если тебя хорошо вставило, из перечисленного не понадобится ничего.!) Идеальная застежка - молния. Хорошая непромокаемая теплая обувь и одежда - лучшая гарантия от bad trip'a.

Если путешествие происходит дома, лучше выбрать такое время, чтобы никто посторонний не смог помешать, если это происходит в компании, то нежелательно присутствие левых людей. Необходимо подготовить то место, где произойдет путешествие, например, отключить телефон, будильник, наконец, элементарно убраться в комнате. Хорошая музыка никогда не мешает. Любимые благовония - отлично! Но самое главное - это хороший настрой, отсутствие дурных мыслей, сосредоточенность и спокойствие.

У "домашнего путешествия" есть свои несомненные плюсы. Дома удобней уходить в свою персональную вселенную. Это так же интересно, как любоваться вселенной внешней, кроме того, довольно легко просечь, что обе вселенные - есть одно и то же:). Характерная грибная 3D-мультипликация с закрытыми глазами с непривычки может шокировать своим реализмом.

Путешествовать по внутренней вселенной желательно не в одиночку. Для новичков весьма желательным элементом является гид. Предпочтительно, чтобы это был уже знакомый с грибом человек. Впрочем, любой хороший друг - ничем не хуже. Неопытный человек, особенно не подозревающий, что его ожидает, легко может испугаться происходящего. Для этого и нужен человек, который находится рядом, чтобы успокоить путешественника в случае неадекватных реакций. Гид служит своего рода якорем или ground control для навигатора во вселенной Гриба.

Основной принцип в случае, если путешественника заносит не в самые благоприятные сферы осознания - не надо паниковать! Можно ощущать и видеть все, что угодно, главное это уверенность в том, что

все скоро кончиться. Спасение утопающих - дело рук самих утопающих. Не надо фиксировать себя на неприятных ощущениях, следует отвлечься, не накручивать самого себя и переключиться на что-нибудь другое, сменить обстановку, пойти прогуляться и т.п. Вообще, бэд трипы не такое уж частое явление. Важно понимать, что виноваты в этих случаях сами горе-путешественники. Если надлежащим образом готовиться к путешествию, с уважением относиться к Грибу и тому экспириенсу, который он дает, ничего плохого не случится, а наоборот, обязательно случится что-то хорошее.

8. Развитие зависимости Физиологическая зависимость не образуется. Ни псилоцибин, ни псилоцин не вызывают привыкания и пристрастия как, например, опиаты, никотин или алкоголь. Может сформироваться психологическая зависимость, но, как правило, этого не происходит. Это обусловлено тем, что псилоцибин обычно принимают нечасто, в силу отсутствия выраженного эйфоризирующего эффекта и из-за того, что впечатления, остающиеся после «путешествия» не носят однозначный характер. Довольно редко формируется своеобразная установка на регулярное получение нестандартных переживаний при помощи приема галлюциногенов. Однако в большинстве случаев прекращение приема не приводит к возникновению каких-либо неприятных ощущений.

При приеме псилоцибина чаще одного раза в 7-10 дней быстро возникает рост толерантности - для получения аналогичного эффекта требуется доза, примерно в 1,5-2 раза превышающая начальную. Также может возникать кросстолерантность (перекрестная толерантность) к другим галлюциногенам - LSD, диметилтриптамину, но не возникает к марихуане, мескалину, в основе которых лежат совершенно другие принципы действия. Это означает, что, если через день после приема ЛСД принять дозу грибов, она, скорее всего не возымеет должного действия. Толерантность к псилоцибину нестойкая - практически через 2-7 дней после прекращения его приема эффективная доза возвращается к начальной.

9. Распространенность Наибольшее распространение псилоцибина отмечается в Мексике и Гватемале. На первом месте по

числу псилоцибиновых «путешественников» в ряду развитых стран находятся Соединенные Штаты. Это вполне понятно и обуславливается во-первых тем, что псилоцибин попал на американский черный рынок наркотиков раньше, чем в других странах, а во-вторых тем, что в среде американской молодежи различные галлюциногенные вещества всегда пользовались большой популярностью. В Европе псилоцибин наиболее распространен в таких странах, как Голландия, Германия, Дания, Швеция.

Следует отметить, что в Голландии волшебные грибы продаются так же легально, как и марихуана.

В России волшебные грибы "появились" в конце 80-х, когда питерские энтузиасты отыскали гриб *Psilocybe Semilanceata* в окрестностях родного города. Этот гриб растет на лугах и полях по всей Европе, где его собирают, начиная с 70-х годов. Некоторое время считали, что на европейской территории России *P. semilanceata* встречается только в северной ее части, однако в последствии грибки "нашлись" практически повсюду.

В Петербурге существует несколько общин «путешественников», члены которых регулярно употребляют псилоцибин, проводя своеобразные исследования «внутреннего космоса», обмениваются полученной информацией, экспериментируют с дозировками, видами грибов, различными факторами, могущими повлиять на качество «путешествий». Несколько подобных общин функционируют на острове Валаам на Ладожском озере, который со временем имеет шанс превратиться в своеобразную Мекку любителей псилоцибина.

В начале 90-х пошли первые слухи о грибах под Москвой. Их находили в километре от Кольцевой дороги и даже в черте города. Уже в 1995 в столице их собирали многие, в 1996 - все желающие.

Имеются данные о наличии грибов близ многих других городов.

Как и во всех остальных странах, у нас псилоцибиновые грибы наиболее популярны в среде творческой молодежи (музыканты, художники и т.д.). Кроме того, постепенно происходит формирование новой субкультуры, члены которой активно используют различные психотомиметики с целью постижения собственного "Я". Определенный интерес к псилоцибиновым грибам испытывает и не входящая в эти группы молодежь, употребляя их гораздо менее

регулярно с целью получения новых и непривычных ощущений. Сформированного черного рынка псилоцибина нет. Иногда совершающиеся единичные акты купли-продажи, в большинстве случаев касаются знакомых и приятелей и, как правило, не являются регулярными.

ДИССОЦИАТИВЫ Диссоциативными называют препараты, способные вызвать "отделение" (диссоциацию) сознания от физического тела и / или временно нарушать целостность психики, "распыляя" сознание. Эффекты этих веществ многообразны, иногда они неприятны, однако получаемый от их применения опыт некоторые люди считают уникальным и весьма ценным.

Диссоциативы не вызывают физиологической зависимости. Психологическая же зависимость возможна, но крайне редка, т.к. употребление препаратов этого класса для абсолютного большинства людей обычно эпизодическое.

Известно, что с помощью диссоциативов можно пройти через опыт смерти (пережить состояние смерти, находясь в особом состоянии сознания), хотя многие люди находят этот опыт слишком страшным и неприятным. Также под диссоциативами (кетамин – яркий тому пример) можно выходить в другие миры (внетелесные переживания) и даже общаться с неизвестными нечеловеческими существами.

Кетамин 1. Общая Информация о Кетамине

1) Есть ли другие названия у Кетамина?

Да. Кетамин производится многими фармацевтическими компаниями, и имеет много синонимов. Некоторые из них: Калипсол, Kalipsol (Венгрия), Ketaject (USA), Ketalar (UK), Ketanest, Ketaset, Ketolar, Vetalar.

Жаргонные названия на Западе включают K, Ket, Ketamine, Special K, "Vitamin K". Не нужно путать кетамин с настоящим витамином K (фактор свертываемости крови) - от него можно только получить тромбоз.

2) Как называют Кетамин химики?

Систематическое название - 2-(метиламино)-2-(2-хлорфенил)-циклогексана гидрохлорид.

В англоязычной литературе его иногда называют также 2-(2-Chlorophenyl1)-(methylamino)-cyclohexanone hydrochloride. Эти названия равнозначны.

Брутто-формула C₁₃H₁₆ClNO-HCL, мол. масса 274.2.

LD50 (IPR-MUS): 400 mg/kg, LD50 (IVN-MUS): 77 mg/kg.

white solid - melting point 266°C - non-flammable.

Solubility: water 20g/100ml 3) Каков статус Кетамина в Российском законодательстве?

Кетамин относится к психотропным веществам в официальном Списке Наркотиков. Он входит в "список II". Вещества, входящие в этот список, имеют ограниченный оборот в Российской Федерации и в их отношении устанавливаются меры контроля в соответствии с законодательством Российской Федерации и международными договорами Российской Федерации. По фармакопейной классификации он относится к "Списку А", это означает, что медицинские учреждения должны соблюдать особые предосторожности при его хранении и вести особый учет. Он попадает под определение "сильнодействующего" вещества и на него распространяется действие ст. 226 Уголовного Кодекса России, запрещающей "сбыт и <иные действия с целью сбыта>" таких веществ.

4) Как его используют?

Кетамин используется прежде всего для хирургической анестезии (наркоза), в том числе и в ветеринарной практике. Анестезия при введении Кетамина получила название "диссоциативной", что означает, в частности, что сознание при ней "отделяется" (или "диссоциируется") от тела. Основное преимущество Кетамина перед другими средствами для наркоза в том, что он не подавляет гортанных и глоточных рефлексов (так что вы не рискуете во время операции захлебнуться собственной слюной). Кроме того, Кетамин гораздо меньше, чем другие общие анестетики угнетает дыхание, а сердцебиение он даже стимулирует. В связи с этим Кетамин особенно полезен в экстренной хирургии (например, при стихийных бедствиях и т.п.), когда опасные побочные эффекты особенно нежелательны.

Разумеется, сознание, отделяясь от тела, может совершать путешествия в другие измерения, что позволяет использовать Калипсол (торговое название Кетамина) в психоделических целях.

5) Что такое "психоделический"?

В дословном переводе с Греческого, "психоделический" - просветляющий душу. Это название чаще всего используется по отношению к некоторым веществам, а также определенного рода музыке, позволяющим испытать необычные переживания, выйти за пределы обыденного, приблизится к Богу и так далее. Психоделические средства не обязательно направляют человека к Добру или Благу, но предоставляют возможность для этого. Они могут использоваться для самопознания, восстановления энергии или просто для смены окружения и отдыха (на Западе получило большое распространение название "recreational chemicals", подчеркивающее именно это последнее применение психоделических препаратов. Так или иначе, земные власти не хотят позволить своим подданным уходить за пределы их влияния, поэтому психоделические препараты (а в странах с более откровенными режимами и психоделическая музыка и другие виды психоделического искусства) строго запрещены. При этом используются смехотворные аргументы, сводящиеся к тому, что запреты введены "для собственной пользы" граждан.

2. История Кетамина 1) Как появился Кетамин?

"Неужели это тот самый философский камень?" - спрашивал редактор журнала Анестезия (Anaesthesia 26(2) 1971). Поиск безопасного общего анестетика привел фармакологов в 1963 к фенциклидинам (сначала CI-395 aka PCP aka Sernyl, который потом был назван Angel's Dust - "Ангельская Пыль", а затем CI-400 aka циклогексамин). Хотя они давали адекватную анестезию, у пациентов были отмечены сильные психотические реакции. Дальнейшие исследования привели к Кетамину, впервые появившемуся в Университете штата Мичиган в 1965 году. Кетамин в терапевтических дозах не вызывал психотических реакций. Фирма Parke-Davis начала его массовое производство (CI-581, Ketalar) в качестве безопасного общего анестетика с быстрым наступлением анестезии и быстрым выходом из нее, и он был широко применен уже во Вьетнаме.

Разумеется, возвращаясь из иллюзорного К-пространства на больничные койки, пациенты рассказывали невероятные истории...

- Как Ваше самочувствие, Мистер Браун?

- Хорошо, док. Я плавал под потолком и смотрел на свое тело...
- Я умер и попал на Небо. Я видел Бога и Ангелов, это было прекрасно!
- Когда НЛО приземлился, эти маленькие пришельцы взяли меня и мы вместе летали.
- Все вокруг было красным. Затем я понял, что стал эритроцитом...
- Я вспомнил свою прошлую жизнь. Я был математиком в древнем Египте.
- Эй, парень! Что за подставную кислотку мне дали?
- Что за чертово вещество вы дали моему мальчику, доктор?

Медики не сильны в метафизике, поэтому они обозначили эти странные явления как "острые реакции" и Кетамин начал получать очень плохую репутацию. Как мы можем контролировать эти чертовы галлюцинации? - спрашивали себя врачи. Разумеется, ответ был очевиден - нужно лечить пациента как человека, а не как машину. Объясните ему, что он отправится в путешествие. Скажите, чего там можно ожидать. Подскажите, как можно справиться с его проблемами. Когда он вернется, оставьте его в спокойном месте, чтобы прийти в себя, и так далее. Большое исследование показало, что таким образом можно эффективно избежать нежелательных последствий. Это исследование было повсеместно проигнорировано, и теперь пациентов просто накачивают по уши сильнодействующими бензодиазепинами, чтобы они не могли вспомнить, что с ними было.

2) Почему Кетамин начал использоваться в психоделических целях?

А это совсем другая история. Хотя воздействие кетамина на сознание делает его одним из идеальных психоделиков, отсутствие у него способности вызывать эйфорию (состояние блаженства) не сделала его популярным "наркотиком". Однако специалисты в области психо-химии с давних пор использовали Кетамин для изучения измененных состояний сознания. Jay Stevens в своей книге "The Storming Heaven: LSD and the American Dream" пишет, что исследования в области психоделических препаратов не прекращались в Штатах с 60-х годов. Существующая там сеть исследователей, которых Стивенс называет "психо-химическим фронтиром" продолжала изучать влияние психоделических веществ

на сознание человека. Когда законы запрещали использование определенных "инструментов", они переходили на другие вещества, применение которых не было ограничено. К тому времени, как книга Стивенса была напечатана (в 1987 году) участники этой сети нашли или синтезировали столько новых препаратов со странными названиями, что их хватило бы, чтобы заполнить новую фармакопею. Например, активно использовались препараты Adam, Eve, Venus, Intellex и 2C-B. Стивенс спрашивал многих участников этого тайного сообщества, какой препарат они считают "наилучшим", и два наиболее часто называемых вещества были MDMA (Ecstasy, X) и Кетамин.

Но в широком распространении Кетамина главную роль сыграла политика - запретительная и хватательная политика правительств в области психохимии. Если полиции, например, удастся перехватить значительную долю травки, поступающей на рынок, некоторые люди начинают использовать в психоделических целях синтетические препараты. К моменту, когда была запрещена MDMA, сотни тысяч человек открыли для себя этот великолепный препарат и с его помощью полностью отключались от своих проблем по выходным. Резкое сокращение доступа к MDMA логически привело к тому, что другой относительно легальный препарат занял ее место. Конечно, многие были разочарованы - ведь Кетамин, в сущности, лекарство для одного, а Ecstasy обладала весьма ценными социальными качествами.

Один из таких людей, в свои тридцать лет имеющий широкий опыт в нелегальных наркотиках, приобрел некоторое количество Кетамина, думая, что это Ecstasy, но оказалось, что это нечто совершенно иное. Он рассказывает: "Это совершенно не было похоже на MDMA. Когда я принял одну таблетку, и закрыл глаза, я видел бледные цвета и формы, но без эйфории, без возбуждения, никакой ясности мыслей, никакого желания танцевать. Через несколько дней я принял три или четыре одновременно, чтобы посмотреть, что будет. Это было, как выход в другое измерение. Совершенно внезапно вы больше не здесь. Вы не можете двигаться, не можете думать - все, что вы можете, это наблюдать. Только когда вы выходите из-под влияния Кетамина, вы начинаете осознавать, где вы находитесь и где вы побывали. Тогда мир поворачивается другой стороной и вы получаете некоторое представление об отношениях между различными параллельными

Вселенными... Когда действие Кетамина стало проходить, я начал в большей степени осознавать себя внутри своего тела. Я ощущал себя как Робокон или как Терминатор, вроде какого-то киборга. Я чувствовал, что мое лицо сделано из массы иголок или граней или электрических импульсов. Малейшее движение сопровождалось интенсивным ощущением механистической активности в моем теле. Это не было приятно или неприятно, это просто было." Этот человек сообщил, что не испытывал желания принять Кетамин повторно. "Это не социальный препарат, как Ecstasy," - сказал он, - "и это не стимулятор, так что вам не хочется общаться с людьми или танцевать. Он даже не вызывает эйфории, просто он очень, очень жуткий. Я предпринимал путешествия еще пару раз - просто, чтобы использовать оставшиеся таблетки. Это было интересно, но у меня нет желания повторять это." Через двенадцать месяцев эти впечатления многократно повторились по всей Британии и во многих других странах. Производить Кетамин намного легче, чем MDMA - химикаты, необходимые для варки гораздо проще; и гораздо безопаснее - поскольку он не является запрещенным наркотиком.

Ливерпульский исследователь Alan Matthews утверждает, что дальнейшая дискуссия о запрещении или разрешении Кетамина бессмысленна. "Подростки," - говорит он, - "больше не говорят, что они купили "E" или "X" или "K", они говорят, что купили "таблетки". Они обескуражены тем, что продавцы предлагают новые препараты (большинство из которых на самом деле является смесями старых, но есть и действительно новые) каждую неделю. В течение последних недель у нас были Phase Four, Phase Five, Turbo's, Flatliner, Shamrock. Все эти названия абсолютно бессмысленны, и даже продавцы очень редко знают, что именно находится в их таблетках. MDMA, Кетамин - сейчас большая редкость. Настоящая проблема, о которой нужно думать, это то, что каждый уикенд десятки тысяч, может быть, сотни тысяч человек принимают таблетки, содержащие неизвестные вещества. Один лишь Господь знает, какие будут последствия в длительном плане." Но, плохо это или хорошо, в силу сложившихся обстоятельств с Кетамином познакомились многие тысячи человек, и некоторые из них нашли его весьма полезным в плане духовного развития.

3. Применение Кетамина 1) Как Кетамин применяется в медицине?

Основное медицинское применение Кетамина - как средство для наркоза. К слову, основную информацию о нем легче всего получить из медицинского справочника. Там говорится, что Кетамин представляет собой белый кристаллический порошок со слабым характерным запахом, легко растворимый в воде (1:5) и спирте (рН водных растворов довольно кислая - 3.5..4.5) Особенность анестезирующего действия Кетамина - в сохранении самостоятельной адекватной деятельности легких. Действие препарата связано преимущественно с угнетающим влиянием на ассоциативную зону коры и подкорковые образования таламуса. Кумуляции при многократном введении не наблюдается.

Минимальная эффективная анестетическая доза Кетамина при внутривенном введении составляет 0.5 мг на килограмм массы тела, при этом сознание выключается через 1..2 минуты и эффект длится около двух минут. При дозе 1 мг/kg наркоз продолжается около 6 минут, а при дозе 2 мг/kg - около 10..15 минут. При внутримышечном введении эффект наступает медленнее, но более продолжителен (при введении 6..8 мг/kg эффект развивается через 6..10 минут и длится до 30..40 минут).

Анальгетический (обезболивающий) эффект развивается в течение 10 минут после внутривенного введения и продолжается примерно 2..3 часа. При в/м введении этот эффект тоже более продолжителен.

Кетамин применяют для мононаркоза и комбинированного наркоза, особенно у пациентов с пониженным АД или при необходимости сохранения самостоятельной вентиляции легких. Он показан в экстренной хирургии и на этапах эвакуации, в частности у пациентов с травматическим шоком и кровопотерей (в связи с быстрым введением в наркоз, отсутствием угнетения дыхания и кардиостимулирующим эффектом), при различных хирургических операциях (включая кардиохирургию), а также при эндоскопических процедурах, катетеризации сердца, небольших хирургических манипуляциях, перевязках, в том числе в стоматологической, офтальмологической и отоларингологической практике, а также в акушерской практике при кесаревом сечении.

Вводят Кетамин внутривенно (струйно или капельно) и внутримышечно. Взрослым вводят в/в 2..3 mg/kg, в/м 4..8 mg/kg. Для поддержания наркоза инъекции повторяют (по 0.5..1 mg/kg в/в или 3 mg/kg в/м). Поддержание наркоза непрерывной в/в инфузией достигается его введением со скоростью 2 mg/kg в час (на изотоническом р-ре хлористого натрия (0.9% р-р соли)). Кетамин можно применять в сочетании с нейролептиками (дроперидол и др.) и анальгетиками (фентанил, промедол и т.п.) В этих случаях дозу Кетамина нужно уменьшить.

Кетамин вызывает повышение АД (на 20..30%) и увеличивает частоту сердечных сокращений с увеличением минутного выброса сердца; периферическое сопротивление сосудов при этом уменьшается. Стимуляция сердечной деятельности может быть уменьшена применением диазепама (сибазона). Как правило, Кетамин не вызывает бронхо- и ларингоспазма, не угнетает рефлексов верхних дыхательных путей. Тошноты и рвоты обычно не возникает. Применение Кетамина может сопровождаться непроизвольными движениями, гипертонусом, галлюцинаторными явлениями. Эти эффекты предупреждаются или снимаются применением транквилизаторов или дроперидола.

При в/в введении Кетамина иногда возможны боль и покраснение по ходу вены; при пробуждении возможно психомоторное возбуждение и относительно долгая дезориентация.

Кетамин противопоказан при выраженных нарушениях мозгового кровообращения или при наличии таких нарушений в анамнезе, при выраженной гипертензии, эклампсии, при тяжелой декомпенсации кровообращения, эпилепсии и других заболеваниях, сопровождающихся судорожной готовностью. Нельзя смешивать растворы кетамина с барбитуратами (выпадают в осадок).

Формы выпуска: 5% раствор в ампулах по 2 и 10ml, в упаковке по 10 ампул. 10% раствор во флаконах по 10ml. Хранение: Список А. В защищенном от света месте.

2) Обязательно ли колоться?

Легко заметить, что в медицине Кетамин применяется исключительно в виде инъекций - внутривенных, либо внутримышечных. Это связано с большей эффективностью и

быстротой наступления эффектов при таком способе введения. С другой стороны, при отсутствии необходимого опыта и соответствующих условий инъекций лучше избегать, ведь список возможных осложнений включает эмболию и абсцессы (при нарушении техники введения), газовую гангрену, столбняк и сепсис (при нарушении стерильности), СПИД и гепатит Б (при совместном использовании шприцев) и многое, многое другое. Помимо всего этого, некоторые благочестивые личности могут испугаться, увидав следы от инъекций. :-) Помимо инъекций, Кетамин можно употреблять внутрь, хотя на вкус он отвратителен. Лучше всего засунуть раствор на ложке глубоко в горло и немедленно запить (желательно, апельсиновым соком ;-). При таком способе применения эффект наступает несколько медленнее, но ненамного - через 15..30 минут, в зависимости от дозы, которая должна быть примерно вдвое выше внутримышечной дозы для достижения того же эффекта, и продолжается дольше - до 4..5 часов при максимальной дозировке.

Еще один интересный метод употребления Кетамина - интраназальный. Лучше всего осторожно выпарить раствор (если у вас нет Кетамина в кристаллической форме), очень тонко измельчить кристаллы при помощи бритвенного лезвия, разместить порошок в виде тонкой линии на зеркальце и при помощи маленькой трубочки всосать его в нос. При этом эффект наступает очень быстро, через 1..5 минут и продолжается недолго - до получаса, с остаточными явлениями не более одного часа и сильно отличается от эффекта при пероральном приеме соответствующей дозы. При этом достигается больше оглушающего, чем истинно психоделического воздействия. Наверное, можно просто закапать раствор в нос, но при этом довольно трудно не проглотить некоторую его часть, так что "чистого" эксперимента не получится :-) 3) В каких дозах обычно употребляется Кетамин?

Дозировка Кетамина зависит от способа употребления, желаемого эффекта и его продолжительности. Лучше всего начинать с низких доз (0.2..0.4 mg/kg) и постепенно повышать дозу до достижения оптимального на ваш взгляд эффекта. Следует довести дозу не менее чем до 100..150 mg, чтобы действительно испытать специфическое действие Кетамина. Для большинства способов применения (кроме

интраназального) сила воздействия Кетамина прямо пропорциональна дозе (линейная зависимость). На этой линии имеются две важные точки. При достижении первой из них вы полностью потеряете связь с окружающим миром (то есть, ваши обычные чувства полностью отключатся); к этой точке не рекомендуется приближаться начинающим. При дальнейшем повышении дозы вы достигнете второй точки, в которой полностью потеряете сознание. Это совсем не интересно и не рекомендуется никому.

Нужно иметь в виду, что при регулярном употреблении развивается толерантность (относительная нечувствительность), требующая увеличения доз. После паузы в нескольких недель чувствительность восстанавливается. "Догоняться", то есть, вводить повторные дозы, не рекомендуется (за исключением интраназального метода, при котором продолжительность эффекта может оказаться недостаточной).

Пероральное (внутреннее) применение: Оптимальная доза 3..8 mg/kg (первая точка примерно на 6 mg/kg). Дальнейшее повышение дозы не дает дополнительного психоделического эффекта. Хорошей начальной дозой будет 300..350 mg для женщины и 350..375 mg для мужчины среднего веса. Минимальная доза (150..175 mg) дает хороший психоделический опыт.

Внутримышечное применение: Начальная доза должна быть около 0.5 mg/kg (первая точка будет в районе 1.2 mg/kg). Дозы выше 3 mg/kg приводят к глубокой анестезии (что не слишком интересно :-). Не забывайте о стерильности. Доза в 100 mg (один кубик) близка к оптимальной почти для всех. Имейте в виду, что место инъекции будет болеть несколько дней (иногда до недель). Лучше разбить дозу на две, вводимые с перерывом в 5..10 минут.

Внутривенное применение: Эффект при в/в введении наступает очень быстро, поэтому желательно, чтобы инъекцию вам делал кто-то другой, так как вы, возможно, не успеете даже вытащить иглу. Никаких особых преимуществ этот способ не имеет, зато вероятность и количество возможных осложнений больше, поэтому внутривенное введение нежелательно. Доза должна быть примерно в полтора раза

меньше соответствующей в/м дозы. Продолжительность путешествия будет примерно вдвое меньше.

Интраназальное применение: Первая точка примерно как при пероральном применении, около 5..6 mg/kg. Минимальная доза также порядка 3 mg/kg, но действие ее очень короткое и сильно отличается от такой же пероральной дозы. 200 mg будет хорошей начальной дозой практически для всех, независимо от пола и массы тела. Для поддержания эффекта требуются очень низкие дозы.

4) Чего можно ожидать при употреблении Кетамина?

Многие утверждают, что Калипсол - неинтересный и неприятный препарат. Некоторые жалуются, что он слишком сильно отделяет сознание от тела, и с ним трудно работать. Другие находят К очень мощным и гибким средством, действие которого легко формировать, изменяя дозу и обстановку. Мало кто сомневается, что сравнимый опыт нельзя получить при использовании других препаратов. Большинство согласны, что Кетамин хорошо переносится, с небольшим неприятным эффектом на следующий день и легким "похмельем". Обстановка играет критическую роль в проявлении его эффектов. Большинство считает, что Кетамин не следует применять без некоторого опыта в употреблении психоделических препаратов, разве что вы хотите испытать полное внетелесное восприятие, которое наверняка изменит всю вашу жизнь.

После начала действия препарата произойдет фрагментация - мир распадется на кусочки и начнет вращаться, не вызывая, впрочем, головокружения. Музыка распадется на кусочки. Наступит хаос. При достаточной дозировке, в какой-то момент обычная действительность и ваше тело исчезнут. События за этой чертой сильно различаются, но большинство говорит об альтернативных пространствах, одиночестве, видении прошлого и будущего, а также странных машинах всех видов.

В этом состоянии очень трудно общаться, и вы, вероятно, не сможете видеть и слышать окружающих. Некоторые видения будут крайне тяжелыми, а некоторые - пугающими, но этот страх не остается с вами после путешествия, поэтому эти переживания нельзя назвать действительно ужасными. Возвращение нормальной действительности вероятно произойдет в обратном порядке, и вы

постепенно обретете обычное зрение, попытаетесь сфокусировать глаза на объектах и вспомнить их названия. В этот момент вы, наверное, захотите рассказать друзьям о вашем путешествии. Очень важно, чтобы вы некоторое время не пытались двигаться, так как координация движений может к этому времени еще не восстановиться (или восстановиться не полностью). Эффекты будут мягко продолжаться еще около часа, постепенно спадая, они будут более обычными.

5) Какая обстановка подходит для употребления Кетамина?

Прежде всего, крайне желательно найти безопасное и спокойное место, где можно оставаться в течение всего эксперимента и периода восстановления. Хотя многоопытные пользователи могут пренебречь этим правилом, оно является краеугольным для большинства психоделических препаратов, и, в особенности, для Кетамина. При этом присутствие трезвого друга/подруги также весьма желательно (помимо вопросов безопасности он/она также очень удобны для смены музыки, приятного разговора, и т.д.) Под интраназальной дозой можно посетить общество (дискотеку или компанию обычных людей), но имейте в виду, что все будет очень необычным!

Тепло может также оказаться очень кстати, поскольку Кетамин снижает двигательную активность, и из-за этого очень легко замерзнуть (это неприятно) и простудиться. Теплое одеяло - отличная идея!

Темнота устраняет некоторые очень необычные зрительные эффекты. Для обогащения опыта весьма желательна музыка.

Как и большинство других анестетиков, Кетамин вызывает головокружение и тошноту, в степени, зависящей от индивидуальной реакции и прямо пропорциональной дозе. При этом желательно иметь максимум необходимого под рукой, поскольку всякое движение под воздействием Кетамина усиливает тошноту. Разумно также принять что-нибудь противорвотное и иметь наготове какой-нибудь тазик (рвота случается не часто, но если она случится, предпринять путешествие в ванную может оказаться очень тяжело).

б) Трудно ли отказаться от употребления Кетамина?

Хотя при регулярном употреблении Кетамина развивается толерантность, он не вызывает навязчивого стремления к повторному

применению (пристрастия), даже чисто психологического.

Комментарий к пункту 3.6 по мотивам обсуждения RU.DRUGS Слишком частое употребление К может вызвать медикаментозную зависимость психологического типа (физиологическая зависимость очень незначительна) у предрасположенных к тому людей, заключающуюся как правило в той или иной форме депрессии при перерывах в приеме и тяге обратно в состояние воздействия К ("там лучше"). Особо опасно употребление К в минимальных дозах с небольшими интервалами (для поддержания слегка измененного состояния при сохранении работоспособности / транспортабельности) - зависимость в этом случае возникает (и растет) крайне быстро. Кроме того, минимальные физические нагрузки (включая ходьбу) в состоянии такого "слабого наркоза" весьма чревато проблемами с сердцем (т.к. частично диссоциированная нервная система управляет организмом не совсем прецизионно; вспомните, как легко повредить голосовые связки, если увлекаться пением под алкоголем! ;) Относительно безопасным интервалом приема можно назвать 1 неделю (что справедливо вообще для большинства релаксационных медикаментов), однако эта цифра все же в той или иной степени индивидуальна.

РСР Диссоциативные анестетики В 1956 году было синтезировано новое лекарственное вещество – фенциклидин. В начале 60-х годов он появился в клиниках Сан-Франциско под фирменным названием РеаСеРилл, от которого и произошло традиционное сокращение – РСР (пи-си-пи).

В экспериментах на животных это лекарство оказывало общее обезболивающее действие. Во время хирургической операции животное не теряло сознания и не ощущало боли.

Однако, когда начались клинические испытания на людях, выяснилось, что обезболивающий эффект РСР у человека выражен гораздо слабее, а некоторые испытуемые в результате его действия впадали в состояние возбуждения и испытывали галлюцинации.

О РСР не вспоминали до самого конца 60-х годов. Но после запрещения LSD наркотическая субкультура начала поиски не запрещенных законом галлюциногенных веществ. РСР «нашел», говорят, Тимоти Лири.

В конце концов, он стал широко продаваться на улицах – как под собственным названием, так и в качестве фальшивого «Экстази», ТНС, MDA или мескалина. Самым распространенным сленговым обозначением РСР в Америке стало словосочетание «ангельская пыль».

Хотя фенциклидин вызывает галлюцинации при любой форме приема, предпочтение отдается курению. Зачастую им просто посыпают сигарету или специально набивают в папиросу.

Сопровождающиеся галлюцинациями и страхом психозы, которые вызывает РСР, могут продолжаться несколько дней. Передозировка может вызвать эпилептический припадок, длительную кому и даже смерть от удушья.

Из анкетирования самих наркоманов в США и во Франции выходило, что в 80% случаев курения РСР возникли «плохие «трипы», то есть, сопровождавшиеся отрицательными эмоциями, паническим страхом или тяжелой депрессией.

Дозировка РСР существует в различных формах, включая капсулы / порошок, таблетки и жидкость.

Легкая: 3 - 5 мг Средняя: 5 - 10 мг Большая: 10 мг +
Продолжительность действия: 4-6 часов. Нормализация после эффектов: вплоть до 24 часов. У каждого человека может быть своя уникальная реакция на препарат.

Как правило, эффект наступает через 5-15 минут после курения или через 1,5-3 часа после проглатывания дозы РСР. Он очень плохо выводится из организма. Продукты распада находят в моче человека в течение целого месяца после однократного употребления.

Небольшая доза РСР вызывает приподнятое настроение и легкое притупление чувствительности, в чем-то сходное с алкогольным опьянением.

Так же как и при употреблении алкоголя, человек либо впадает в заторможенность и сонливость, либо испытывает чрезмерную активность, возбудимость и агрессию. Координация движений ухудшается, артикуляция смазывается, речь становится невнятной.

Повышается кровяное давление, увеличивается частота сердцебиений, появляется повышенная потливость. Для опьянения диссоциативными анестетиками характерны нарушения со стороны

зрительного нерва. Имеет место непроизвольное подергивание глазных яблок, называемое в медицине нистагмом. «Двоится» в глазах, зрение становится нечетким, окружающие предметы расплываются или «затуманиваются». Эти симптомы закономерны и встречаются гораздо чаще, чем аналогичные изменения зрения у алкоголиков.

Из изменений восприятия наиболее характерны осязательные галлюцинации. Больному может казаться, что все предметы вокруг стали либо очень горячими, либо очень холодными. Появляется ощущение, что под кожей ползают «змеи» или «насекомые», а во рту находится клубок ниток, который пациент тщится «вытащить» и никак не может «размотать».

Действие РСР сходно с действием кетамина, но, по словам многих пользователей обоих веществ, кетамин дает не настолько страшные ощущения тела, как РСР.

Зрительные галлюцинации у пользователей РСР появляются достаточно редко (по американским данным, в 10-15% случаев). Если они возникают, то, как правило, ограничиваются дереализацией и специфическими изменениями схемы тела: «Я стала совсем маленькой. Я сидела, потерявшись в складках гигантской софы. Очень хотелось в туалет. Но туда я попасть не могла. Для этого мне нужно было пройти комнату, раскинувшуюся на десятки километров, и после этого еще пройти жутким черным тоннелем коридора, который мало того, что тянулся тоже на десятки километров, так в нем еще таилось и пряталось что-то ужасное, и я это точно знала... Я предпочла сходить под себя, прямо на диван...» А вот воспоминания еще пациента: «...Тихая жуть. Мне казалось, что руки стали как у шимпанзе, в два раза длиннее, чем все тело, и передвигаться я могу, только опираясь на них. Но естественно, руки оставались обычными. Поэтому когда я попытался таким вот образом пройтись, то тут же разбил себе физиономию об угол стола».

Высказывания некоторых людей, хорошо знакомых с эффектами различных психотропных веществ: Тимоти Лири: «Среди всех галлюциногенов самым неприятным эффектом обладает РСР. Люди, длительное время употребляющие его, превращаются в биороботов. Несмотря на присущую им агрессию, они полностью теряют свободу

воли и оказываются управляемыми со стороны тех, кто первым выкажет желание управлять этой мерзостью».

Джон Лилли: «Спаси вас, неведомый Господь, от «ангельской пыли». Единственное, к чему она может привести, так это к тому, что у человека остается только одна возможность поведения – это подчиняться... Все путается у него в голове настолько, что единственное, на что он способен, – это подчинение, подчинение и еще раз подчинение».

Кен Кизи: «Злоупотребляющие РСР даже в больницу никогда не обращаются сами. Их приводят на прием к психиатру родственники или просто посторонние люди, ставшие невольными свидетелями их странного поведения – внезапной и немотивированной агрессивности, безрассудного поведения в опасных местах (такие пациенты могут, например, спать на проезжей части дороги или, как сомнамбулы, выходить на карнизы балконов и т. д.) или членовредительства.»

Все подобные феномены человек после лечения объяснить не может, хотя помнит большинство из них. Кроме того, из-за развившейся вследствие применения РСР нечувствительности к боли наркоманы в опьянении могут демонстрировать невероятную силу, не испытывая страданий даже при разрывах мышц и переломах костей.

В отсутствие РСР у слишком активных его пользователей может развиваться типичный синдром отмены. В течение месяца, а то и двух они испытывают своеобразную апатическую депрессию – становятся малоподвижны: могут неделю просидеть на одном месте, практически не меняя позы и не смещая взгляд с какой-нибудь выбранной точки. Любую их активность может вызвать только команда, исходящая из внешнего источника. Это почти предельное проявление «понижения умственного уровня».

Подобное состояние проходит либо после психиатрического лечения, либо после длительного перерыва в приеме РСР.

При внутривенном введении препарат вызывает острый краткосрочный галлюцинаторный трип. Сутью переживаний является всегда ощущение «распада» окружающего мира.

«Возникает чувство, будто все окружающее представляет собой что-то вроде картонной модели или декорации. В момент попадания лекарства в вену кажется, что эти декорации рушатся и ты вылетаешь куда-то в абсолютно пустое и жуткое пространство...» При внутримышечном введении схема галлюцинаций становится очень похожей на испытываемые от приема кетамина. Ведущее ощущение – все та же искусственность окружающего мира и изменение размеров собственного тела, тот же страх перед приближением к некоей пугающей «бесформенной бездне».

DXM Это раздел краткой информации о DXM, в котором нет технических деталей, однако, поскольку DXM сложное вещество, лучше прочитайте соответствующий полный раздел DXM F.A.Q.a.

3.1 Что такое DXM?

DXM, или декстрометорфан, вещество для подавления кашля, составная часть сиропов от кашля и противокашлевых лекарств.

3.2. Действительно ли можно получить диссоциативный опыт, используя сироп против кашля?

Да, если выбрать правильный сироп; если выбрать неверный сироп, можно и умереть. И сам этот диссоциативный опыт может вам не понравиться: некоторые его любят, некоторые ненавидят.

3.3. Какие типы средств от кашля безопасны?

В основном, любые, содержащие ТОЛЬКО декстрометорфана гидробромид (DXM HBr). Популярны в США марки включают Robitussin Maximum Strength Cough (и им подобные), Drixoral Cough Liquid Caps (красного цвета), и им подобные. (У нас в России доступны в основном сиропы с малым содержанием DXM - максимум 2 мг на 10 мл, их названия по понятным причинам разглашать не будем)

3.4. Что случится, если я выпью неправильный сироп?

Если сироп содержит гуафенизин (guaifenesin) (Robitussin DM и подобные "DM" сиропы содержат это лекарство), вы, возможно, будете блевать. Если он содержит ацетаминофен (парацетомол), у вас есть отличный шанс болезненной и долгой смерти. Другие добавки - скорее всего, нарушат трип и обеспечат пребывание в больнице.

3.5. Я принимаю другие лекарства - могу я принимать DXM?

Быстрый ответ: зависит от обстоятельств. Не употребляйте DXM, если принимаете что-либо из следующего списка: Любые

антидепрессанты. Ингибиторы МАО (ионаминоксидазы) самые худшие; DXM и МАОИ убьют вас. DXM и другие антидепрессанты могут вызвать серотониновый синдром, неприятный и иногда фатальный.

Лекарства для похудения - фентермин (phentermine, fenfluramine (Redux), или фен-фен (phen-fen). Опять же риск серотонинового синдрома. Антигистамины без снотворного эффекта (лекарства от аллергии) - Allegra, Seldane, или Hisminal.

3.6. На что похож DXM трип?

Ну, это зависит от того, сколько принять DXM. Существует четыре различных вида трипа в зависимости от дозы - они называются плато. Первое плато - легкий стимулирующий эффект, чувство легкого возбуждения - обычно сравнивается с MDA. Второе плато - более возбужденное состояние - ощущения опьянения и торч одновременно. Третье плато - диссоциированное, как при небольшой дозе кетамина. Четвертое плато - полная диссоциация, как большая доза кетамина.

Не следует пытаться достичь высоких плато, если рядом нет человека, способного помочь в случае слабости или потери самообладания. Это бывает под DXM. На высших плато может произойти множество вещей - неожиданные воспоминания, бред, галлюцинации, внетелесный опыт, опыт пребывания в состоянии смерти и ощущение контакта с духами или внеземными существами. Необходимо быть довольно устойчивым психически, чтобы перенести такие испытания.

3.7. Какое количество DXM я должен принять?

Смотрите полный DXM F.A.Q. Это сложный вопрос - все зависит от веса тела; к тому же, некоторые не могут переносить DXM из-за генетических мутаций - они не вырабатывают специфический фермент. Поэтому ВСЕГДА для первого трипа принимайте малую дозу, а потом увеличивайте ее постепенно с каждым трипом.

3.8. Похож ли DXM на LSD?

Нет. Он больше похож на кетамин или РСР, но не совсем.

3.9. Развлечение ли DXM?

Некоторые так думают. Два низших плато более рекреационные, высшие более подходят для самоисследования и шаманской практики.

3.10. Опасен ли DXM?

Да, особенно в больших дозах. Одни из главных опасностей: - тошнота, понос, рвота, аллергические реакции (часто на сам сироп).

- приступы жара, головокружение и бэд трипы, психотические срывы (в основном от больших доз).

- психологическая зависимость и депрессия (в основном от регулярного употребления).

- необратимые поражения мозга (из-за хронического употребления в больших дозах).

Последнее - поражения мозга - довольно редкий случай, происходит менее чем у 1 процента регулярных потребителей. Они все использовали DXM очень часто. Если вы принимаете DXM дважды в месяц или реже, с вами будет все в порядке. Но помните - всегда есть возможность, что случится что-то опасное.

3.11. Если DXM опасен, тогда зачем его употреблять?

Зависит от вас. Большинство в нашей культуре остерегаются рисковать - наркотики ли это или опасный спорт типа альпинизма или дельтапланеризма. С другой стороны, поход в горы без соответствующего инвентаря и подготовки - тоже самоубийство, и никто не винит горы в этом.

АНТИХОЛИНОЛИТИКИ К антихолинолитикам относят атропин, дурман, мандрагору, белену, дитран, тарен, циклодол. Атропиновые производные – опасные вещества, потому что действие, оказываемое ими на психику сродни бредовому состоянию, потере контроля над своими функциями. Они дают массу негативных физических воздействий на организм (временная (2-3 дня) потеря четкости зрения, отравление печени (в случае больших доз), разрушение головного мозга).

Хотя некоторые книги по магии содержат в себе рекомендации по применению этих веществ (например, дурман описывает К.Кастанеда, про мандрагору часто пишут, что это одно из самых магических растений и т.д), нужно еще раз подчеркнуть серьезную опасность веществ этого вида. Неконтролируемое применение этих растений и веществ может случить причиной травм, увечий или сильного психического расстройства.

Циклодол Циклодол – самый старый из лекарственных препаратов, применяющихся для лечения паркинсонизма. В качестве одурманивающего средства препарат начал использоваться в нашей стране в конце 50-х – начале 60-х годов и по степени распространенности и последствиям злоупотребления им стал советским аналогом РСР.

«Мода» на циклодол пришла из психиатрических больниц. В медицинской практике тех лет появился аминазин, произведший революцию в существовавших ранее подходах к психическим болезням. Препарат получил невероятно широкое распространение – его получали практически все страдавшие шизофреническими психозами пациенты. Но имел он и побочные эффекты. В частности, нейролептик вызывал нарушения координации движений – так называемый нейролептический или экстрапирамидный синдром. Поэтому практически всем больным для предупреждения осложнений одновременно с аминазином назначался циклодол.

Пациенты довольно быстро выяснили, что малейшая передозировка циклодола вызывает опьяняющий эффект, а еще большее увеличение дозы (при отмене аминазина) приводит к галлюцинациям.

Циклодол и ряд других аналогичных препаратов и сейчас продается у нас на улицах наравне с наркотиками, но особенное распространение получил в школьной среде. Судя по рассказам наркоманов, немалое количество торговцев наркотиками предлагает школьникам 2-3-го класса попробовать «безвредные таблетки, которые используются как лекарство».

Эффекты циклодола Первая фаза. Она связана с подъемом настроения, или эйфорией. Развивается через 20-30 минут после приема таблеток. Появляется чувство тепла, в первую очередь в руках и ногах. Самочувствие – приятное, в теле легкость. Звуки представляются четкими, краски – яркими и привлекательными. Житейские неприятности отходят на задний план. Человек становится болтливым; движения, вначале плавные, заметно ускоряются. Все вокруг вызывает смех. Такое возбужденное состояние длится еще около двадцати минут и сменяется второй фазой.

Вторая фаза. Через 40-45 минут эффект уже иной – появляется заторможенность в движениях, желание прилечь, головокружение и своеобразное ощущение невесомости. Человека может бросать «то в жар, то в холод». Он как бы видит себя, лежащего на диване, со стороны. При этом меняется вся окружающая обстановка – предметы становятся зыбкими, текучими, «мерцающими». Разными пациентами ощущения воспринимаются по-разному: и как приятные, и как устрашающие. В любом случае в этом состоянии подросток не в силах четко формулировать мысли и даже просто общаться. Именно в этой фазе человек теряет ощущение собственного «Я», становясь абсолютно безвольным и внушаемым. Одна из пациенток именно в такой момент была изнасилована 11 (!) молодыми людьми. Характерно, что, в отличие от некоторых других галлюциногенов, картина опьянения циклодолом хорошо запоминается. Эпизод изнасилования отразился на всей жизни молодой девушки.

Вторая фаза продолжается от 2 до 3,5 - 4 часов, в зависимости от принятой дозы циклодола.

Третья фаза является периодом возникновения галлюцинаций, но фаза эта может и не развиваться. Все зависит от принятой дозы препарата и индивидуальной переносимости.

На фоне «невесомости» пациент перестает ориентироваться во времени и пространстве. Сначала появляются своего рода обманы восприятия – щелчки, звонки, странные звуки. Затем – внезапно возникающие образы, главным образом людей или животных. Образы двигаются, разговаривают и отдают приказания. Один из пациентов клиники по восстановлению психического равновесия рассказывал, что по приказу «странного деда без глаз» – дело происходило на подмосковной даче – он дошел до станции и лег на рельсы. По счастью, был перерыв в расписании электропоездов. Наркоман понимал, что «деда» нет в реальности, что это галлюцинация. Однако сопротивляться не мог: было легче слушаться, чем сопротивляться. Такого рода галлюцинаторные переживания также могут продолжаться от 2 до 4 часов.

Далее наступает четвертая фаза. Вместо легкости тело наливается тяжестью, наваливается усталость до чувства полного изнеможения. Очень хочется спать, но большинство в такой ситуации уснуть не

может. Приблизительно через 8-12 часов состояние постепенно нормализуется.

Подросток, злоупотребляющий циклодолом, имеет характерный внешний вид: на фоне бледно-воскового лица появляется заметный румянец на щеках и резко выделяются ярко-розовые губы. Складывается впечатление, что он «намазался» неестественной косметикой.

Отмечаются мелкие подергивания мышц лица и конечностей. Чаще всего бросаются в глаза мелкие судороги рта и пальцев.

Интересно, что из 82 подростков в возрасте от 12 до 18 лет, которые обращались за помощью, 66 (!) описывают свои ощущения от первых опытов с циклодолом как резко неприятные. Чаще всего применяются слова «кошмар» или «ужастики». Даже легкость и парение во второй фазе для них вещь скорее пугающая и вызывающая тревогу: «Мысли становятся легкими, кажется, вот-вот взлетишь. Но одновременно полностью перестаешь соображать и становится страшно. Если ты не способен соображать, то не знаешь, что случится в следующий момент, не понимаешь, где ты находишься, и это очень страшно».

Несмотря на это, все же 90% из числа обследованных подростков продолжают прием циклодола.

При приеме препарата несколько раз в неделю подросток начинает испытывать стойкий дискомфорт, если не может удовлетворить привычную потребность в дозе.

Через несколько месяцев развивается стойкая психическая зависимость. Потребность в приеме препарата увеличивается. Интервал между приемами сокращается до 24-36 часов. При попытке отказаться от приема препарата наблюдается снижение мышечного тонуса, появляется раздражительность и злоба на окружающих. Мысли о циклодоле вытесняют все. Ребята оставляют работу и учебу, пропадают из дома.

Примерно через год после начала систематического приема общая картина становится удручающей. Мелкие мышечные подергивания оборачиваются частыми судорогами лица и рук – например, непрерывным разжиманием и сжиманием в кулак пальцев рук. Молодой человек постоянно неусидчив, не может долго

находиться на одном месте, развинчен, непрерывно вскакивает, совершает массу бессмысленных произвольных движений. В период отмены психоактивного вещества (период абстиненции) подобные расстройства усиливаются. К ним относятся и слабость, потливость, тошнота, понос, летучие боли в мышцах и суставах.

При малейшей врожденной органической ослабленности нервной системы «неестественное» повышение мышечного тонуса и интенционный тремор легко могут переходить в развернутые эпилептические припадки.

Еще более частое явление – токсические психозы. Например, циклодоловый делирий (циклодоловая «горячка»). Особенно страшен тем, что грань между собственно галлюцинациями, наступающими во время приема циклодола, и приступами «горячки» (отека мозга) практически незаметны для самого подростка. Психоз и удовольствие становятся абсолютно неотличимы.

«Я валялся в комнате и беседовал с огромной добродушной говорящей собакой. Собаку я боялся, но не очень. Вдруг за окном раздалось что-то вроде удара грома и в комнате образовалась толпа разъяренных людей с палками в руках. Они стали лупить собаку и обвинять меня в том, что я с отцом ее откуда-то выпустили. От дикого страха я вылез в окно (15-летний мальчишка, к счастью, жил на втором этаже). Дальше я ничего не помню. Знаю только, что отец нашел меня утром у двери избитым, с выбитыми зубами и с зажатой в руке палкой. Отец говорит, что я ничего не соображал, только бормотал, что должен немедленно кого-то убить; и палку отнять у меня было невозможно. Дальше помню только больницу и себя под капельницей...» Стоит отметить, что большого числа подобных состояний организм перенести не может. Во время 4-5-го делирия молодые люди, как правило, умирают...

Циклодоловая токсикомания быстро приводит к нарушению нормального развития головного мозга и прямой атрофии нервных клеток. Уже через полгода систематического приема циклодола появляются нарушения памяти. Подросток не в состоянии запомнить даже телефонного номера. Падает способность к логическому мышлению. Самооценка становится невозможной – подросток

больше не видит себя со стороны. Развивается глубокая органическая деменция, привычно называемая нами слабоумием.

В рамках юнгианских представлений она будет описываться как исход, конечное состояние процесса «понижения умственного уровня» – слабой интенсивности работы сознания.

Тарен ТАРЕН (анти-ФОВ) входит в комплект военной индивидуальной аптечки. Этакая пластиковая, завинчивающаяся капсула с 5 - ю таблетками среднего размера внутри, и соответствующими надписями.

Применяется при отравлении боевыми ОВ группы фосгена. При внутреннем применении (в нормальном состоянии) 2-х "таренок" наблюдается четкий галлюциногенный эффект, выражающийся в спутанности сознания, провалах в памяти, наличии ярких зрительных галлюцинаций.

Подробнее: Неожиданные трансформации собеседника. Можно поговорить с одним человеком как будто с целой толпой друзей.

Материализация и дематериализация людей и предметов (хочешь взять стакан с водой, а его оказывается и нет :)).

Проблемы с памятью - думаешь "надо поскорее сказать, пока не забыл", но только откроешь рот, выясняется, что или уже забыл, или собеседник трансформировался в другого человека...

Дальше - больше: одни экспериментаторы шли собирать грибы в коридор общаги, а собрав, жарили и закусывали ими водку (обычную воду в графине), другие ползали по полу на карачках и объясняли, что летают на вертолете над джунглями и видят слонов, тигров, носорогов и т.д.

Наблюдавшие со стороны, рассказывают, что испытывали странные чувства. С одной стороны им было смешно смотреть на этот спектакль, а с другой - они думали "а вдруг действие вещества никогда не кончится?".

Препарат начинает действовать через 20-30 минут после приема, действие длится 4-5 часов.

Соматические проявления - сухость во рту и во всем теле, расширенные зрачки. Психический фон - нет ни страха, не эйфории, скорее растерянность и ощущение своей беспомощности.

Физическая зависимость не развивается. Психологической тяги к дальнейшему употреблению Тарена нет. Это можно объяснить отсутствием эйфорического эффекта и повторяемостью ощущений.

Дурман



Дурман
обыкновенный

Дурман (*Datura*), род растений семейства паслёновых. Травы, реже кустарники и деревья. Цветки крупные, 5-членные; венчик трубчато-воронковидный. Более 10 видов, преимущественно в тропических и субтропических областях. В СССР встречается Д. обыкновенный, или вонючий (*D. stramonium*). Однолетнее растение высотой до 1,2 м, с черенчатыми выемчато-зубчатыми листьями. Цветки одиночные; венчик белый. Плод - коробочка, усаженная жёсткими шипами. Растёт как сорняк по краям пашен, на мусорных местах и т.п., а также по берегам рек и ручьёв в Европейской части (главным образом в южной половине), на Кавказе, в Западной Сибири и Средней Азии. Возделывается как лекарственное растение в Краснодарском крае, на юге Украины. Все части растения содержат ядовитые алкалоиды (гиосциамин, скополамин, атропин и др.). Высушенные листья Д. входят в состав астматина и астматола, применяемых при бронхиальной астме. В южных районах СССР культивируют Д. безвредный, или индейский (*D. innoxia*), родом из Центральной и Южной Америки, и Д. индийский (*D. metel*) из Южной Азии, незрелые плоды которых содержат скополамин. Некоторые однолетние виды Д. (*D. fastuosa*, *D. humilis*) разводят в цветниках, многолетние (*D. arborea*, *D. sanguinea*) - в садах и комнатах.

Ботаническая характеристика Однолетнее травянистое растение с сочным, дудчатым, голым, полым внутри, вилообразноветвистым стеблем высотой до 1 м. Имеет неприятный запах. Корень стержневой. Листья короткочерешковые, крупные, очередные, яйцевидные, выемчатозубчатые, почти лопастные. Цветки тоже крупные, белые, с воронковидным венчиком) расположены поодиночке в пазухах листьев; чашечка трубчатая, пятигранная, пятизубчатая. Плод - многосеменная коробочка яйцевидной формы, покрыта жесткими шипами, раскрывается четырьмя створками. Семена крупные, сплюснутые, матово-черные. Цветет в июле-сентябре, плодоносит с июля.

Распространение Преимущественно средняя и южная полоса европейской части страны. Средняя Азия, Крым, Кавказ, Алтай. Введен в культуру на Украине и в Краснодарском крае. Там же культивируется и дурман индийский - *Datura innoxia* Mill.

Местообитание На пустырях, огородах, вдоль дорог, вблизи жилья, на полях. Иногда встречаются промышленные заросли.

Заготовка Собирают с предосторожностью развитые листья в фазе цветения растения до самой осени, но в сухую погоду. Осенью выдергивают все растение, обрывают листья, стебли сжигают, золу используют на удобрение. Перед сжиганием стеблей стряхивают семена из коробочек.

Сушка Возможна на чердаках под железной крышей, с хорошей вентиляцией, при частом перемешивании. Сырье расстилают слоем 2-3 см. Лучшего качества сырье получается в сушилках при температуре 40-45° С. Сушку заканчивают, когда средняя жилка становится ломкой. Выход сухого сырья 12-14%.

Внешние признаки По ГФ XI листья сверху темно-зеленые, блестящие, снизу светло-зеленые, яйцевидной формы, с клиновидным основанием, заостренные на верхушке, неравномерно глубоковыемчатолопастные; крупные лопасти редкозубчатые, голые; черешки цилиндрические, разной длины. Жилкование перисто-нервное. Длина листовой пластинки до 25 см., ширина около 20 см. С верхней стороны лист темно-зеленый, с нижней - светлее. Жилки белые, круглые (диагностический признак), хорошо заметные, резко выступающие с нижней стороны. В сырье листья частично изломаны.

Запах слабый, наркотический, усиливающийся при размачивании. Ядовито! Дефектом сырья являются примесь бурых листьев, других частей растения, измельченность, сорные части, песок. Подлинность сырья определяется по внешним признакам и микроскопически. Заметны волоски многоклеточные, грубобородавчатые и мелкие головчатые волоски, на короткой ножке, с многоклеточной, часто наклоненной головкой. Оксалат кальция в виде многочисленных друз.

Химический состав Алкалоиды - гиосциамин и скополамин. По ГФ XI требуется содержание их не менее 0,25%, а в плодах и семенах у дурмана индейского их содержится 0,2-0,5%. При содержании алкалоидов в листьях дурмана обыкновенного более 0,25 % листья отпускают для приготовления препаратов соответственно в меньшем количестве.

Хранение Листья гигроскопичны, быстро отсыревают, поэтому хранить их следует в хорошо упакованной таре, в сухом, хорошо проветриваемом помещении. Срок годности 2 года. Листья и "Астматин" сохраняют по списку Б.

Лекарственные средства Сигареты "Астматин". Масло дурманное.

Применение Противоспазматическое средство. Листья дурмана - основное сырье для препарата "Астматин", используются для курения при астме.

Масло дурманное (*Oleum Stramonii*). Прозрачная маслянистая жидкость от желтого до желто-зеленого цвета, своеобразного запаха. Применяется наружно для растираний при невралгиях, ревматизме. Входит в состав линиментов для растираний.

Эффекты от принятия семян дурмана довольно сложно назвать психоделическими, обычно люди их описывают как жуткие глюки (визуальные, звуковые и т.д.), сильная временная потеря зрения (несколько дней после принятия семян будет трудно или невозможно читать книги) и крайне сильное временное ухудшение оперативной памяти (в памяти уместается всего несколько последних сказанных слов). Очень немногие люди практикуют употребление дурмана, большинство людей ограничивается единичными случаями знакомства с дурманом. Надо еще отметить, что зрачки сильно расширяются после принятия семян дурмана - это может держаться 2-3 дня. Доза, равная одной чайной ложке семян дурмана может

вызвать сильные галлюцинации и потерю контроля своих действий (а также верхней одежды, денег, ключей и зубов :)). Дозы в несколько чайных ложек семян сильно токсичны и могут вызвать помешательство, особенно у юных "экспериментаторов".

Мандрагора



Mandragora officinarum

Source unknown



Подобно "борамецу", растение, называемое мадрагора, граничит с животным царством, ибо, когда его вырывают с корнем, оно кричит; крик этот может свести с ума тех, кто его слышит ("Ромео и Джульетта", IV, 3). Пифагор называет его "антропоморфным"; римский агроном Луций Колумелла - получеловеком (*semi homo*), а Альберт Великий даже написал, что мандрагоры, наподобие людей, бывают различного пола. До него Плиний писал, что белая мандрагора - это самец, а черная - самка. И еще, что сборщики мандрагоры чертят вокруг нее мечом три круга и должны смотреть на запад; запах ее листьев так силен, что от него люди становятся немыми. Кто вырвет ее с корнем, тому грозят ужасные бедствия: в последней книге "Иудейской войны" Иосиф Флавий советует применять для этого нарочно обученную собаку. Выдернув растение, собака подышает, зато его листья служат для изготовления наркотиков, колдовских и послабляющих снадобий.



Mandragora officinarum

photo by One AM, © 1999 Erowid



Человекоподобная форма мандрагоры породила поверье, будто она растет у подножия виселиц. Браун ("Pseudodoxia epidemica" ("Лженаука суеверий" (лат.)), 1646) говорит о жире повешенных; популярный романист Ганс Гейнц Эверс ("Alraune", 1913) - о сперме. По-немецки мандрагора - "Alraune"; раньше говорили "Alruna", слово это происходит от слова "руна", которое означало тайну, нечто сокровенное, а затем стало наименованием букв древнего германского алфавита.

В Книге Бытия (30:14) есть любопытное упоминание о плодоносной силе мандрагоры. В XII веке еврейско-немецкий комментатор Талмуда написал следующий абзац: "От корня в земле отходит нечто вроде веревки, и веревкою этой прикреплено за пуп - как тыква или арбуз - животное, именуемое "яду'а", но "яду'а" во всем схож с человеком: такие же лицо, тело, руки и ноги. Оно искореняет и уничтожает все, куда достигает та веревка. Надобно веревку эту рассечь стрелою, и тогда животное подыхает".

Врач Дискорид отождествляет мандрагору с "цирцеей", или растением Цирцеи, о которой в песне десятой "Одиссеи" мы читаем:

"Корень был черный, подобен был цвет молоку белизною, ...людям опасно с корнем его вырывать из земли, но богам все возможно".

СОВЕТЫ ПО ПРИНЯТИЮ КОРНЯ МАНДРАГОРЫ 1) Не ешьте её кусками (но если уж решили съесть, то надо брать корешок и мелко его лезвием шинковать и рассасывать под языком, ну, начинайте с утра, и по маленькому ломтику (нарезать тоненько, но широко), разжевать, и под язык, минут на 15, затем перерыв на 15 мин., затем снова ломтик, и так далее, не в коем случае доза не должна превышать первой фаланги вашего указательного пальца, и запомните, что техника употребления подобных скопало-атропиновых алкалоидов насчитывает тысячелетия кропотливого, долгого опыта целой череды поколений магов, ведьм и колдунов... Поэтому, дорогие товарищи, думайте и читайте побольше об этом, не надо подобно малым детям всё в рот тянуть, последствия могут быть очень плачевными...

2) Не приведи Вас Бог принимать её в лесу (тогда вы увидите, что хотел передать в своих полотнах Иероним Босх и есть шанс, что Вы нормальными не вернётесь...), и не употребляйте без присмотра нормальных близких людей, не просто знакомых, коих вы позвали поглядеть, если что, а **ОЧЕНЬ БЛИЗКИХ ЛЮДЕЙ**, и вообще мандро-трип-ситтер задача не из простых и не для слабонервных.

Надо найти такое пространство, которое было бы замкнутым, но не ограничивалось одной комнатой, просто чтобы выход контролировал ситтер, и поменьше мебелировки, а побольше матрацов, подушек, и никаких простыней, бутылок, верёвок, воду только в пластике, короче, соблюсти максимум мер по безопасности, потому что полно историй, когда люди обнаруживали полную разруху в своей квартире после применения корня мандрагоры (вплоть до разбитого унитаза и сломанных табуреток, что уж тут говорить о технике и электронике)...

ЛЕТУЧИЕ РАСТВОРИТЕЛИ До шестидесятых годов двадцатого века намеренное вдыхание паров органических растворителей не было широко распространенным явлением. Случались непреднамеренные отравления рабочих, задействованных в сфере применения этих веществ. Но, начиная с 1961 года, это явление принимает масштабы всемирной эпидемии, отношение к которой, надо сказать, не было

достаточно серьезным, так как специалисты–наркологи занимаются, прежде всего, общепризнанными наркотиками, такими как героин, опиум, психостимулирующие средства и т. д.

Ретроспективный анализ показывает, что уже в 1961 году преднамеренное вдыхание паров летучих органических растворителей, в основном среди молодежи и детей, носило массовый характер. Наиболее часто для этих целей использовались клей, предназначенный для склеивания моделей самолетов, растворители красок, жидкости для химической чистки, лак для ногтей, газ для зажигалок, бензин и другие нефтепродукты. Самым популярным был клей, содержащий ароматическую субстанцию – толуэн.

Наибольшая опасность, угрожающая любителям растворителей, заключается в их неконтролируемом поведении, являющемся результатом угнетения функций нервной системы, а также исчезновением тормозных процессов, наработанных в процессах приобретения жизненного опыта и социализации личности.

СИМПТОМЫ АБСТИНЕНЦИИ Многократное вдыхание паров клея и растворителей быстро приводит к психической зависимости, которая сопровождается стремлением к как можно более частому повторению приятных ощущений. Но до сих пор не установлено, что эти вещества могут вызвать физиологическую зависимость.

ПРИЧИНЫ И ПРИЗНАКИ Как и в других видах болезненных пристрастий, причины, побуждающие подростков вдыхать пары клея или растворителей, различны в каждом конкретном случае. Однако, наиболее распространенными, по нашим данным, являются любопытство, скука и зависимость от группы сверстников.

Сама процедура вдыхания проводится обычно в группе, что предоставляет подростку суррогатную возможность заняться неким подобием социальной деятельности. Таким образом подростки удовлетворяют присущую возрасту потребность в общественной деятельности. Причиной, приводящей к нюханию растворителей или клея, может быть стремление присоединиться к группе сверстников или страх выпасть из нее. Нередко такой причиной является бравада перед сверстниками.

Поскольку в последнее время клей и промышленные растворители приблизились по цене и доступности к алкоголю и наркотикам, использование растворителей в среде подростков резко снизилось.

Одновременно возросло количество подростков, вдыхающих пары бензина. Как правило, для проведения таких мероприятий подростки используют подвалы, сараи, ниши под лоджиями первых этажей и т. п.

На сегодняшний день в вопросах, связанных с пристрастием подростков к вдыханию паров различных промышленных и бытовых химических веществ, еще много неясного и неизученного. Однако ни у кого не вызывает сомнений опасность токсикомании и вред, который она наносит здоровью и психике подростка.

Существует ряд признаков, ориентируясь на которые можно обнаружить пристрастие подростка к вдыханию паров химических веществ: химический запах дыхания или одежды подростка;

пустые емкости из-под растворителей, бензина и клея, оставленные в разных местах;

необычные болезненные участки на теле, покраснение или сыпь вокруг носа или рта;

постоянный кашель;

снижение аппетита;

невнятная речь;

странности в поведении, скрытность;

снижение успеваемости в школе и прогуливание занятий.

ДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ При употреблении летучих растворителей только один раз в неделю: - за 8-10 месяцев гибнут клетки печени. Результат - хроническая печеночная недостаточность, нарушение свертываемости крови, отеки, цирроз.

- за 12-16 месяцев - гибель клеток головного мозга, энцефалопатия.

- очень скоро - гибель клеток легких и воспаление легких (пневмония).

Вообще по токсичности с летучими растворителями не может сравниться ни один наркотик, даже пресловутый крэк.

Самое страшное, что может случиться при употреблении летучих растворителей - так называемая "смерть в мешке". Малолетние экспериментаторы, начав вдыхать пары токсина, быстро пьянеют, теряют сознание и уже не могут снять с головы мешок или сбросить с лица тряпку с бензином. Тяжесть опьянения быстро нарастает, и скоро дыхание и сердечная деятельность останавливаются.

ПРОЧИЕ Сальвинорин А Сальвинорин А - наиболее сильный из всех известных растительных галлюциногенов. Превосходит по силе в 10 раз псилоцибин и по психотомиметической активности приближается к полусинтетическому LSD. Относится к классу дитерпенов. Содержится в листьях *Salvia divinorum* - очень редкого растения, произрастающего в труднодоступных районах Мексики на высоте 750-1500 м. над уровнем моря. Это растение издавна использовалось индейцами мацатеками для ритуальных и лечебных целей, особенно в те периоды, когда недоступны грибы-псилоцибы или семена *Morning Glory*. Сами шаманы считают его самым слабым из трех используемых ими галлюциногенов.

Местное название этого растения: herb-of-the-virgin, hierba de Maria, Maria Pastora, т.е. трава девы Марии.

Впервые описано шведским антропологом J.B Johnson в 1939 г., а первый образец был получен известным этноботаником R. Gordon Wasson в 1962 г.

Представляет собой кустарник с ветками высотой более 1 метра с зазубренными листьями длиной 4-6 дюймов. Цветы с нежно-белыми венчиками и пурпурными чашечками. У погруженного в воду черенка сальвии через 2-3 недели появляются корни. Когда они достигают 2,5 см растение пересаживается в горшок. Попытки разведения семенами, как правило, заканчиваются неудачей.

Сальвия любит влажность и рассеянный солнечный свет. Близким родственником *Salvia divinorum* являются широко известный шалфей (*Salvia officinalis*).

R. Gordon Wasson, открывший западному миру псилоцибин, выдвинул гипотезу, что именно сальвия дивинорум является священным растением ацтеков - *Pipiltzintzintli*. (другие ученые считают, что *Pipiltzintzintli* индейцы называли *Cannabis sativa* L.) В июле 1962г. Wasson испытал на себе действие сальвинорина. Индейский шаман-

курандеро угостил его выжатым соком 34 листьев священного растения. По утверждению ученого, действие сальвинорина похоже на эффект псилоцибина, но короче и слабее.

В этом же году, другой известный ученый, Albert Hofmann, путешествовавший вместе с Wasson по Мексике, потерпел неудачу, пытаясь выделить из листьев активный компонент. Привезенный им в Швейцарию, спиртовой экстракт сальвии, утратил за время путешествия свою эффективность.

Только в 1982 А.Ortega удалось выделить сальвинорин А, а в июне 1993г. D. Siebert при курении листьев *Salvia divinorum* испытал на себе поразительно мощное галлюциногенное действие сальвинорина.

Учитывая легальность сальвинорина, в конце 90-х в Интернете появилось множество сайтов, через которые можно было приобрести совершенно законно саженцы *Salvia divinorum* по цене около 30 долларов вместе с инструкцией по выращиванию и использованию. Саженцами и семенами также торгуют многие оранжереи и ботанические сады. С начала XXI века сальвия начала приобретать популярность и в России.

Химическое название сальвинорина - 8-methoxycarbonyl- 4a,8a-dimethyl-6- acetoxy-5- keto- 3,4,4b,7,9,10,10a- septahydro-3- (4-furanyl)-2,1 -naphtho[4,3-e] pyrone Дозировка В своих экспериментах D.Siebert показал, что в 1 высушенном листе сальвии содержится до 4.4 мг сальвинорина (по данным J. Gruber от 1,5 до 2,2 мг). Масса высушенного листа составляет 13% от свежего. Сальвинорин легко всасывается через слизистые оболочки. Ощутимый эффект появляется уже после 10-минутного жевания 8-10 больших (около 3 г) свежих листьев. В то же время простое глотание такого же количества листьев, не вызывает заметного действия. Также D.Siebert отметил, что листья, собранные летом, содержат в 2 раза больше активных веществ, чем сорванные зимой.

При вдыхании кристаллов или дыма сальвинорина начальный психотомиметический эффект развивается при 200-500 мкг, а выраженный при 0.8-1.2 мг. Однако сложная технология возгонки ограничивает широкое распространение этого метода. Доза свыше 2 мг вызывает очень интенсивные и неприятные изменения восприятия.

При сублингвальном (под язык) приеме растворов сальвинорина в димексиде (DMSO) или ацетоне достаточно всего 100-250 мкг. Сальвинорин малотоксичен. Введение мышам 1 г/кг (в 50000 раз выше эффективной для человека!) не приводило к смерти животных.

Эффекты сальвинорина S-A-L-V-I-A шкала Уровень 1. S означает лёгкий эффект. Человек понимает, что что-то происходит, но не понимает что именно. Обычно наблюдается релаксация и усиление чувственного восприятия. Этот уровень подходит для медитации и сексуальных практик.

Уровень 2. A означает изменённое восприятие. Человек обращает внимание на цвета и фактуру предметов. Усиливается восприятие музыки. Пространство кажется более или менее объёмным, чем обычно. Визуалы на этом уровне не наблюдаются. Мышление становится менее логичным, более гибким; могут возникать проблемы с кратковременной памятью.

Уровень 3. L означает слабое визионерское состояние. Видения с закрытыми глазами (чёткие образы с закрытыми глазами: фрактальные, вьющиеся, геометрические узоры, образы предметов и орнаменты). Видения обычно двумерные. Если случаются видения с открытыми глазами, то они нечёткие и легко исчезающие. Явления этого уровня напоминают гипногигические явления, которые испытывают засыпающие люди. Визуалы этого уровня описываются термином 'eye sandy' и они не смешиваются с реальностью.

Уровень 4. V означает сильное визионерское состояние. Субъект видит сложные трёхмерные фигуры и пространства. Иногда слышатся голоса. С открытыми глазами контакт с реальностью полностью не теряется, однако закрыв глаза, можно полностью забыть про реальность и погрузиться во внутренние вселенные. Шаманские путешествия в другие страны – реальные или вымышленные; встречи с существами, духами, и прочей живностью; перемещения во времени. Возможно даже прожить жизнь другого человека. Этот уровень – мир шамана (или мир сна). На этом уровне с закрытыми глазами разворачиваются фантастические события (зачастую с сюжетом) похожие на сон. И пока глаза закрыты – вы верите в реальность происходящего. Это отличается от 'eye sandy' уровня 3.

Уровень 5. I означает нематериальное существование. На этом уровне сознание всё ещё сохраняется и субъект может с трудом выполнять какие-то действия, однако он полностью погружён в себя и не обращает особого внимания на реальность. Индивидуальность может теряться, субъект сливается с богом / богиней, разумом, вселенским сознанием или даже с реальным или вымышленным предметом, например, экспериментатор может ощутить себя стеной. На этом уровне нельзя адекватно контактировать с реальностью, однако, к сожалению, многие продолжают в таком состоянии двигаться. Именно поэтому ситтер абсолютно необходим. Так как то, что испытывает экспериментатор, не всегда совпадает с тем, что происходит на самом деле.

Уровень 6. A означает беспмятство. На этом уровне либо теряется сознание, либо субъект не может потом вспомнить своё путешествие. Человек может упасть, оставаться неподвижным или наоборот стать агрессивным. Может наблюдаться сомнамбулическое поведение. Субъект может не ощущать боли от полученной травмы. По пробуждению, человек не сможет восстановить в памяти то, что он делал, думал или ощущал во время трипа. Это нежелательный уровень в связи с этими неприятными особенностями памяти.

В малых и средних дозах вызывает усиление переживаний, обостренное восприятие окружающего, чувство легкости в конечностях, головокружении, тошноту. Затем появляются красочные зрительные галлюцинации, нарушение "схемы тела". Действие редко длится дольше 2 часов. Некоторые люди рассказывали, что общались с мертвыми во время действия сальвинорина.

При приеме (ингаляции) более 1 мг сальвинорина человек утрачивает контроль над своим состоянием. Одни начинают бесцельно бродить по комнате, натываясь на стены и опрокидывая все на своем пути. Другие пытаются покинуть дом. Третьи начинают лепетать какую-то бессмыслицу. У многих на лицах испуганное выражение. В таком состоянии они представляю опасность для себя и окружающих. После возвращения в нормальное состояние человек, обычно, не помнит, что с ним происходило. Из-за этого многие экспериментаторы отказываются от повторного употребления сальвинорина в крайне высоких дозах.

Другие психоактивные представители семейства Labiate: *Salvia splendens* и *Salvia coccinea* - при курении листьев вызывают сходные с *Salvia divinorum* эффекты, но более слабые: чувство успокоения и внутреннего благополучия, единства с окружающим, ясность мыслей, желание неподвижно лежать с закрытыми глазами. Цвета кажутся более яркими, а текстуры более контрастными, музыка наполняется новыми нюансами. Зрительных галлюцинаций не описано.

Coleus blurnei и *Coleus pumila*. - Колеус одно из самых распространенных комнатных растений. Его популярность объясняется высокими декоративными качествами и исключительной неприхотливостью. Этими растениями любят торговать на базарах бабушки. Известно множество цветочных форм колеуса. Но вот по галлюциногенной активности он значительно уступает другим видам. Даже прием внутрь 100-150 очень крупных листьев вызывает едва ощутимые изменения в психическом состоянии.

Сальвинорин - новый инкапаситант?

Сальвинорин обладает многими необходимыми для идеального инкапаситанта свойствами: не токсичен, не уступает по силе LSD, активен при ингаляционном воздействии, действие наступает быстро, не имеет побочных эффектов. Из недостатков следует отметить: химическую нестабильность, сложный многостадийный синтез, непредсказуемость результатов применения. Но так и LSD никто не пытался синтезировать для военных и диверсионных целей, а выделяли из культуры грибка, выращиваемой на специальной питательной среде. Это оказалось гораздо проще и, главное, дешевле. А *Salvia divinorum* несложное в культуре растение. Из 1 кг сухих листьев можно легко получить 1 г сальвинорина, что эквивалентно 2000 дозам. А вырастить такой урожай можно на участке 12x12 футов (13,4 м²). А если засадить сальвией 1 га?

Мухомор



Amanita muscaria, семейство Agaricaceae (пластинниковых). Грибы с красными шляпками с белыми чешуйками, растущие в дождливую погоду в березовых и сосновых лесах северного умеренного пояса восточного и западного полушарий. Активные вещества: мусцимол и иботеновая кислота (превращающаяся при сушке в мусцимол). Присутствуют также некоторые количества мускарина, но в связи с тем, что он плохо преодолевает барьер "кровь-мозг", ему не приписывают ответственности за психоактивные эффекты. Ошибки в идентификации грибов могут стоить вам жизни. Некоторые близкие виды *amanita* чрезвычайно токсичны. В них входят *A.pantherina*, *A. virosa*, *A. verna*, *A. phalloides* ("ангел-разрушитель"). Большие количества *A. muscaria* тоже могут оказаться смертельны. Три гриба - абсолютный максимум. Поглощенный мусцимол большей частью переходит в мочу неизмененным. Сибирские едоки мухоморов практикуют употребление такой мочи для повторного использования психоактивного материала.

По преданиям, в некоторых странах воины перед боем пили настой мухомора, который приводил их в агрессивное состояние, умножал мышечные силы. Его употребляют также некоторые шаманы

перед камланием, что приводит их в особое возбужденное состояние с приливом психических и физических сил.

Очень ценное лекарственное сырье. Старинное высокоэффективное средство для лечения многих заболеваний, в том числе таких как: рак, лейкоз (все онкологические заболевания), лучевые язвы и дерматиты, заболевания спинного мозга эпилепсия, судороги различного происхождения, параличи, множественный склероз, туберкулез импотенция болезненные менструации, обильные бели, тяжелый климакс наружные опухоли, раковые язвы, запущенные гнойные раны, туберкулез кожи, экзема, нейродермит, диатез, мышечные боли глазные болезни, помутнение стекловидного тела и хрусталика, темные мушки перед глазами, зуд, жжение, двоение в глазах, понижение зрения ревматизм, радикулит, ишиас, головная боль, сахарный диабет, упадок сил, умственное и физическое переутомление
Рецепт приготовления

Собираете грибы, моете и очищаете от грязи (желательно снять красную плёночку со шляпки - иначе отвар будет не "золотым", а с красноватым оттенком, однако существует мнение, что галлюциноген содержится именно в этой пленке - вопрос остается открытым), заливаете водой так, чтоб все грибы были в воде, но особо не плавали (они сами дадут много жидкости). Варить от момента закипания 20 минут (в дальнейшем будем обозначать время варки числом после слова отвар, так отвар, варившийся в течение 20-ти минут – отвар 20). После нужно слить грибной бульон и пить - это и есть золотой отвар берсеркеров. Оставшиеся грибы можно пожарить с маслом минут 10 и съесть с картошкой, их можно есть всем (активных веществ они уже не содержат). Теперь о времени варки, его точность очень важна. Дело в том, что яд, вызывающий отравление (впрочем, как и галлюциноген) распадается под действием температуры и распадается по экспоненте. Серьёзное несоблюдение времени варки приведёт либо к сильнейшему отравлению (или смерти), либо к потере галлюциногенных свойств. Можно также есть сами грибы, для этого их сушат на солнце или в печи при температуре 93 градуса. Нельзя принимать больше одного мухомора среднего размера до того, как будет выяснена индивидуальная переносимость.

Дозировка

Стакана для взрослого человека хватает на 1 - 1.5 часа. Некоторые рекомендуют смешивать с водкой 1:1. Мухоморы содержат стимуляторы, а не галлюциногены в чистом виде: после приёма отвара сохраняется трезвость сознания, координация не нарушается как при употреблении алкоголя, но возникает желание двигаться, появляется ощущение своего физического совершенства и сверх возможностей. В случае употребления отвара 17 (при этом сила активных веществ остаётся близка к смертельной) наблюдается апатия и сонливость, в определённый момент, резко сменяющиеся приливом физической силы, сильным снижением тактильной и физической чувствительности. Действие наркотика заканчивается резко, что характеризуется чрезмерным утомлением и нормализацией чувствительности. Комбинация с алкоголем даёт тот же эффект, но в состоянии нечёткого сознания действительности.

Признаки отравления мухоморами

Тошнота, рвота, боли в животе, понос, повышенное потоотделение, слюнотечение, одышка, цианоз, сужение зрачков, бред, галлюцинации, судороги, потеря сознания.

Неотложная доврачебная помощь

1) Дать больному выпить 0,5-1 л воды и вызвать рвоту, засунув пальцы в рот и раздражая корень языка. Так проделать несколько раз до полного очищения желудка от остатков пищи, т.е. до чистой воды.

2) Дать больному выпить солевое слабительное - 30 г сульфата магнезии на полстакана воды.

3) При отсутствии слабительного сделать больному клизму с 1 стаканом теплой воды, в которую желательнее добавить для усиления действия одну чайную ложку мыльной стружки из хозяйственного или детского мыла.

4) Дать больному 15 капель настойки красавки (белладонны), или 30 капель Зеленина, или 2 таблетки из числа любых имеющихся в домашней аптечки препаратов белладонны (бекарбон, бесалол, беллалгин, беллатаминал, беллоид, желудочные таблетки с экстрактом красавки). Больше, чем указанное количество капель и таблеток принимать нельзя!

5) Доставить больного в лечебное учреждение.

Что делать при отравлении

Ядовитым началом в мухоморе красном является парасимпатикотропное вещество мускарин. Найдены также буфотенин, мусказон и другие соединения, обладающие галлюциногенными свойствами. Отравление красным мухомором вследствие его характерного внешнего вида наблюдается реже, чем другими грибами этого рода. Чаще всего интоксикации указанными грибами наблюдаются с июля по ноябрь месяц. Симптомы отравления красным мухомором: отмечаются через 30 - 40 мин (иногда через 2 ч). Возникают тошнота, рвота, боль в животе, повышение пото- и слюноотделения, слезотечение; диспноэ. Характерный симптом - сужение зрачков. Дальнейшее развитие отравления приводит к поносу, общей слабости, понижению артериального давления, нарушению сердечного ритма. Смертельная доза яда эквивалентна 40 - 100 грамм грибной массы. Симптомы отравления соответствуют таковым при интоксикации красным мухомором. При сильном отравлении наблюдаются возбуждение, судорожные приступы, коллапс и кома.

Лечение

Введение (до исчезновения симптомов отравления) 0,1 % раствор атропина сульфата (1-2 мл подкожно или внутривенно в зависимости от тяжести отравления). Промывание желудка, назначение солевых слабительных (25 - 30 г магния или натрия сульфата). При возбуждении назначают 25 % раствор магния сульфата (10 мл внутримышечно). Лечение коллапса заключается во введении норадреналина гидротартрата, мезатона, эфедрина гидрохлорида (0,5-1 мл внутривенно капельно под контролем артериального давления в 200 мл 5 % раствора глюкозы), 10 % раствора коразола и 20% раствора кофеин-бензоата натрия (1 - 2 мл подкожно). Полиглюкин; форсированный диурез, обильное питье, назначение натрия гидрокарбоната (капельно до 2 л 4 % раствора или до 200 мл 7,5 % раствора внутривенно), маннитола лиофилизированного в 10 - 20 % растворе глюкозы (1 г/кг массы тела, длительность введения 15-20 мин), изотонического раствора натрия хлорида (1,5 - 2 л). Симптомы отравления пантерным и порфириновым мухоморами: развиваются через 1 - 2 ч после употребления грибов и проявляются тошнотой, рвотой, поносом, сухостью слизистых оболочек рта,

повышением температуры, мидриазом, тахикардией (по типу отравления атропином). Тяжелые формы отравления характеризуются возникновением психомоторного возбуждения, эйфории, галлюцинаций, мышечных фибрилляций и подергиваний. Лечение: введение 1 % раствора апоморфина гидрохлорида (1 мл подкожно) и промывание желудка 5% раствором натрия гидрокарбоната (через зонд); введение магния сульфата (25 г в 2 - 3 стаканах воды); гексенал (5 - 10 мл внутримышечно, 1 г препарата растворяют в 10 мл дистиллированной воды). Форсированный диурез: обильное питье, введение (до 2 л внутривенно капельно под контролем р мочи) 4 % раствора натрия гидрокарбоната или маннитола лнофилизированного в 10-20 % растворе глюкозы из расчета 1 г/кг массы тела. Психомоторное возбуждение устраняется назначением 2,5% раствора аминазина (1 - 2 мл в 20 мл 40% раствора глюкозы внутривенно), раствора барбитала (0,5 г на 30 мл в клизме), 1 % раствора промедола (1 мл подкожно), натрия оксипутирата (75 - 100 мг/кг массы тела). При коме без резкого возбуждения - инъекции прозерина (1 мл 0,05 % раствора подкожно) и пилокарпина гидрохлорида (1 мл 1 % раствора подкожно). Вводят 50 % раствор анальгина (2 мл внутримышечно) и 4 % раствор амидопирина (до 20 мг). Показаны: влажное обертывание, холод на голову, оксигенотерапия.

Гомеопатическая настойка мухомора

Поставить в ряд 29 чистых прокипяченных бутылочек, в каждую из которых налито 10 мл 30% спирта (или хорошего качества водки). В 1-ю бутылочку добавить 2 капли свежего мухоморового сока, закупорить и 30 раз энергично взболтать. Затем из этой бутылочки взять 2 капли полученного раствора и перенести во 2-ю бутылочку, взболтать 30 раз. 2 капли раствора из 2-й бутылочки перенести в 3-ю и так далее. Из приготовленного раствора в последней, 29, бутылочке взять 20 капель и добавить их в 30-ю бутылочку, куда налито 100 мл спирта, 30 раз взболтать. Гомеопатическая настойка готова. Срок ее годности неограничен. Хранить в прохладном темном месте.

Принимать по 5 капель настойки на рюмку холодной кипяченой воды 1-2 раза в день, утром натощак и на ночь. При достижении положительного эффекта прием лекарства сделать более редким -

один раз в неделю, затем, ориентируясь по самочувствию больного, - один прием в месяц.

Гомеопатические показания к применению

Эпилепсия. Хорея. Тики. Алкоголизм, алкогольный бред. Психозы во время инфекционных заболеваний с сильным возбуждением, бессвязной болтливостью. Депрессия. Головная боль. Тупая головная боль в лобной части, захватывающая область носовых костей. Односторонняя головная боль. Боли, как от вбитого в голову гвоздя. Ощущение ледяного холода в голове. Крайняя чувствительность волосистой части головы. Головокружение с наклоном падасть назад. Экстатическое поведение с неадекватным смехом, повышенными тонами в голосе, пением, желанием обнимать собеседников. Бредовые высказывания с нежеланием отвечать на задаваемые вопросы.

Зуд и жжение в глазах. Чрезвычайная чувствительность век к прикосновению. Блефароспазм (судорожное сжатие век). Блефарит (воспаление края век). Конъюнктивит. Помутнение зрения. Темные мушки перед глазами. Миопия (близорукость). Диплопия (двоение в глазах). Подергивание век и глазных яблок. Астенопия (быстро наступающее утомление глаз во время зрительной работы). Катаракта.

Боли в ушах, боли колющие, по ходу евстахиевых труб. Гиперемия и опухание ушных раковин как при озноблении. Зуд в ушах.

Зуд и раздражение в носу. Чиханье с жидким отделяемым из носа. Обостренное обоняние. Носовые кровотечения. Спастический мучительный кашель, преимущественно тогда, когда больной нервничает или как только заснет, с незначительным отделением мокроты. Кровохарканье. Короткое, затрудненное дыхание с потребностью глубоко вдохнуть. Обильный пот в области грудной клетки по ночам. Ларинготрахеит.

Стенокардия с колющими и жгучими болями в сердце, иррадирующими в левую руку. Сильное сердцебиение. Аритмия. Побеление пальцев рук, кончиков ушей и носа с последующей гиперемией. Ангионевроз конечностей.

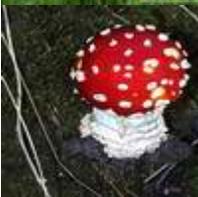
Повышенное слюноотечение, горькая слюна. Изъязвление слизистой оболочки рта, языка. Зубная боль. Дурной запах изо рта.

Приступы сильного голода, преимущественно по вечерам. Отрыжка воздухом и пищей. Тошнота, рвота непосредственно после еды. Тяжесть и судорожная боль в желудке. Вздутие живота, газы с чесночным запахом. Запор с чрезвычайно трудным отхождением стула. Дизентериеподобный понос, особенно у детей. Брюшной тиф. Жжение в заднем проходе. Скучная моча с примесью тягучей слизи.

Повышенное половое влечение с вялостью полового члена. Слабость и потливость после полового сношения. Преждевременные, очень болезненные менструации с ощущением выпадения матки. Сильное напирание на низ. Раздражающие кожу бели. Половое возбуждение. Зуд и жжение в молочных сосках. Зуд и раздражение половых органов.

Ощущение утомления в шее, спине, особенно в положении сидя и лежа. Боль в мышцах спины. Перекрестное поражение суставов: левой руки и правой ноги и наоборот. Треск в суставах. Ощущение слабости в конечностях при сохранении достаточной силы в них. Дрожание конечностей. Судороги в больших пальцах рук. Онемение, ощущение тока, ледяных игл, ползания мурашек, жжения, повышенная чувствительность к холоду в конечностях, болезненная зябкость. Парестезии. Невралгии. Краснота и растрескивание губ. Пузырьковые высыпания над верхней губой. Краснота, отечность, жжение, зуд кожи. Сильно зудящие просовидные высыпания на коже.





Мускатный орех Центром происхождения мускатного дерева считают Молуккские острова и острова моря Банда. В культуре выращивают в Индонезии, Индии, Шри-Ланке, Гренаде и в Африке. Мускатный орех - вечнозеленое дерево до 20 м из семейства Мускатных, типичное растение экваториального пояса. Цветет круглый год с 5-6 лет. Плодоношение сохраняется до 40 лет. С одного дерева собирают от 3 до 10 тысяч орехов в год. Некоторые растения доживают до 100 лет.

Плод мускатника внешне похож на персик, при созревании начинает растрескиваться на 2 части. Мякоть массивная, кислая на

вкус. В плоде крупное семя, защищенное твердой скорлупой и покрытое мясистым присемянником (собственно мускатный цвет). Высушенный на солнце присемянник хрупкий, ароматный, оранжево-желтого цвета. После снятия присемянника семена подвергают огневой сушке, раскалывают и извлекают ядро (это и есть мускатный орех).

Аромат муската слабо пряный, вкус сначала слабо, а позднее сильно пряный.

Активные вещества: Метилendioксид-замещенные соединения: миристицин - не содержащий аминов предшественник 3-метокси-4,5-метилendioксиамфетамина (M-MDA), элмицин и сафрол - не содержащий аминов предшественник 3,4-метилendioксиамфетамина (MDA). Эти и другие ароматические фракции синергистически объединяются, создавая психотропный эффект. Терпены улучшают усвоение.

Применение в кулинарии: натертый мускатный орех используют в малых количествах (иногда в сочетании с другими пряностями) для придания аромата пудингам, молочным сладостям и овощным блюдам. Очень хорошо сочетается со шпинатом и зимними сортами тыквы. Лучше натирать орех прямо в блюдо, поскольку, натертый, он быстро теряет свой аромат. Целые или молотые орехи нужно хранить в герметичном сосуде. Как и многие пряности, стимулирует пищеварение и излечивает хронические риниты.

Медицинское применение: великолепно лечит многие доброкачественные опухоли, например, мастопатию. Улучшает активность иммунной системы. Лечит стафилококковую инфекцию, оказывает благоприятное действие при туберкулезе, препятствует возникновению злокачественных опухолей. Обладает свойством ингибировать простагландиновую систему желудка, что способствует быстрой эпителизации и излечению (+ психотропный транквилизирующий + антимикробный эффекты) язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки. С успехом применяется при лечении флебитов и варикозного расширения вен нижних конечностей (доза: ~1 средний орех в сутки - полгода и более.) Получение эфирного масла: перегонка очищенных орехов с водяным паром, из 7-10 кг орехов получается 1 л масла мускатного ореха.

Химический состав: камфен, гераниол, эвгенол, терпинеол, пинен, дипентен.

Побочные эффекты 1. Покраснение глаз и чувство "песка в глазах". Явление чрезвычайно характерное и встречается почти в 100 % случаев митотного применения ореха (1-5 орехов). Уменьшают это побочное явление нафтизин (по 2 капли в каждый глаз - использовать только стерильный свежевскрытый раствор 0.05% - 0.1%), визин (аналогично - по 2 капли), небольшая доза некрепкого алкоголя на 12-15 час митота (нежелательно из-за понижения "психонавтического" уровня). Это явление менее выражено при совместном применении мускатного ореха и конопли.

2. Повышение температуры тела. При больших дозах - это нормально и сжигает кучу шлаков в организме. Повышение температуры резко усиливают тропановые алкалоиды.

3. Запор, ослабление мышцы мочевого пузыря. Явления очень временные и не стоящие особого внимания за исключением случаев имеющих у психонавта заболеваний внутренних органов, но тогда ему лучше не использовать этот метод психомодуляции. Лучше ограничиться ребефингом, медитацией и тенсегрити без применения растений силы.

4. В связи с действием мускатного ореха, ослабляющим секреторную функцию желудка и кишечника, возможны нарушения переваривания пищи, особенно белковой, во время митота. Недопереваренные остатки пищи оказывают токсическое действие на печень и иммунную систему. Для профилактики подобных неприятностей достаточно во время еды применять заменители собственных пищеварительных ферментов (препараты, как Фестал, Дигестал) и добавлять в ореховую смесь имбирь и укроп.

5. При достаточно высокой дозе (более 15 гр. сильного ореха) возможны ортостатические нарушения регуляции артериального давления, проявляющиеся головокружением и предобморочным состоянием. Этот побочный эффект проявляется при вставании после достаточно длительного нахождения в положении сидя, лежа или наклона. Это связано с замедлением нормального рефлекса перераспределения крови в разных положениях тела. Для избежания эффекта вставать и, вообще изменять положение тела по вертикали,

необходимо МЕДЛЕННО. Если чувство дурноты появилось, быстро наклонитесь вперед и постоит так секунд 10-15, затем медленно выпрямляйтесь. Напряжение мышц брюшного пресса ускоряет процесс нормализации самочувствия.

Действие мускатного ореха проявляется через 2-3 часа после его употребления. Обостряется Видение, улучшается дифференцировка чувств, может "замедляться" время. Затем появляется "вникновение" - слияние с объектом, "Видение" объекта или Абстрактного Не-объекта. Иногда появляется эйфория, но, скорее всего не от непосредственного действия ореха, а от озарения или от слияния с Абсолютом во время выполнения какой-нибудь медитативной техники. Или просто от Неделания.

Некоторые люди могут получить ореховую песню, мантру, и даже окно в мир духов. Но это все индивидуально. Проявляется эмпатия, что дает возможность осмысленного общения с животными и растениями. Часто хочется заниматься творческой деятельностью (писать, рисовать, петь и т.д.).

Иногда проявляется индукционное действие ореха - если кто-то находится некоторое время в компании с орешником, начинает чувствовать что-то странное ("Какие-то мысли лезут в голову..."). А чувствуют они эффект мускатного ореха, не употребив его! К ним тоже приходят эмпатия и озарения, только в гораздо меньшей мере, чем у их познающего мироздание соседа...

Кроме вышеописанных быстрых эффектов, можно выделить отдельно более медленный эффект закрепления мировоззрения магов. Проще всего этого эффекта можно добиться, читая специальную образ-формирующую литературу (К. Кастанеда, В. Мегре, апокрифы древних христиан, Лао-Цзы) до начала митота не более чем за 7 дней.

Абсент Сложный напиток на основе спирта (70 – 85 градусов) и различных растений. В зависимости от рецепта, абсент: вызывает эйфорию, состояние безмятежности и спокойствия, апатию. Туйон, содержащийся в полыни горькой, одном из компонентов напитка, по своему воздействию сходен с марихуаной. Большие дозы абсента могут вызвать изменение восприятия, зрительные иллюзии,

изменение цветовосприятия, в редких случаях галлюцинации. Постоянное злоупотребление абсентом вызывает тяжёлую депрессию, психические и нервные расстройства, неспровоцированную агрессию, психологическую зависимость, болезни печени (которые приведут к смерти в течение 2-3 лет) и импотенцию. Абсент употребляли: Хемингуэй, Вангог, Делакруа, Тулуз-Латрек, Гюго, Бодлер и Пикассо. Все остались довольны, Вангог, в состоянии абсентового опьянения, отрезал себе ухо, потому, что не мог изобразить его на автопортрете (и всё равно остался доволен).

История Различные настойки с использованием полыни известны очень давно, они упоминаются Гиппократом и Плинием Старшим. Рецепт абсента в его нынешнем виде принадлежит французскому доктору Пьеру Ординьеру и был открыт в 1792 году. Первый промышленно произведённый абсент назывался "Перно 72". В 1910 году Швейцария, где впервые было открыто производство абсента, его запретила, за ней последовало большинство стран Европы, кроме Франции, Испании и Российской Империи. Позднее абсент был разрешён в Нидерландах и Чехии, в России абсент так никогда и не был запрещён, так что его употребление и изготовление (не для продажи, конечно) абсолютно легально.

Как приготовить абсент Первые три рецепта, взятые из книги "1750 практических техно-химических рецептов" издание до 1910 года (текст приводится без изменений, в современной орфографии) являются полной практической инструкцией для производства абсента, и потому довольно сложны. Последний более простой и годится для домашнего использования.

1-ый рецепт (абсент, приготавливаемый в Понтарлье) Пропорции указаны из расчёта на 100 литров (8 вёдер) напитка. Крупной, высушенной и очищенной полыни – 2,5 килограмма (1 килограмм = 2,42 фунта), зелёного аниса – 5 килограмм, флорентийского укропа – 5 килограмм, 85% спирта – 95 литров. Растительные вещества настаиваются со спиртом в водяной бане, по крайней мере, в продолжение 12 часов, затем прибавляют 45 литров (литр = 1/12 ведра) воды и всю смесь перегоняют в обыкновенной реторте, причём получается 95 литров дистиллата. При дальнейшей перегонке получается более слабая часть, прибавляемая

обыкновенно к следующей перегоняющейся порции. Для окрашивания абсента в зелёный цвет берётся: мелкой, сухой и очищенной полыни 1 килограмм, сушёных головок и цветков зверобоя – 1 килограмм, высушенной и очищенной маточной травы – 0,5 килограмма и ароматического дистилланта 40 литров. Полынь разрезают на мелкие кусочки, другие же травы – толкут в ступке и всё, вместе с 40 литрами ароматического дистилланта, нагревается водяным паром в герметически закупоренном сосуде до тех пор, пока температура в шлеме покажет точку закипания жидкости, после чего быстро прекращают нагревание. До спуска жидкостей должно вполне охладиться, после чего процеживают через волосяное сито, дают стечь всей жидкости и прибавляют к ней остальные 55 литров дистилланта; затем, прибавление 5 литров воды, всю смесь доводят до 100 литров, крепостью в 74%.

2-ой рецепт (абсент, приготавливаемый в Монпелье) Крупной, сухой полыни – 2,5 килограмма, зелёного аниса – 6 килограмм, флорентийского укропа – 4 килограмма, кишечного семени – 1 килограмм, дягильного семени – 0,5 килограмма и 85% спирта – 95 литров. Для окраски в зелёный цвет: цветков высушенного зверобоя – 750 грамм, сушёного молдавского маточника – 750 грамм и мелкой полыни – 1 килограмм.

3-рецепт (экстракт абсента) Этот напиток, употребляемый в смеси с водою, приготавливается из 4 литров (1/3 ведра) спирта, 15 грамм (3,49 золотника) полынного масла, 15 грамм анисового масла, 8 капель укропного масла, 8 капель кориандрового масла, 2 литров воды и 450 грамм (1,95 фунта) сахара.

Примечания Надо заметить, что мягкость вкуса абсента, при всех способах его приготовления, появляется только спустя некоторое время; что растения, в особенности служащие для окрашивания, должны быть тщательно перебраны и иметь ярко-зелёный цвет; почерневшие же листья должны быть удалены. Под чисткою растений подразумевается выборка одних лишь головок и верхушек растения. Перегонка не должна быть проведена до конца, иначе получится жидкость слишком сильного, но не тонкого вкуса. Перегонка абсента производится в реторте с совершенно плоским шлемом, нагреваемой в водяной или паровой бане. Летучие масла, переходящие с

последними порциями дистиллянта, представляют большую ценность для последующих порций. Окрашивание в зелёный цвет требует соблюдения следующих предосторожностей: нагревание следует вести исподволь, медленно; по охлаждению и процеживанию нужно дать вполне стечь жидкости; полученный остаток может служить ещё раз для окрашивания некоторого количества абсента, а затем подвергается перегонке для добывания впитанного им алкоголя. Большой частью абсент готовится крепостью в 74%; продажный же редко содержит более 72%. От долгого стояния зелёный цвет абсента переходит в жёлтый, что особенно в нём ценится.

4-ый рецепт (обычный абсент) В 0,5 литра спирта добавляются 3 – 4 чайные ложки сухой, молотой полыни. Этот раствор должен настаиваться 48 – 60 часов. Необходимо тщательно процедить раствор и добавить: 2 – 3 чайные ложки истолчённых семян аниса, 4 – 5 стручков кардамона, 0,5 – 1 ложку молотого кориандра, 0,5 – 1 чайную ложку семян фенхеля, 1 – 2 чайных ложки майорана, 2 – 3 чайных ложки молотого корня дягиля. Теперь раствор настаивается от десяти до пятнадцати дней, в тёплом месте. Когда настойка закончена, проводится тщательная фильтрация (в настойке не должно остаться осадка). В готовую настойку нужно добавить приблизительно 2/3 чайной чашки сахарного сиропа. После чего желательно выдержать настойку ещё около 3 – 4 недель.

Как употреблять абсент Возьмите любую ложку с отверстиями, положите в неё один или несколько кусков сахара (желательно использовать более плотный сахар). Лейте абсент в стакан через сахар (старайтесь делать это так чтобы сахар не рассыпался). Потом подожгите сахар (это получится только если абсент содержит больше 60% спирта, в противном случае вся процедура лишена смысла) и подождите пока он, расплавившись, стечёт в стакан.

Оксибутират натрия Оксибутират натрия (ГОМК (GHB)) является исключительно сильным антигипоксантом, защищающим организм от кислородного голодания в разряженной атмосфере, при больших физических нагрузках, при тяжелых сосудистых заболеваниях и поражениях дыхательного аппарата. Антигипоксические свойства оксибутирата связаны с его способностью активизировать бескислородное окисление энергетических субстратов и уменьшать

потребность организма в кислороде. Кроме того, оксибутират натрия сам способен расщепляться с образованием энергии, запасаемой в виде АТФ. Благодаря всем этим свойствам, оксибутират натрия является на сегодняшний день самым эффективным средством для развития выносливости.

Анаболическое действие оксибутирата выражается в усилении синтетических процессов в организме и замедлении процессов катаболизма. В результате хронического ведения оксибутирата натрия значительно повышается содержание в крови соматотропного гормона, а также кортизола, значительно снижается содержание молочной кислоты. Под действием оксибутирата происходит гипертрофия митохондрий и мышечных волокон, увеличивается количество гликогена в мышцах и в печени.

Оксибутират натрия обладает выраженным адаптивным и антистрессовым действием, в малых дозах вызывает легкую заторможенность с элементами эйфории, в средних - сон, а в больших дозах - наркоз. Оксибутират является мощным средством для неспецифической адаптации ко всем экстремальным воздействиям.

В медицине оксибутират натрия используется как успокаивающее, противосудорожное, наркотическое средство, а так же в качестве снотворного. В реанимационной практике оксибутират широко используется как средство, повышающее неспецифическую адаптацию и выживаемость тяжелых больных.

Форма выпуска: порошок, ампулы по 10 мг 20% р-ра; 5% сироп во флаконах; 66,3% р-р во флаконах. Внутрь оксибутират натрия для курсового применения назначают по 0,75-1,5 г 3 раза в день. В качестве снотворного до 2 г на прием. При тяжелых гипоксических состояниях вводится в/в в дозе 100 мг/кг веса тела. Для получения вводящего наркотика вводится до 120 мг/кг. Как побочное действие препарата можно отметить снижение уровня калия в крови, что делает необходимым соответствующую коррекцию диеты и в некоторых случаях прием солей калия.

НЕМЕДИКАМЕНТОЗНЫЕ МЕТОДЫ

ИЗМЕНЕНИЯ СОЗНАНИЯ ХОЛОТРОПНОЕ ДЫХАНИЕ Введение Холотропное дыхание - особая техника ускоренного и глубокого дыхания, разработанная Станиславом и Кристиной Гроф. Станислав

Гроф - доктор медицины, является одним из основателей трансперсональной психологии и Международной Трансперсональной Ассоциации. Многие годы он провел за исследованием психоделиков (LSD, псилоцибин и т.д.), опубликовав свои труды в книгах (многие из которых были переведены на различные языки мира, в том числе и на русский). После психоделической терапии он постепенно пришел к холотропной терапии, позволяющей с помощью холотропного дыхания достичь измененных состояний сознания, в которых проходит проработка внутренних конфликтов, кризисов и повышение духовного уровня человека... Холотропное дыхание - это мощный немедикаментозный метод выхода в измененные состояния сознания, в которых можно пережить удивительные путешествия... С помощью холотропного дыхания человек может пройти биографическую сферу своей жизни (воспоминания из прошлого), перинатальную сферу (реальные воспоминания процесса своего рождения) и трансперсональную сферу (особые измерения, в которых не действуют обычные законы - время, пространство, причинно-следственные связи, здесь бывают встречи с духами, архетипическими божествами и даже переживания Творца). Для более полного понимания этих техник рекомендуется прочитать книги Грофа. В них он хорошо и очень детально описывает принципы новой картографии психики человека. По словам многих людей, практикующих холотропное дыхание, его воздействие на организм очень похоже на эффекты, вызываемые различными психоделическими веществами...

Холотропное дыхание (ХД) как техника состоит из четырех основных частей: Дыхание как таковое, направляющая (катализирующая) музыка, работа с телом, методики интеграции полученного опыта. Каждая часть имеет свое значение в общем результате и игнорирование любой из частей может вызвать трудности, которых вы можете избежать с самого начала, отнесясь внимательно к подготовке к процессу. Следует обратить ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ на то, чтобы с вами при проведении сеанса ХД находился ситтер, человек, который в состоянии помочь вам в вашем путешествии.

1. Дыхание как таковое У дыхания есть две характеристики: частота и глубина. Во время ХД желательнее дышать и глубже и чаще. Однако поскольку полностью совместить наиболее глубокое и интенсивное дыхание часто бывает трудно, Вы можете по своему желанию дышать либо глубоко и не очень часто либо часто, но не очень глубоко (дыхание собаки).

Особое внимание следует уделять дыханию в начале сессии (~20 мин.), поскольку это время наиболее важно для погружения в измененное состояние сознания (ИСС). На протяжении остальной сессии ХД вам лучше всего прислушиваться к своим субъективным ощущениям и в соответствии с ними менять частоту и интенсивность дыхания. Вполне возможно, что на какое-то время вам вообще захочется перестать дышать, и это нормально, если является частью проходящего у Вас процесса.

2. Направляющая (катализирующая) музыка Музыка может быть абсолютно любая, основное условие, чтобы в ней не было слов ни родного, ни какого-либо другого языка. Необходимо, чтобы подобранная вами музыка при прослушивании вызывала у вас сильные эмоции. Однако не рекомендуется использовать музыку, которую вы ранее часто слушали.

Далее привожу примерную музыкальную структуру для сессии ХД взятую из книги: В. В. Козлов - "Истоки осознания - теория и практика интегративных технологий":

Часы/ Минуты	Типы музыки
00:00- 00:08	0. Легкая, побуждающая, помогающая дыханию музыка
00:08- 00:20	1. Еще более стимулирующая дыхание музыка
00:20- 00:40	2. Барабан или этническая ритмичная музыка
00:40- 01:15	3. Драматическая музыка
01:15- 01:30	4. Сердечная музыка
	5. Созерцательная музыка

Здесь надо еще добавить, что перед началом сессии желательно некоторое время посвятить расслаблению. Здесь можно использовать любые релаксирующие техники без погружения в транс и музыку типа "звуков природы" - мягко, не вызывающую лишней эмоций и воспоминаний.

3. Работа с телом Одной из основных задач ситтера является работа с телом. Собственно говоря, существует целая область, изучающая методики работы с телом - телесно-ориентированная терапия. И чем больше методик знает ваш ситтер, тем лучше. Однако все знать все равно невозможно и поэтому есть ряд определенных вещей, которые нужно знать обязательно.

Самое главное правило заключается в том, что ситтер делает только то, о чем просит его дышащий, а не то, что он думает, что дышащему нужно!!! Если вы соблюдаете хотя бы это правило, то вы, может, и не поможете, однако точно уж ничего не испортите.

Теперь о том, в чем заключается работа с телом - это проработка блоков и зажимов.

Когда дышащий начинает сессию (особенно впервые) у него могут возникнуть телесные блоки, мешающие ему продвигаться дальше в глубину переживания. Они выражаются в том, что у него как бы сводит мышцы (чаще рук или ног). Такие блоки дышащий должен прорабатывать сам через напряжение мышц. Ситтер может помочь создать это напряжение, но ни в коем случае не пытаться проделать эту работу за дышащего. Например, если сводит руку, то ситтер берет дышащего за нее и дышащий тянет руку ситтера на себя, причем задача дышащего собрать все свои физические силы и даже немного больше, чтобы справиться с этим сопротивлением.

Зажимы возникают спонтанно в течении сеанса и проявляются в виде боли в том или ином участке тела. Для проработки зажима дышащий может попросить ситтера надавить на беспокоящий участок. Может быть больно, однако для успешной проработки необходимо пройти через эту боль. Тут надо особо отметить те участки, с которыми работать запрещено: область лица, горла, области гениталий и область груди у женщин. Такие зажимы рекомендуется прорабатывать косвенно: так, например, снять

напряжение в паховой области можно, создав дышащему возможность сопротивляться, сдвигая (или раздвигая) ноги в бедренной части, для проработки горлового зажима можно дать дышащему тряпку, которую дышащему в этом случае необходимо с усилием скручивать.

4. Методики интеграции опыта После окончания дыхательной сессии не стоит сразу браться за повседневные дела. Очень важно (и это надо предусмотреть заранее), чтобы после сессии у вас было достаточно времени, чтобы спокойно переварить то, что вы пережили.

Когда сессия закончилась, полежите немного, а затем можете попробовать нарисовать мандалу. Мандала представляет собой обычный рисунок карандашами, пастелью, красками или просто ручкой. Отличие мандалы от обычного рисунка в том, что на чистом листе сначала рисуется максимальный по размерам ровный круг, а затем уже в этом круге рисуется рисунок. Вы можете нарисовать столько мандал, сколько вам покажется нужным. На мандале совсем не обязательно изображать что-то конкретное, рисуйте так, как рисуется, а не так, как считаете нужным нарисовать. И совершенно не важно, умеете вы рисовать или нет, здесь важно не художественное образование, а возможность самовыражения. Можно даже просто взять в руки карандаш, закрыть глаза и нарисовать то, что получится.

Закончив рисование, полезно обсудить полученный опыт с ситтером. И здесь важно, чтобы ситтер не пытался анализировать переживания дышащего, а просто выслушал его с пониманием. Причем в этой части и состоит основное искусство хорошего ситтера. Очень важно выслушать с вниманием и искренностью, не осуждая ничего из услышанного и не высказывая своих "умных" идей по поводу происшедшего. К сожалению, очень мало людей могут сделать такую, казалось бы, простую вещь и повезет тому дышащему, которому попадетсся ситтер, способный на безусловную эмпатию.

Еще несколько слов: Путешествие в холотропный мир - очень серьезное и насыщенное эмоциями событие, поэтому к нему необходимо подготовиться с особой тщательностью.

Во время дыхания не пугайтесь ничему, и что бы не происходило с дышащим, ситтер ни в коем случае не должен предаваться панике.

Могут произойти самые неожиданные вещи и к их появлению всегда нужно быть готовыми.

Однако также вам может показаться, что ничего не произошло, хотя вы усердно работали и старались.

Такое происходит в нескольких случаях: когда вы не прошли первичные телесные зажимы, и, соответственно, психологическая работа остановилась на телесном уровне, в этом случае необходимо пробовать еще и еще (не в один день, конечно) и быть внимательным к своим ошибкам, чтобы не быть в результате исправно работающим пылесосом;

Когда вы ожидали нечто такое... в звездочках и радуге, сразу скажу - ни строите планов, все произойдет так, как должно произойти, а не так, как вы думаете, что это должно произойти.

Когда работа шла на более глубоком уровне, чем вы можете осознать. В таких случаях обычно в глубине души присутствует ощущение завершения чего-то важного, хотя и не понятно, что это и что вообще произошло. Тут не надо пытаться изо всех сил понять, что это было, понимание этого придет само тогда, когда для него наступит время.

Приложение 1 ПАМЯТКА ДЛЯ ДЫШАЩИХ

(Используемая на семинарах по ХД) Придите в зал заранее, чтобы без спешки подготовить место, сосредоточиться и успокоиться. Время, указанное в расписании, это время начала самого дыхания. Наденьте удобную просторную одежду и снимите все, что стесняет или может поранить вас (пояса, бюстгалтеры, украшения и т.д.). Если вы носите контактные линзы, также снимите их перед сессией.

Если вы дышите сегодня, то ешьте очень легко или не ешьте совсем. В этом случае дышится легче.

Посетите туалет перед сессией. Если вы захотите в туалет во время дыхания, не стесняйтесь. Лучше сделать это, чем отвлекаться из-за переполненного мочевого пузыря.

Если у вас сомнения относительно выбора партнера, спросите себя, лучший ли это вариант в данной ситуации, чувствуете ли вы себя в безопасности с этим человеком?

Не покидайте зал в разгаре сессии. Примите внутреннее обязательство присутствовать на всем занятии (включая обсуждение

процесса в группе и завершающую интеграцию) для того, чтобы иметь целостный, нефрагментированный опыт и оказывать друг другу поддержку.

Дышите более глубоко и часто в течении часа. Дыхание является важнейшим катализатором необычных состояний сознания. Держите глаза закрытыми для сосредоточения на внутренних переживаниях.

Оставайтесь в позе лежа на спине - поза открытости. Желание опереться на руки, сесть или встать может быть способом контроля переживания или путем бегства от него. Если вы выполнили его, постарайтесь вернуться в исходную позу, как только будете готовы к этому.

Заклучите контракт с партнером, включающий следующие пункты:
Каким образом напоминать вам о дыхании;

Какой способ телесного контакта наиболее приемлем для вас;

Какая поддержка необходима вам от партнера;

Каковы особенности вашего проявления в сессии;

Условьтесь о сигналах несловесного общения: Каким образом вы сообщите своему партнеру, что следует прекратить напоминать вам о дыхании, если это напоминание мешает вашему переживанию;

Как вы сообщите партнеру о том, что вы что-то хотите.

Избегайте разговоров, уважайте переживания других участников. Разговоры выводят людей из необычного состояния, потому что они ассоциируются с обыденным сознанием.

Сохраняйте молчание во время рисования мандал и (желательно) в течение всего дня. Это помогает быть в медитативном настрое.

Попросите о помощи, если чувствуете сильные блоки, боль или напряжение в теле и продолжение дыхания не дает облегчения. Это можно делать в любой момент во время сессии.

Знайте, что вы всегда владеете ситуацией. Если вы хотите, чтобы с вами перестали работать, скажите слово "СТОП", и любое воздействие будет немедленно прекращено.

Если вы замечаете, что слишком захвачены мыслями, направьте внимание на тело и сосредоточьтесь на дыхании или на музыке. Если вы обнаружите, что занимаетесь анализом музыки, позвольте ее вибрациям проникнуть в тело и сфокусируйтесь на дыхании.

Если у вас возникает сильная эмоция (например, гнев, раздражение, и т.п.) и причиной этой эмоции, как кажется, являются события в зале (например, вам не нравится музыка или что-то еще), переместите внимание на себя и на ощущения в своем теле. Вместо того, чтобы отвлекаться на что-то внешнее и заниматься бесконечными эмоциональными проецированиями, лучше войти в контакт с переживаемыми энергиями, выразить их и освободиться от них.

Не программируйте переживания, пусть то, что возникает, будет спонтанным актом, неожиданным для вас самих - свободным танцем тела, энергии и мысли.

Будьте совершенным актером: полностью находясь в роли, в переживании, в то же время будьте над всякой ролью, вне всякого переживания.

Вы сами решите, когда закончить дыхание. Как правило, сессия приходит к своему естественному завершению в течение 1.5-2.5 часов. Музыка продолжается до тех пор, пока все не закончат работу, поэтому нет необходимости ее окончания.

Не следует начинать новую сессию в конце сессии. Работа в этот момент состоит не в том, чтобы обнаруживать все новые проблемы, а в том, чтобы завершить любой материал, который всплыл и нуждается в интеграции.

Перед тем, как покинуть зал, позовите ведущего для того, чтобы проверить, все ли у вас в порядке. Эта проверка необходима, чтобы понять, нуждаются ли дышащие в дальнейшей работе и чувствуют ли они полную завершенность переживания.

Попытайтесь рисовать мандалу, даже если вы считаете, что не умеете рисовать. Дело здесь не в качестве самого рисунка, а в возможности использовать рисование как средство интеграции и самопостижения.

Вы вольны рассказать о своем опыте только то, что считаете нужным. Делая это, не занимайтесь анализом, а пребывайте в энергиях самого процесса. Воздерживайтесь от анализа и оценок чьего-либо переживания или мандалы.

Сон - это продолжение интеграции проявленных переживаний. Будьте внимательны к его посланиям. В последующие дни найдите

время для рисования, созерцания, ведения дневника и для работы со сновидениями.

Приложение 2 ПАМЯТКА ДЛЯ СИДЯЩИХ

(Используемая на семинарах по ХД) Придите в зал заранее, чтобы без спешки подготовить место, сосредоточиться и успокоиться. Время, указанное в расписании, это время начала самого дыхания.

Поговорите с дышащим, обсудите его пожелания и предпочтения.

Сведите до минимума разговоры во время дыхания, так как это может мешать дышащим пребывать в своем процессе.

Сосредоточьтесь на дышащем все внимание, расположившись рядом с его головой, и не отвлекайтесь на происходящее в зале. Не углубляйтесь в свой собственный процесс. Дышащие нуждаются в безраздельном присутствии и внимании сидящих и могут быть очень чувствительны к нехватке этого внимания.

Пребывайте с дышащим в одном пространстве переживания, внимайте этому пространству, но не вторгайтесь в него. Если дышащий спокоен, вам легче почувствовать его, оставаясь столь же спокойным. Если дышащий активен, иногда лучше чувствуется его состояние, при легком движении в том же ритме.

Охраняйте пространство переживания дышащего. Защищайте своего подопечного от активности других дышащих или любых других возникающих помех и рискованных действий.

Не поддавайтесь искушению применять свои знания из опыта разнообразных духовных традиций для помощи дышащим. Примерами такой помощи могут быть "очищение ауры" или использование кристаллов.

Не оставляйте дышащих одних. Если вам нужно в туалет, позовите на это время одного из ведущих.

Будьте внимательны к любому уязвимому месту на теле дышащего и информируйте ведущего, если он работает с вашим дышащим, о наличии таких областей.

Помогите дышащему, если он просит о чем-то. Если дышащему надо в туалет, проводите его до двери туалета и обратно. Помогите ему вытереться полотенцем, принесите стакан воды. Будьте готовы к оказанию любой поддержки.

Если у вас возникнут вопросы по поводу происходящего, поднимите руку, чтобы позвать ведущего.

Проследите, чтобы ваш дышащий был проверен ведущим, перед тем как покинуть зал после окончания процесса.

Попросите оставить еду вам и дышащему, если он все еще находится в процессе ко времени начала обеда (ужина).

Приведите в порядок ваше место в зале дыхания, после того как проводите дышащего в комнату для рисования мандал.

В завершение к инструкции, хочу добавить, что все же в группе работа идет куда интенсивнее, нежели если вы занимаетесь ХД индивидуально.

Особенно хорошо сдвигают точку сборки дневные семинары, поскольку происходит очень глубокое погружение в процесс.

ДЕПРИВАЦИЯ СНА Почему для людей так важно жить по правилам? Зачем все эти клише, стереотипы и шаблоны, устойчивые правила поведения? Вот возьмем, к примеру, такую вещь как сон. Родители с детства приучают детей к тому, что ночью "нормальные люди спят". А что значит "нормальные"? Такие как все, основная масса людей. А что, если человек не хочет, может, быть нормальным. Не хочет спать по ночам. Но зачастую приходится, потому что вдолбили в голову с раннего детства, что если он не поспит, то днем будет плохо, и сознанию волей-неволей приходится верить в это. А это в корне неправильно - когда нас с рождения пытаются подчинить системе! Деприvação сна - мощный инструмент, который дает 1) свободное время, 2) свободные мысли...

Способ употребления Суточный цикл среднего человека равен 24 часам, т.е. примерно совпадает с суточным циклом Земли. Начало приема: расширение этого цикла до 48 часов. Итого: 38 часов бодрствования, 10 часов сна. Можно применять это постоянно, если вы не ощущаете проблем со здоровьем (после адаптационного срока в 1-2 недели).

Показания Полную силу данного метода можно ощутить как минимум через неделю. Физическое привыкание к новому режиму происходит примерно за период от двух недель до месяца. Но может быть и больше. Первое время (1 неделя) наблюдается некоторое нарушение психического и физического баланса. Психический баланс

приходит в норму быстро - за 3-5 дней, физический - очень индивидуально. Так, психическое состояние примерно через неделю после начала приема и без особых изменений в дальнейшем: эмоциональная уравновешенность (психозы, неврозы, неподконтрольные состояния психики и т.д. могут быть ослаблены), но шизоидные, а особенно, параноидальные состояния могут усилиться. Вспышки агрессии почти всегда проходят (если нет явной предрасположенности к агрессии). Через более длительный период (2-3 недели) возможно "приподнять занавес мира". Сначала приходит смутное ощущение ирреальности окружающего. Потом ощущение переходит в уверенность, что воспринимаемое искусственно, нереально. Начинаешь видеть и слышать многие вещи из тех, что другим недоступны. Правда, когда рядом находятся раскуренные люди, слуховые (реже зрительные) явления становятся воспринимаемы всеми. Люди в трезвом состоянии при этом ничего такого не воспринимают. Таким образом, галлюцинациями это назвать несколько некорректно. Видение мира изменяется: точки различного восприятия и понимания мира расширяются по количеству и качеству. Многие вещи и идеи, ранее бывшие недоступными, становятся доступны для понимания. Помимо вышеизложенного, эффект сходен с эффектом от действия гашиша. Но без эйфории. Вплоть до физического состояния.

Микс (в порядке приоритета) прогулки по природе. В худшем случае, в парке. Лучше ночью.

адаптогены (не помешает). Помогают адаптации психики и физиологии к новому циклу.

кофеин (чай, хуже кофе). Ослабляет действие норадреналина. Не злоупотреблять и нерегулярно, так как большая нагрузка на сердце.

МД (в любых формах). Изредка. И только для людей со стажем употребления МД. Осторожно, так как эффект от ДС - мд-подобный. Три-четыре больших затяжки гашиша может дать эффект как от приема хорошей порции сильного молока. К тому же усиливает действие норадреналина.

Противопоказания

Нежелательно употребление ДС в следующих случаях: При каких-либо серьезных физических расстройствах.

При некоторого рода психических отклонениях (патологические формы шизофрении и парной, эпилепсия, депрессия, психическое истощение...) При некоторых особенностях темперамента: при слабой силе воли и не пытайтесь - ничего стоящего у вас не выйдет. Преобладание холеричного элемента может привести к расшатыванию психики, нервов.

При зависимости от какого-либо другого наркотика. ДС - деспот и индивидуалист: не допустит конкурентов. Хотя насчет mј нет уверенности.

При занятии каким-либо видом спорта. Приведет к истощению. То же самое - при необходимости периодически выполнять тяжелую физическую работу.

При материалистическом взгляде на мир. Смысла нет.

При беременности. После операции. Это воспрепятствует гармоничному ходу процессов восстановления.

Общие замечания

Как это можно называть? Это можно называть "Депривация сна" (термин из медицинской терминологии), "Увеличение суточного цикла" (не "удвоение", так как цикл может выбираться индивидуально, по мере энергетических ресурсов и желания).

После длительного использования (примерно 1 месяц) ДС физическое равновесие может и не прийти в норму. В этом случае лучше прервать употребление.

Самый сложный период - 1 неделя. Если кто будет пробовать, имейте это ввиду! В этот период дееспособность может быть снижена. Если через неделю не придет в норму, бросайте это дело!

Если боитесь сойти с ума, и не начинайте! Непременно сойдете :)

Возможности внутренней самонастройки расширяются (примерно через месяц). Кто этот месяц пройдет успешно и будет продолжать употребление ДС, тот сможет получить новые ресурсы организма.

Творческий потенциал может увеличиться. Так что художники, композиторы, музыканты, писатели, поэты... это шанс увеличить количество доступного для использования времени и продлить жизнь нестандартным способом!

При серьезном подходе к делу, включая все "за и против" и правильную оценку своих сил, ДС может являться интересным

заменителем многих психоактивных препаратов...

ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ

Что такое осознанные сновидения?

Люцидными или осознанными сновидениями называются такие сны, в которых человек понимает, что он спит. Это явление известно многим, но в обыденности никто и никогда не уделял ему особого внимания. Спонтанный и незначительный по своему времени опыт таких снов фактически не интересен.

Но в различных традициях мира существовала (а в некоторых существует и по сей день) совершенно иная культура таких сновидений и сновидений вообще. Такими традициями являются некоторые направления буддизма, традиции северо-американских индейцев, которые представил миру Карлос Кастанеда, культура Синоев.

В этих культурах к сновидениям существует особое отношение. Они воспринимаются как равноправная часть жизни человека, наряду с его бодрствующим состоянием. Люди учатся управлять своими снами, формировать их по своему усмотрению, быть сознательными на новом уровне - уровне своих снов. Подобный подход формирует совершенно иное восприятие реальности в целом.

Человек относится к миру и соотносится с ним уже совершенно иначе, он как бы раскрывает для себя совершенно иную сторону яви - обратную сторону медали бытия.

Западная культура, построенная на парадигме научного познания мира рано или поздно должна была столкнуться с этим явлением. Оценить его значимость. Активными исследованиями осознанных сновидений сегодня занимаются много лабораторий, наиболее известной из которых является Институт люцидных сновидений Стивена Лабержа.

Для современной науки сегодня стоит масса вопросов в отношении осознанных сновидений: каким образом можно обучить людей этому, не опасно ли это для здоровья человека, каким образом рефлексия в сновидении трансформирует личность, миры воспринимаемые во сне - внутреннее или внешнее и много другое.

Почему именно сновидение?

Сновидение - это непревзойденный трамплин в неизвестное, сновидение - это то, без чего невозможно ощутить глубину нашего существования, оно придает осмысленность и направленность всем дневным практикам, выводя нас из пут "обыденного мира", из пут реальности, которая всецело поглотила всю нашу суть, оставив лишь крошечный островок рациональности, на котором способна поместиться лишь одна нога, в то время как существование второй тщательно скрывается от ее владельцев.

Сновидение - это так же естественно для человека, как хождение на двух ногах, но кто нам расскажет, что это возможно. Нас не учат с рождения быть единым со своей "ночной половиной", напротив, нас обучают отталкивать ее как можно дальше, наши родители ничего не знают о существовании иной реальности, точнее они так же забыли ее, как и мы, их нет "там", что постепенно заставляет и нас покидать тот чудесный мир.

Сновидение - это трюк, подобный тому, что совершил барон Мюнхаузен, вытянув себя из болота за собственные волосы: мы капля по капле высвобождаемся днем из рутины, чтобы хоть чуть-чуть вдохнуть живительного кислорода мира снов, и он раскрывает нам новую глубину, делает нас еще чуть более свободными, мы вновь пытаемся вырваться из рамок быта и снова сны говорят нам, куда и как можно идти. Эта спираль неизбежно выводит на поверхность из тех "туннелей метрополитена жизни" - линейных, безвыходных, predetermined, по которым мы бредем в потемках собственного беспомыслия о том мире, где нас больше нет и который нас учат воспринимать, как игры утомленного сознания, даже не предполагая, что это может быть отчаянная попытка диалога между "дневным" и "ночным" "я", последнему из которых приходится прорываться "с боем", преодолевая мыслимые и немыслимые барьеры разума, давно превратившегося из хранителя в охранника-тюремщика.

Стремление к целостности внутри себя присуще любой системе, и человек не исключение, но тщетные ее поиски не могут привести хоть к сколько-нибудь положительному результату, если мы непрерывно отталкиваем свою половину. Пребывая всю жизнь в состоянии "наизнанку", т.е. пытаясь собрать вокруг себя то, что должно находиться внутри, невозможно понять ни того, кто ты, ни того, зачем

и куда ты идешь. Для того чтобы начать сновидеть, не надо ничего такого, чего бы у нас не было, нужно всего лишь понять необходимость этого взаимодействия и сделать несколько шагов из мира яви, после чего "тот мир" станет самодостаточным, предоставив все средства самостоятельно.

Так что же нас держит?

Врата Сновидения

Первые Врата Сновидения

Достигаются тогда, когда удастся контролировать процесс засыпания настолько, что переход в сновидение становится осознанным... или случаются сны "удивительно реалистичные" (так называемые Lucid Dreams - Ясные Сновидения), при условии, что в них присутствует понимание, что в данный момент находишься именно в сновидении. Проходятся тогда, когда удастся удерживать во внимании достаточную часть окружающей в сновидении обстановки, переключать внимание с предмета на предмет, не нарушая целостности картины и не выпадая в состояние обыкновенного неконтролируемого сна. На этом этапе "сновидимое место" уже не трансформируется самопроизвольно, и позволяет себя исследовать подобно тому, как это проделывается "наяву", когда, оказавшись в незнакомом месте, начинаешь рассматривать, что там имеется.

Вторые Врата Сновидения

Достигаются тогда, когда обретается способность переключаться из одного сновидения в другое - "просыпаешься" из старого сновидения в новое... или переходишь в него, сфокусировав внимание на каком-нибудь предмете обстановки первого сновидения. Проходятся тогда, когда обретается способность осознанно, и в соответствии со своим намерением получать "сновидение внутри сновидения" - заснув в 1-м, увидеть внутри него сон, и осознать себя в нем подобно тому, как протаскивалось осознание в сновидение на этапе 1-х врат.

Третьи Врата Сновидения

Достигаются в тот момент, когда в своем сновидении обнаруживаешь себя-спящего в своей постели (то есть, сновидишь то самое место, в котором улегся спать в то самое время, когда ты спишь). Иными словами синхронизируется время в сновидении со

временем в мире "наяву". Проходятся тогда, когда, найдя в сновидении свое спящее тело, можешь продолжать свое путешествие внутри этого сновидения (т.е. того самого, в котором лежит твое спящее тело). На этом этапе начинается процесс соединения "сновидческой реальности" с "реальностью повседневности".

Четвертые Врата Сновидения

...на этом этапе тело сновидения может перемещаться в конкретные места повседневного ("реального") мира, мира сновидения, или мира, существующего только в намерении кого-нибудь другого (или в намерении сновидящего).

Методы Стивена Лаберже (повествование от первого лица)

Люди, как правило, вполне способны помнить свои сны, если хотят этого, и не вспоминают, если не хотят. Для многих достаточно просто напомнить себе о желании запомнить сон, перед тем как заснуть. Один из эффективных способов усилить это намерение - держать рядом с постелью записную книжку и записывать при каждом пробуждении все, что вы сможете вспомнить из своих сновидений. Чем больше сновидений вы запишете, тем больше сновидений запомните. Просматривать свои записи полезно еще потому, что чем лучше вы представляете себе свои сны, тем легче вам распознать сновидение, когда оно происходит.

Безотказный метод для развития способности запоминать сны - привычка спрашивать себя при каждом пробуждении: "Что мне приснилось?" Это должно стать вашей первой мыслью при пробуждении. Не сдавайтесь слишком быстро, если в первое время ничего не вспомнится, продолжайте упорно и терпеливо стараться вспомнить, не двигаясь и не думая больше ни о чем.

Развитие способности вспоминать сны, как и развитие других навыков, иногда происходит медленно. Важно не разочароваться, если в первое время у вас это не будет получаться. Фактически каждый добивается успеха, если продолжает практику.

Немецкий психолог Пауль Толи недавно описал разнообразные методы индуцирования осознанных сновидений. Наиболее эффективный метод состоит в формировании "критически рефлексивной установки" относительно состояния своего сознания с помощью вопроса "Сплю я сейчас или нет?" в состоянии

бодрствования. Важно задавать себе этот вопрос как можно чаще, минимум пять-десять раз в день и в каждой ситуации, которая выглядит как сон. Еще более желательно задавать себе этот вопрос перед сном и во время засыпания. По словам Толи, используя эту технику, многие люди добиваются первого осознанного сна в течение месяца, а некоторые - в первую же ночь.

Я разработал простую технику для поддержания осознания при переходе от бодрствования ко сну. Метод состоит в своеобразном счете ("Раз - я вижу сон, два - я вижу сон" и т.д.), пока не заснешь, сохранив, таким образом, значительный уровень бодрствования. В результате в какой-то момент, произнося, например, "сорок восемь - я вижу сон", вы и в самом деле обнаружите, что видите сон!

Важным фактором, влияющим на получение нужных результатов, является использование описанных методов в определенное время. Трудно бывает войти в состояние осознанного сна в начале цикла, лучше постараться сделать это поздней ночью, ближе к утру, особенно после пробуждения от сновидения.

Для большинства людей приемлем и другой, более легкий путь достижения осознания во сне: нужно близко познакомиться со своими сновидениями, узнать, что именно в них делает их сновидениями, и просто постараться признать, что это сновидение, в то время, когда оно происходит. По-видимому, простого намерения признать, что ты видишь сон, бывает достаточно для увеличения числа осознанных сновидений.

Простое приказание себе увидеть осознанное сновидение может обеспечить, как минимум, начальную точку для произвольного их вызывания.

В первые полтора года моих исследований я использовал для индукции осознанных сновидений самовнушение. Постепенно самонаблюдение привело меня к пониманию, что есть еще и второй психологический фактор: намерение не забыть о том, что надо осознавать происходящее во время следующего сна. Это уяснение себе намерения сопровождалось непосредственным увеличением числа осознанных сновидений. После того как я обнаружил, что память - ключ к осознанию, дальнейшая практика и методические

усовершенствования позволили мне достичь цели: получить метод, благодаря которому я мог надежно вызывать осознанные сновидения.

Техника мнемонического вхождения в осознанное сновидение (МВОС)

Техника мнемонического вхождения в осознанное сновидение, или МВОС, не более сложна или эзотерична, чем способность помнить о действиях, которые мы собираемся совершить в будущем.

Организуя свои усилия, я говорю: "В следующий раз, когда я увижу сон, я не забуду осознать, что это сновидение". В предполагаемом действии необходимо точное и ясное понимание того, когда и чего именно я хочу.

Я формировал это намерение либо непосредственно после пробуждения из быстрого сна, либо после полного пробуждения, как это описано ниже. Для получения желаемого эффекта важно не просто бездумно проговорить фразу. Надо действительно хотеть получить осознанное сновидение. Вот рекомендуемая процедура:

Ранним утром, когда вы пробудились ото сна, повторяйте свой сон некоторое время, пока не запомните его.

Затем, все еще лежа в постели и собираясь опять заснуть, скажите себе: "В следующий раз, когда я увижу сон, я не забуду осознать, что это сновидение".

Визуализируйте себя вернувшимся в только что пересказанный сон, но на этот раз постарайтесь помнить, что вы видите сон.

Повторяйте второй и третий шаги, пока не почувствуете, что ваше намерение четко определено, или пока не заснете.

Если все пойдет хорошо, вы скоро обретете состояние осознания в очередном сновидении.

Причина, почему рекомендуется делать это ранним утром, состоит в том, что такие сновидения случаются почти исключительно в утренние часы. Когда я сам научился использовать технику МВОС, я переживал по четыре осознанных сновидения за ночь и действительно приобретал способность достигать осознания каждый раз, когда ставил себе это целью.

Техника МВОС хороша для людей с высокой мотивацией и тех, кто умеет хорошо запоминать свои сновидения.

АСТРАЛЬНАЯ ПРОЕКЦИЯ Астральной проекцией называется выделение (выход) астрального тела из физического. В обычном состоянии оба эти тела совмещены, но почти каждую ночь астральное тело отделяется от физического (в состоянии сна). Можно научиться выходить из тела осознанно, при этом не будет теряться контроль и запоминание астральных путешествий (как это происходит во сне). Для того, чтобы лучше ознакомиться с информацией по астральной проекции, настоятельно рекомендуется прочитать три книги Роберта Монро - выдающегося исследователя в области внетелесных переживаний: "Путешествия вне тела", "Далекое путешествие" и "Окончательное путешествие".

Одно из главных препятствий на пути обучающихся - страх. Многие боятся, что могут умереть или что им может быть причинен какой-то ущерб во время их путешествия. Ничего не может быть дальше от правды. Кентерберийский институт, известный своими оккультными исследованиями, проводил эксперимент с выделением астрального тела, в котором участвовало более 2000 человек. Никто из них не пострадал от этого, и позже также никто не столкнулся с новыми проблемами.

Во-первых, вам следует заранее уяснить, что, став на этот путь, нельзя вернуться назад - если вы сумеете овладеть астральной проекцией, она раз и навсегда станет частью вашей жизни. Во-вторых, наилучшим выходом при встрече во время опытов со странными вещами будет их изучение. Вам придется научиться контролировать ситуации, возникающие в астральном мире, и контролировать свой страх.

Прежде всего необходимо признать существование страха и встретиться с ним лицом к лицу. Тогда, победив его, вы сможете чувствовать себя в астральном мире хозяином и его проявления не будут иметь над вами власти.

Какой бы ни казалась пугающей практика выхода из тела, сами внетелесные путешествия обычно не несут в себе ничего страшного. Скорее они наполнены ощущением мира и счастья и могут испугать только тех, кто не понимает, что с ними происходит. В основном это просто страх перед неизвестным. Любой человек чувствует себя неуютно, попав в новое окружение, в котором господствуют другие,

неизвестные ему законы. Однако вы поймете, что бояться в астральном мире нечего, когда познакомитесь с нижеследующими правилами.

Правило 1. Содержание вашего опыта определяется тем, во что вы верите.

Правило 2. Отличия в эмоциональной окраске любой ситуации создаются вашим к ней отношением. Если вы относитесь к астральному миру негативным образом, скорее всего ваши путешествия не доставят вам удовольствия. Если же вы настроены позитивно, приключения в астральном мире будут приятными и захватывающими.

Правило 3. Никакой дух не сможет завладеть вашим телом, пока вы в астрале.

Правило 4. Не существует таких существ, как "демоны".

Правило 5. Вы не сможете потеряться в астральном мире или утратить связь со своим телом.

Правило 6. Единственное, чего вам необходимо опасаться, - это само чувство страха.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Среди вышеперечисленных веществ и препаратов можно выделить психоделики, особенно, учитывая достаточную степень их безопасности для организма (LSD, DMT, 2C-B, псилоцибин, мескалин и т.д.) как мощный инструмент:

для духовного роста (при надлежащем их использовании), для глубинных поисков себя, своего внутреннего «Я»;

для общения с духами, с жителями параллельных миров, архетипическими созданиями, с душами умерших людей (Станислав Гроф приводил в своих книгах несколько реальных примеров такого общения с доказательствами, многие люди рассказывали, что с ними было подобное, не только от принятия психоделика, но также во время комы);

для изучения мира, различных аспектов его пространственно-временного континуума (книги С. Грофа «Холотропное сознание» и «Космическая игра» наглядно демонстрируют примеры переживаний людьми различных ситуаций, прожитых другими людьми) для изучения животного, растительного и неживого мира – во время

сеансов LSD-терапии многие люди переживали отождествление с тем или иным животным (или растением (деревом) и даже неорганическим веществом вроде камня!) и описывали свои ощущения после этого – эксперты-зоологи и биологи с удивлением подтверждали правдивость этих описаний для нахождения ответов на многие вечные вопросы – во время действия психоделиков человеку иногда даются очень важные открытия для понимания и переживания процесса рождения и смерти, проходя через такие кризисные ситуации, человек начинает понимать основные принципы жизни и существования сознания как первичного элемента во вселенной

Некоторые диссоциативы, такие как кетамин, DXM, PCP также хорошо могут показать человеку внутреннюю сторону его самого, но этот опыт может стать несколько страшным и неприятным для исследователя. Переживание смерти может произойти под диссоциативами. Хорошей чертой является то, что диссоциативы могут на время отделить сознание от тела, или могут разделить, раздробить личность на множество осколков и устроить между этими кусочками сознания общение, в ходе которого человек сможет узнать о себе много нового и интересного. Однако нельзя забывать про определенные опасности при применении этих серьезных веществ, например, то, что для трипа крайне важно присутствие трип-ситтера, надлежащая обстановка и состояние души и тела (сет и сеттинг).

В отличие от этих веществ, дурман, противопаркинсонические средства (циклодол, паркопан), тарен могут быть значительно опасней именно с физиологической точки зрения – эти вещества относятся к холинолитикам, и способны влиять на многие функции организма, в том числе на зрение, память и т.д. Применение их может быть опасным для организма. Мандрагора – очень таинственное и мистическое растение, ее корень также вызывает массу физиологических изменений во время трипа и в последующие несколько дней. Эксперименты с ней грозят сумасшествием, хотя нельзя исключить ее полезное свойство – расшатывать «точку сборки» (термин из книг Карлоса Кастанеды).

Про марихуану говорят много и давно. Определить, что правда, что нет, довольно сложно. Можно лишь сказать, что марихуана имеет медицинское применение в Голландии и близится ее легализация в

некоторых штатах США и в Канаде. Марихуана имеет специфичное действие на организм, которое может быть полезным в ряде заболеваний. Тем более что исследования фармакологических свойств веществ, входящих в марихуану еще до сих пор не изучены полностью.

Алкоголь, как и стимуляторы, может иметь положительное или отрицательное действие на организм. Тут все зависит от дозировки. От большой дозы алкоголя либо стимуляторов можно умереть. Либо, при злоупотреблении алкоголем или стимуляторами, можно пристраститься и получить сильную психологическую зависимость. Однако же при надлежащей, медикаментозной дозе эти вещества могут сыграть положительную роль и помочь организму справиться с той или иной проблемой.

Различные успокаивающие средства опасны тем, что они влияют не на причину, а на следствие. Если человек по определенным причинам волнуется, испытывает душевный дискомфорт, то он нервничает и плохо себя чувствует. Применение барбитуратов или седативных средств просто воздействует на его мозг, исправляя его отношение к проблемам, но не решая их (похожее действие и у опиатов, только у тех еще прибавляется сильная физическая зависимость). Прекращение же принятия этих веществ вызовет еще больший дискомфорт, чем был, поэтому лучше стараться избегать употреблять успокаивающие средства.

Летучие растворители – это очень опасные вещества и не столько из-за психологической зависимости, возникающей в результате их применения, а именно из-за нарушений головного мозга, которые могут появиться у токсикомана после вдыхания паров этих веществ. Тяжелые стадии токсикомании могут характеризоваться неспособностью токсикомана нормально функционировать в обществе из-за отмирания отдельных клеток головного мозга.

Немедикаментозные способы изменения сознания – это удобная возможность абсолютно легально и бесплатно заниматься исследованиями состояния сознания, но, правда, требующая определенных усилий от исследователя, значительно больших, чем при применении психоделиков или иных веществ.