

# "Tulin ravile, sest kartsin surra"

■ Pärnus kasuperes kasvanud Martin (nimi muudetud) on Sillamäe narkorehabilitatsioonikeskuses teisel katsel. "Eelmisel korral läksin tavaellu liiga suure hurraaga. Valvsust ei tohi kaotada," ütleb 10aastase staažiga narkomaan.

SIRLE SOMMER-KALDA  
sirle@pohjarannik.ee

Kas sattusid keskusesse enda vabal tahtel või lähedaste mahitusel?

Sattusin siia esimest korda eelmisel aastal, see oli minu enda otsus. Olin jõudnud oma eluga sellesse punkti, kus elasin keldrites ja soojaveetrasides. See ei olnud elu, see oli lihtsalt sõna otseses mõttes elujäämine. Elasin sellist elu 2-3 aastat, kolisin ühest linnast teise, püsisin elukohta ja raha ei olnud.

Teine asi oli see, et kardan nii väga vanglat, aga teod hakkasid juba minema niivõrd absurdseteks, kus ei mõelnud enam millelegi. Ainus eesmärk päeva jooksul oli, kust saada raha, et tarvitada.

Miks sa vanglat nii hirmsasti kartsid, kas oli halbu kogemusi?

Vanglasse pole ma kunagi sattunud, aga olin kuulnud teiste hirmulugusid. Hirm oli just seisundi ees, mis tekib, kui narkootikumide mõju ära kaob. Kümne aasta pikkuse tarvitamise juures mul kainusperioode peaaegu ei olnudki. Kui pohmell hakkas tekkima, siis sai mida tahes ette võetud, et seda momenti ei tekiks.

Siin olles oli pohmell umbes nädal aega. Selle aasta veebruaris lahkusin keskuselt, oles ära terve rehabilitatsiooniperioodi üheksa kuud. Olin mõned kuud linnas ja hakkasin uuesti tarvitama. Kaine suutis olla 2,5 kuud.

Mis viis tagasilanguseni?

Nüüd saan aru, et ajasin end ise nurka sellega, et ma ei kasutanud neid teadmisi, mida siit kaasa sain. Tegin ühe vea teise otsa. Hirm rääkida ja tunnistada oma vigu ajas nii kaugele, et lihtsalt enam ei jäänud teist võimalust, kuidas oma pinget maandada. Ainus tuttav meetod, mida teadsin, oli narkootikum. Oma põhja sain kätte kuu ajaga.

Ja olid samas seisus nagu enne rehabilitatsioonile tulekut?

Jah, ilma elukohata, pesemata, kasimata, hulkusin mööda tänavaid ringi, varastas juba raha oma elukaaslaselt, kuigi teadsin, et see oli tema viimane söögi raha.

Kas elukaaslane on sul alles?

Ei, temaga on kõik. Lähedastest suhtlen pidevalt oma kasuemaga, kes mind toetab.

Miks sa oma bioloogiliste vanematega ei kasvanud?

Kuna minu bioloogiline ema minu eest ei hoolitsenud, olin söömata ja karjusin, siis kutsuti kiirabi ja miilits ning mind viidi 2aastasena kodust ära. Kasuema oli meditsiinitöötaja, töötas kiirabibrigaadis.

Eialgu pandi mind haiglas, kus ta käis mind pidevalt vaatamas. Lõpuks võttis enda juurde.

Kuidas sinust narkomaan sai?

Kõik sai loomulikult alguse alkoholist. Hakkasin teismeeas jooma, hilja koju tulema. Kasuema ei teadnud, kuidas minuga hakkama saada, ja andis mind lastekodusse. Sealne elu oli traumeeriv. Olen kinnine inimene ja mul ei tekkinud lastekodus sõpru. Tol ajal oli seal ka palju vägivalda.

Olin 16, kui lastekodust ära jooksin, ühe tuttava ema oli nõus mind enda juurde võtma. Jätkasin tembutamist. Esimene kohus oli, kui olin 17, see oli auto ärandamise ja laamendamise eest. Aga jälle tuli mängu hirm vangla ees. Kohtunik andis kaks valikut, kas lähen aastaks vanglasse või sõjaväkke. Valisin viimase.

Sõjaväest tulles oli alguses kõik normaalne. Alkoholit väga palju ei tarvitanud, ainult vahel nädalavahetustel. Tegime sõbraga firma, kõik läks eialgu üle ootuste hästi. Tegelesime metsaga ja raha hakkas liikuma. Siis sattusin seltskonda, kus olid alkohol ja kiired narkootikumid.

Esimene tarvitamine oli amfetamiin nina kaudu, mis mulle kohe meeldima hakkas. Eialgu raha jätkus, aga tarvitamise eskaleerumise tõttu



Tööteraapia on osa tervenemisest. Sel nädalal õmmeldi juhendaja Maria Shmeleva valvsa silma all pajalappe. Klientide endi õmmeldud on ka kogu voodipesu ja nad peavad parandama oma riideid.

MATTI KÄMÄRÄ

oli vaja järjest rohkem ja rohkem.

Süstimiseni jõudsin üsna kiiresti, juba esimese aasta-kahe jooksul. Mulle öeldi, et mis sa nuusutad, kui on võimalik süstida, mis annab poole suurema efekti.

Uimastiteni võib juhatada nii halb kui hea elu?

Jah, vahet ei ole, see sõltub siiski inimesest endast. Pole tähtsust, kas oled pärit heast või halvast perest. Või lastekodust.

Millised isiksuseomadused sinu puhul sõltuvust soodustasid?

Ise arvan, et minu puhul mängis rolli kinnisus ja see, et ma ei taha inimesi usaldada. Sellega eraldan end teistest. Mul on olnud lapsest saati tunne, et olen mahajäetud ja pole kellelegi vajalik. Ja et seda valu mitte tunda, viid end narkootikumide abil sellisesse seisundisse, kus sa ei tunne midagi.

Praegu oled keskus tagasi. Miks?

Jah, kohe saab neli kuud täis. Tagasi tulin sõna otseses mõttes sellepärast, et kartsin surra. Mul kadus ära enese alalhoiduinstinkt, ma ei hoolinud enam mitte millestki, mida ma teen ja kuidas olen. Minule oli ainuke võimalus tulla siia tagasi, kuna teadsin, et siin on võimalik alustada puhalt lehel.

Vahe eelmise korraga on see, et ma ei ole enam täis optimismi ja asjatult lootust, et kõik on nagu lilled. Seekord teadvustan rohkem, et kunagi ei ole võimalik saavutada sajaprotsendilist kindlust. Inimene, kes on sõltlane, jääb selleks eluks ajaks. Valvsust ei tohi kaotada ja töö, mida enda kallal tuleb teha, kestab elu lõpuni.

Mida sa keskuselt saad? Kas ainult juhtnöörid, kuidas seda tööd endaga teha, või midagi veel?

Kõige suuremaks plussiks

loen võimalust üldse tervenemist alustada. Teiseks need teadmised, mida siit saad, et jääda kaine. Ja praktiline osa, kuidas neid instrumente kasutada.

Ütleksid, et pole enam ülemäära optimistlik, aga usk siiski on, et seekord läheb teisiti?

Usk on suur, lootust on ja tahtmist ka. Eelmisel korral läksin natukene liiga suure hurraaga tavaellu. Mõtlesin, et olin üheksa kuud keskus olnud ja enam pole võimalust

tarvitama hakata. Aga tagasilangusega mõistsin, et nii lihtne see ei ole. Siin on turvaline keskkond ja antakse teadmised, aga põhipraktika hakkab peale keskuselt lahkudes.

Sillamäe keskuse puhul sümpatiseerib mulle see, et siin ei tehta midagi sunniviisil - põhimõtteliselt on küll kinnine territoorium, aga keegi sõna otseses mõttes luku taga ei hoi. Kui tahad, siis palun väga, võid ära minna. Kõik sõltub sinust endast, mida sina tahad.

|                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Puukeskus</b><br>www.mpe.ee<br><br><b>EHITUSLIKUD SAEMATERJALID</b><br><br>Linda 15 H<br>41536 JÕHVI<br>Tel/faks 332 5000, 5666 1276<br>ida@puukeskus.ee | <b>alus - 960 kg</b><br><br><b>190 €</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



Jakari Marine OÜ,  
Regati pst 1, 11911 Tallinn,  
tel 639 8993, faks 639 8994, [www.jakari.ee](http://www.jakari.ee)

## SATELLIITNAVIGAATORID

**Venekeelne menüü ja hääleseade**

**KOGU EUROOPA JA BALTIMAARDE KAARDID**



Tel 332 7218

**Puit-Tisaku**

**müüb**

SAE- JA HÖÖVELMATERJALI, LIIMPUITPLAATE.

Müügil ka kamina- ja küttepuud.

Ostame kasvavat metsa, metsakinnistuid ja metsamaterjali. Metsa ülestöötamine ja transport. Metsa istutamine.

**hansamets**

Info telefonil 50 60 777  
[www.hansamets.ee](http://www.hansamets.ee)

Tel 512 7902



## Steel-land

### Kõik diivanid -50%!



**UUS KOLLEKTSIOON**

Jõhvi, Narva mnt 141a, KASPARi keskus  
Tel 332 5036, [info@steel-land.ee](mailto:info@steel-land.ee), [www.steel-land.ee](http://www.steel-land.ee)

**E-R kl 10-18, L-P kl 10-15**