

«Раньше я и сама употребляла наркотики, из-за чего попала в тюрьму и у меня были большие долги. Я не верила, что смогу изменить свою жизнь. На сегодняшний день я не употребляю наркотики уже много лет, перевернула новую страницу жизни и работаю теперь опорным лицом. Благодаря SÜTIKu могу помочь людям с похожими проблемами. У меня есть возможность вернуть надежду тем, кто хочет изменить свою жизнь, предлагая им эмоциональную поддержку и направляя их в необходимые учреждения»

► **Анна, опорное лицо SÜTIKa**

## Свяжись с нами!

- **В Таллинне и Харьюмаа**  
по тел. 5884 4225  
sutik.tallinn@narko.ee
- **В Йыхви, Кохтла-Ярве и округе**  
по тел. 5770 3773  
sutik.johvi@narko.ee
- **В Нарве, Силламяэ и округе**  
по тел. 5860 0372  
sutik.narva@narko.ee

### Твое опорное лицо:

Имя:

Телефон:

# SÜTIK

**Опорные лица для людей,  
употребляющих наркотики**

Если у тебя возникают трудности из-за употребления наркотиков, и ты не можешь найти выхода, то опорные лица программы SÜTIK могут тебе помочь.

**Смело проси о помощи!**

**NARKO.EE**

 **Tervise Arengu Instituut**  
National Institute for Health Development

**NARKO.EE**

## ОПОРНЫЕ ЛИЦА SÜTIKa ПРЕДЛАГАЮТ:

### ► Эмоциональную поддержку

С нами легко говорить. Внимательно слушаем и не осудим. У многих из нас есть опыт оказания помощи людям с проблемами зависимости. У некоторых также есть личный опыт употребления, и мы знаем, как справиться с зависимостью. Поэтому мы понимаем, что ты можешь чувствовать. Нам можно доверять.

### ► Помощь при общении с нужными учреждениями

Поможем тебе, если потерял работу или жилье, у тебя долги, нет документов или хочешь попасть на консультацию к социальному работнику. Приходи – будем искать решения вместе.

### ► Помощь при планировании лечения или удержании от срыва

Если беспокоишься о своем здоровье и готов поделиться проблемой с мед-работником, то поможем найти подходящее учреждение для прохождения лечения или реабилитации. Если ты не готов пройти лечение, то мы принимаем это решение. Можешь связаться с нами также и в том случае, если чувствуешь опасность срыва.

### ► В SÜTIKe можно участвовать с 18 лет, и это бесплатно.

### ► Общаться с опорными лицами можно на русском и эстонском языках.

«После того, как я попался с амфетамином за рулем, я обратился в SÜTIK, но только для того, чтобы произвести хорошее впечатление на полицию. Думал, мне начнут разяснять, что такое наркотики, что это плохо – как будто я и сам этого не знаю. На встрече выяснилось, что SÜTIK – это нечто другое, чем чтение морали. Мое опорное лицо очень хорошо знает, что зависимость – это не свободный выбор, опорное лицо может предложить подходящую поддержку. Работа проходит в подходящем мне темпе. За 6 месяцев, проведенных в SÜTIKe, я стал меньше рисковать, мое употребление под контролем, здоровье стало лучше, нашел более подходящую работу и восстановил отношения с родителями. Благодаря этому чувствую тягу употреблять все меньше и меньше»

### ► Клиент SÜTIKa