

НЕКОММЕРЧЕСКОЕ ПАРТНЕРСТВО
антинаркотические программы



КТО И КАК ПОМОЖЕТ НАРКОЗАВИСИМОМУ

СПРАВОЧНИК

ПЕРМЬ 2013

Издание подготовлено специалистами некоммерческого партнерства «Антинаркотические программы» в рамках долгосрочной целевой программы «Противодействие наркомании и незаконному обороту наркотических средств, профилактика потребления психоактивных веществ на территории Пермского края на 2012-2015 годы». Издание предназначено для потребите-

лей наркотиков, желающих отказаться от их употребления.

Консультанты партнерства оказывают содействие в предоставлении информации о местонахождении реабилитационных центров, выдают направление к доверенным врачам СПИД-центра и наркологического диспансера (нарколог, инфекционист, фтизиатр, психолог).

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
Как выбрать реабилитационный центр	5
Центры реабилитации для наркозависимых	9
Мнение специалистов	23
«Дорогу осилит идущий...»	26
Адреса и телефоны	28
Органы социальной защиты, где можно получить сертификат	29
«Жесткая любовь» (для родственников наркозависимых)	32
Некоммерческое партнерство «Антинаркотические программы»	42

Некоммерческое партнерство «АНТИНАРКОТИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»

614051 г. Пермь, ул. Уинская, 36,
тел./факс +7 (342) 2615-000,
e-mail: socium@permonline.ru, www.hivperm.ru

ВВЕДЕНИЕ



Это издание для тех, кто стоит перед выбором своего собственного пути, если говорить языком специалистов — про-

граммы реабилитации, а если по-простому — способа выпадения из этого бесконечного «дня сурка» под названием зависимость...

В этом издании мы представляем различные реабилитационные программы, действующие на территории Пермского края. О реабилитационных центрах расскажут представители этих организаций, а также непосредственные участники, те, кто уже прошел курс реабилитации.

Представляем также отрывок из книги Евгения Проценко «Наркотики и наркомания» — психолога христианского благотворительного фонда «Старый Свет» (www.oldworld.narod.ru) о том, **как не ошибиться в выборе реабилитационного центра**, эта информация будет интересна как самим зависимым, так и их родственникам и близким.

В приложении — программа для родственников наркозависимых «ЖЕСТКАЯ ЛЮБОВЬ».

КАК ВЫБРАТЬ РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР

(из книги Е. Н. Проценко
«Наркотики и наркомания», Москва, 2006 г.)



Говоря о терапевтических общинах, как подходах к преодолению наркомании, важно отметить, что среди множества терапевтических сообществ есть и системы, которые при внешнем сходстве с «классическими» образцами, по своей внутренней сущности могут существенно расходиться с ними или даже представлять их полную противоположность. Среди последних, например, «Наркокон», который является одной из программ секты сайентологии Рона Хаббарда, считающейся одной из наиболее деструктивных, опасных для душевного и духовного здоровья человека, и поэтому запрещенной во многих государствах, в том числе и в России (хотя этот законодательный запрет российские представители названного движения все же умудряются как-то обходить, и мы и сегодня можем услышать рекламу «Наркокона» по первой программе радио и по телевидению). Также запрещена во многих странах система терапевтических общин «Патриарх». Это движение, как и «Наркокон», является деструктивной сектой, преследующей, кроме того, и чисто коммерческие цели. При этом оно не брезгует никакими средствами, вплоть до работорговли, происходящей под видом отправки наркоманов на лечение в филиалы «Патриарха» в страны Африки и Латинской Америки. Хотя большинство стран Европы запретили деятельность этого движения на своей территории, по каким-то причинам такой запрет отсутствует в Испании, где это движение действует очень активно, и откуда часто посылает своих эмиссаров в другие страны, в том числе и в Россию. Поэтому,

прежде чем обращаться в ту или иную терапевтическую общину, постарайтесь получить побольше информации о ней, спросите об истории ее создания, о теоретическом подходе, который лежит в основе, об отношениях с другими движениями и т.д.

Как видите, реабилитация в настоящей терапевтической общине — это очень сложный, комплексный процесс, который способен организовать только те, кто целиком посвятил себя этому делу, а кроме того, обладает опытом решения собственных проблем и серьезнейшей специальной подготовкой. К сожалению, подобных «настоящих» центров и общин у нас пока очень немного. Тем не менее, они все же есть, и поэтому многим родителям может показаться, что стоит найти адрес такой общины или реабилитационного центра, отправить туда своего ребенка, — и все проблемы решены. Увы, все далеко не так просто, и вот почему.

Подавляющее большинство множащихся в последние годы «реабилитационных» и «лечебных» центров и общин для наркоманов невероятно коммерциализировано и отличается просто запредельными ценами на свои услуги. Это не только делает их недоступными для нуждающихся в помощи людей, но и означает, что в них отсутствует важнейшее целительное начало — истинное служение Богу и друг другу, то есть, терапия в исконном смысле этого слова (см. греч.). Многие же из тех же центров, которые не относятся к «коммерческой» категории, к сожалению, представляют собой чистой воды самодеятельность. Как пра-

вило, их сотрудники занимаются этим делом, прежде всего, чтобы уйти, спрятаться от решения собственных личностных проблем (нередко — очень серьезных), а работа в таких центрах построена зачастую совершенно неграмотно. При всей благодати намерений, настоящего, целостного выздоровления пациентам такая работа не несет, более того, зачастую даже причиняя им немалый вред (уже хотя бы тем, что оттягивает настоящее решение проблем зависимости).

Болезнь является нарушением целостности человека и может разрушать его систему ценностей. Соответственно, выздоровление наркомана (или, в другой терминологии, избавление его от наркотических проблем) требует восстановления его человеческой целостности и системы ценностей.

Забота о пациенте, помощь ему в проживании вызванных болезнью страданий является самостоятельной ценностью и проявлением милосердия, и не может зависеть от соображений практической пользы даже в безнадежных случаях.

Терапия столь многоставного комплексного заболевания, как наркомания, не может сводиться ни к медикаментозной дезинтоксикации, ни к последующему краткосрочному или продолжительному симптоматическому медицинскому вмешательству.

В процессе терапии и реабилитации ни при каких условиях недопустимо унижение человеческого достоинства больного или эксплуатация эмоциональной сферы его личности в ущерб духовной свободе.

Всякое терапевтическое или реабилитационное воздействие может осуществляться только при наличии информированного согласия больного, в частности, при условии добровольного и осознанного принятия им всех ограничений и требований,

установленных в лечебном или реабилитационном учреждении.

Поскольку в формировании и проявлении связанных с наркоманией проблем обязательно участвует все окружение наркомана, включая его ближайших родственников, частью реабилитационного процесса обязательно должна быть работа с семьей больного и другими значимыми для него людьми.

Все сотрудники терапевтических и реабилитационных организаций, находящиеся в непосредственном общении с подопечными и участвующие в процессе терапии или реабилитации, должны ясно понимать, что их профессия является служением, а не средством заработка или самоутверждения и всегда предполагает деятельность, превышающую вознаграждение за нее.

Необходимым условием для такой деятельности является постоянное личное совершенствование, включающее как обязательное и непрерывное повышение своей квалификации и профессиональной подготовки, так и работу с собственными проблемами.

Тот, кто хочет избавиться от психологической зависимости от наркотиков, должен твердо решить никогда их больше не употреблять. Нередко наркоманы лечатся только для того, чтобы успокоить родителей, но в душе тайно надеются вернуться когда-нибудь к прежним «удовольствиям». И здесь даже не так нужна сила воли, как твердое и крепкое желание бросить это. В дальнейшем предстоит научиться жить по-новому, по-другому, приобрести опыт борьбы с этим пагубным желанием. Наркомания — это разновидность душевного заболевания, а душу лечат, прежде всего, в Церкви. Особенно удобны для этого монастыри, где можно часто прибегать к исповеди и причащению Святых Тайн, да

и сам уклад жизни способствует приобретению душевного равновесия, позволяет выработать церковное мировоззрение.

Задача определить, в «настоящую» ли терапевтическую общину Вы собираетесь посылать своего сына или дочь, не всегда оказывается легко разрешимой. Ведь для этого важно понять, действительно ли данный центр или община являются тем, чем они должны быть — средством исцеления — то есть восстановления нарушенной целостности человека, целостности его личности и его отношений с миром, самим собой, другими людьми и с Богом. А чтобы здраво оценить, насколько это в самом деле так, вам придется глубоко и детально вникнуть в то, что происходит в процессе реабилитации в данной общине, каков профессиональный уровень работающих в ней специалистов, какими методами они пользуются в своей работе, а еще важнее — каково их мировоззрение и на какие ценности они ориентированы в собственной жизни. Понятно, что сделать это нелегко, даже имея неограниченный доступ к информации об общине или центре и обладая специальным образованием и знаниями о том, как бывает организована работа в профессиональных реабилитационных центрах за рубежом и в России.

Чтобы хоть чем-то содействовать Вам в решении этой сложнейшей задачи, приведем, в качестве примера, описание работы одного из лучших сегодня реабилитационных центров — Санкт-Петербургского Центра терапии зависимостей. Описание составлено на основе материалов, предоставленных нам директором этого Центра В.В. Новиковой.

Тем, кто хочет попасть в реабилитационный центр, надо придти на специальную предварительную консультацию. На этой консультации со всеми собравшимися спе-

циалисты центра проводят беседу о том, что такое наркомания и что можно делать с этой болезнью, рассказывают о правилах пребывания в реабилитационном центре и условиях принятия в него. Будущим пациентам еще до начала их работы в центре предлагается двухнедельная «мотивационная» программа, в которой они занимаются через день по 4 часа: будущий пациент знакомится с особенностями взаимодействия в терапевтической группе, с существующими в этом взаимодействии нормами и правилами. Все это дает возможность пациенту решить, подходит ли ему такой вид лечения, и создает необходимую мотивацию для прохождения основного курса.

Одновременно, родственники пациента начинают участие в полуторамесячной программе семейной терапии. По оценкам специалистов, подтвердившимся и в практике Центра, до 70% срывов происходит в результате нездоровых отношений в семье. Именно поэтому родственникам настойчиво предлагается участвовать в семейной программе; тем же, кто отказывается от такой работы, не разрешают посещать пациентов в стационаре.

По мере готовности к интенсивной терапии 2-3 человека в неделю принимаются на реабилитацию в стационар. Предварительно необходимо сделать флюорографию и сдать обычные анализы, требующиеся для госпитализации. ВИЧ-инфицированным пациентам нужно также иметь с собой результаты всех специальных анализов крови. Пока будущие пациенты отделения ждут своей очереди, им предлагается посещать встречи групп Анонимных Наркоманов (или Анонимных Алкоголиков), а их родственникам — специальную семейную программу, которая работает при центре. Терапевтическое сообщество Центра как нельзя лучше помогает воссоздать модель

семьи, научить пациента уживаться с разными людьми, ощутить пользу от умения обращаться за помощью и оказывать помощь, почувствовать поддержку, а иногда услышать не очень приятную правду о себе и своём поведении.

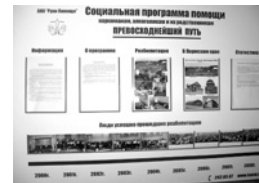
К пациенту прикрепляют личного консультанта, который представляет своего нового подопечного другим пациентам.

После этого начинается работа в малой терапевтической группе. Эта работа ведётся ежедневно, полтора часа до обеда, и два часа после обеда. Группы ведут квалифицированные специалисты-консультанты, работающие в Центре.

За время работы в Центре каждый пациент пробует себя в роли человека, облечённого ответственностью и доверием своих

друзей в терапевтическом сообществе, принимая на себя обязанности старосты, дежурного по отделению и т.п. Весь процесс реабилитации в Центре рассчитан на 6 недель. Пациенты из других городов имеют возможность оставаться дольше, 7-8 недель, однако в каждом случае это решается индивидуально. Те, кто закончил интенсивный курс реабилитации в Центре, могут продолжить лечение в программе «Возвращение» в режиме дневного стационара. «Возвращение» содействует пациентам в продолжении углубленной работы по «Программе 12 Шагов», помогает преодолевать психологические защиты и решать самые разнообразные проблемы, возникающие у пациентов при возвращении в общество.

ЦЕНТРЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ НАРКОЗАВИСИМЫХ



Автономная некоммерческая организация «РУКИ ПОМОЩИ»

тел. 8 (342) 293-85-07

www.tmew.ru; www.ourvoice.ru; www.svetistina.ru

В 1999 году в деревне Верхняя Качка Пермского района при церкви начал работу Христианский Центр Милосердия, в котором начали проходить реабилитацию первые наркозависимые. Церковь Христиан Веры Евангельской «Свет Истины» начала свою работу в городе Перми с 1996 года. С 2000 года в церкви «Свет Истины» начала работу программа «Превосходнейший Путь», которая помогла вывести служение наркоманам и алкоголикам на качественно новый уровень. В связи с увеличением количества желающих пройти реабилитацию, стали открываться новые центры милосердия, и на 2010 год открыто уже 4 ХЦМ общей вместительностью 120 человек.

В 2006 году программа «Превосходнейший Путь» признана наркоконтролем РФ лучшей Российской программой по реабилитации и профилактики наркомании. В программе реабилитации труд и духовное развитие сбалансированы между собой. Часть программы направлена на приобретение профессиональных навыков: приготовление пищи, уход за животными, огородные работы, заготовка дров, строительство и другая работа по благоустройству Дома Милосердия. Ребята на практике учатся применять библейские принципы во всех сферах своей жизни. Они приобретают правильное отношение к труду, к работе в команде, которая благоприятствует более сплоченной и дружной атмосфере в ХЦМ.

Климец Игорь, директор.

— *Каким способом можно попасть к вам на реабилитацию: необходим ли срок воздержания от наркотиков, какие нужны медицинские обследования?*

— Попасть в наши Христианские Центры Милосердия (ХЦМ) может каждый желающий после личного предварительного собеседования, которые проходят четыре раза в неделю.

— *Как осуществляется связь с родственниками и близкими, могут ли они навещать реабилитантов?*

— В целях адаптации в ХЦМ, мы рекомендуем делать звонки после двухнедельного нахождения в нём. Навещать желательно через 1 месяц после начала реабилитации по договорённости с руководителем ХЦМ.

— *Какой срок пребывания в центре, когда человек может выехать за его пределы?*

— Находящийся на реабилитации может выезжать из ХЦМ через 1 месяц, при необходимости и раньше.

— *Проводите ли вы терапевтическую работу не только с реабилитантами, но и с их родителями?*

— Как таковой терапевтической работы мы не ведём, т.к. мы не занимаемся лечением. А работа направлена на переосмысление образа жизни. А для родных и близких в городе проводятся собрания поддержки по программе «Превосходнейший Путь», где обсуждаются поведение и мотивы поступков зависимых от наркотиков, даются рекомендации, как необходимо себя вести в общении с ними, что желательно делать и

что нежелательно. От родных, куда возвращается уже исцелённый и изменившийся человек, зависит, сможет ли он жить уже другой, нормальной жизни, т.к. зачастую родственники и близкие продолжают проявлять к нему негативное отношение.

— **Есть ли возможность бесплатного пребывания в центре?**

— Да, возможность бесплатного пребывания в ХЦМ есть, количество таких мест в каждом центре достигает до 25% от возможности принять максимальное количество реабилитантов. Например в ХЦМ, который находится в дер. Качка, бесплатно находится до 10 человек. Это в основном те, кто не может оплатить, поэтому места предоставляются в порядке очереди.

— **Есть ли поддержка после возвращения домой из центра?**

— Человеку, прошедшему курс реабилитации в ХЦМ, после возвращения предлагается по месту жительства посещать собрания поддержки, через которые он сможет адаптироваться в социуме. Эти собрания являются третьей частью работы с химически зависимыми людьми по программе «Превосходнейший Путь», через которые адаптация проходит успешнее. И те, кто посещают их, живут полноценной жизнью: создали семьи, восстановили взаимоотношения с родными и близкими, устроились на работу, но самое главное, что у них появилась возможность помогать другим зависимым людям избавиться от пагубных пристрастий.

— **Где более подробно можно узнать о нашем центре?**

— Более подробно о нас и нашей работе вы можете узнать на сайтах: www.tnnew.ru; www.ourvoice.ru; www.svetistina.ru; или по телефону +7 (342) 293-85-07.

Из первых уст: Лев (прошел реабилитацию в ХЦМ «Превосходнейший путь»):

— Пробыл в центре 1 год 3 месяца.

— Пройдя курс реабилитации в центре, я получил возможность жить абсолютно новой жизнью, полной перспектив, возможностей, планов, а главное, моя жизнь наполнилась смыслом. Я понимаю, что мне предстоит еще множество трудностей, но сейчас я не боюсь столкнуться с ними лицом к лицу. Еще есть чувство абсолютной свободы, истинной свободы, которая не зависит от обстоятельств, денег, успехов и людей. За время реабилитации я обрел много друзей, которые так же столкнулись с аналогичными проблемами и сумели найти выход, и я знаю, что в любой момент могу рассчитывать на их помощь и поддержку.

— Первое время мне не нравилось, что нельзя курить, бросить наркотики я хотел, но не сигареты. Умом я понимал, что бросить курить — это только на благо мне, но внутри меня был бунт. Уже через две недели я вдруг понял, что вовсе не хочу курить, и это принесло мне только радость. Через месяц я осознал, что курение — это тоже зависимость, только никотиновая, которая также делает меня не свободным и разрушает мое здоровье.

— Мне понравилась в центре атмосфера любви и понимания, что до тебя действительно есть дело. Я привык быть сам по себе, как озлобленный зверек, который отовсюду ждет опасность. Постепенно я влился в жизнь центра, и мне нравилось жить как большой дружной семьей, вместе работать, вместе отдыхать, проходить трудности.

— У меня есть множество новых друзей, мое свободное время заполнено посещением собраний и встреч, где мне действительно интересно. Я точно знаю, что, где бы я не был, в какой ситуации я не оказался, в Боге я найду силы и выход из любой трудности.



Благотворительный фонд «ИСТОЧНИК НАДЕЖДЫ»

614017, Россия, Пермский край, г. Пермь, ул. Уральская, 93
тел. (342) 260-34-02, 8-960-47-43-834,
тел./факс (342) 260-34-85,
телефон доверия: 278-82-40,
эл. адрес: istochnik-nad@mail.ru; <http://www.is-n.ru/>

Малеев Сергей, исполнительный директор.

— **Каким образом можно попасть к вам на реабилитацию: необходим ли срок воздержания от наркотиков, какие нужны медицинские обследования и др.?**

— Человек приходит на собеседование, узнает все условия реабилитации. Срок воздержания по желанию до реабилитации. Может пролечиться в наркодиспансере, а потом ехать в центр. СПРАВКИ — флюорография, дерматолог, общий анализ крови и наличие паспорта.

— **Расскажите о компонентах программы реабилитации. Как она проходит?**

— Проходит в отдаленном от города месте, ограничение доступа наркотиков, алкоголя, табака. Реабилитанты общаются с наставниками на общих собраниях по программе «Тин Челлендж». «Вызов подросткам» — работники центра проходят постоянное обучения на семинарах (мораль, духовное воспитание).

— **Какие специалисты участвуют в процессе?**

— В основном это бывшие зависимые, которые хотят помогать другим.

— **Рассказывали, что у вас много нужно трудиться. Почему?**

— Работа в среднем по 6 часов в день, это немного: во-первых, так как реабилитация бесплатна, то они сами себя обслуживают в быту. Обустраивают свое жилье, огород, скотина (свежее молоко, творог, овощи). Мало кто из них трудился раньше, и поэтому происходит переломный момент, который пригодится им в будущем, ведь после

реабилитации им придется жить самостоятельно и трудиться.

— **То есть любой желающий может у вас пройти реабилитацию бесплатно?**

— Вся реабилитация бесплатна, единственный взнос — 500 руб. на стирку постельного белья за весь курс реабилитации.

— **Как осуществляется связь с родственниками и близкими, могут ли они навещать реабилитантов?**

— После месяца пребывания в центре возможно посещение родных, раз в неделю телефонные переговоры.

— **Какой срок пребывания в центре, когда человек может выехать за его пределы?**

— Курс реабилитации 3 месяца, после адаптация 2 месяца в городе. Далее курс становления, помогающий человеку устроиться и адаптироваться в жизни (комплексная работа).

— **Есть ли поддержка после возвращения домой из центра?**

— Это курс становления и постоянные встречи.

— **Где более подробно можно узнать о нашем центре?**

— Информация на сайте www.is-n.ru, а также по телефону 278-82-40.

Из первых уст: Михаил (фрагмент свидетельства):

— Отчаявшись и огорчившись, казалось, навсегда, я стал закалываться наркотиками. Деньги на дурь добывались грязно и мерзко. И все посеянное вскоре проросло,

срок в колонии особого режима. Заполярье, колония, где нет даже заборов, на улице до -55, измученные лица осужденных с огромными сроками наказания. В 24 полных года я рассуждал: «Для чего я живу? Где справедливость? В чем смысл?» Но дальше самоанализ не двигался. Освободившись из колонии и приехав к Маме домой (Слава Богу, она единственная, кто верила до конца, что жизнь её сына состоится), я начал делать то, что и делал. Шальные деньги вскружили голову, пришли опять наркотики, опять капкан, я сгорал как падающая звезда. Ответов не было, сердце было как камень. Я колосился дикими дозами, но умереть не удалось. И тогда, как умел, я возопил: «Господи, неужели вся моя жизнь только для того, чтобы причинять боль другим? Для чего я родился на этот свет?»

Спустя время, мне попался телефон Андрея, приятеля по несчастью. До колонии мы вместе употребляли героин, а позже лечились в клинике г. Ижевска. Платили деньги, наивно думая, что, очистив кровь, будем свободны от наркотиков. Пока я был осужден, он прошел реабилитацию в одном из христианских центров и на тот момент был помощником руководителя. У нас состоялся диалог, Андрей свидетельствовал о том, что сделал в его жизни Бог. Зная мой характер, он пригласил меня приехать в Пермь. Но я не согласился... Хотя внутри было сильное желание, да и все уже перепробовал. И спустя некоторое время приехал. Обстановка и атмосфера реабилитацион-

ного центра произвела на меня двухзначное впечатление. С одной стороны, что-то новое в жизни, а с другой, настороженность от неизвестности. Только спустя неделю я начал понимать, что сплю как младенец, наркотической ломки не было. Помимо этого, имея страшные диагнозы и потребляя ежедневно горсть таблеток, я вспомнил: «Я не пью их уже неделю», это было первым чудом для меня. Получив ответы на многие вопросы, словно огромный камень упал с моих плеч. Окончив курс реабилитации, был принят в Библейскую школу. Господь не переставал удивлять меня и там, устройство во всяком деле, финансовое обеспечение, поездки по разным городам, обучение в Москве и многое другое просто перевернули меня с головы на ноги. Немногим позже Господь даровал мне Верного Друга и Помощницу, жену Ольгу. В этом году у нас родился Первенец Михаил. Мы занимаемся социальным служением, осуществляем проекты помощи людям, попавшим в трудную жизненную ситуацию. Иисус Христос исцелил меня от тех ужасных диагнозов, в подтверждении — я учусь на 4-ом курсе в «Государственном колледже физкультуры и спорта». «Жив Господь и мышца Его не сократилась, спасать и исцелять». Сегодня у нас есть настоящее и будущее, и я точно знаю, что если бы не любовь и милость Божья в моей жизни, меня бы не было в живых.

*С искренним уважением
и благодарностью Богу,
Михаил Котенков*



ООО «БЕРЕГ НАДЕЖДЫ», реабилитационный центр для наркозависимых по программе «12 шагов»

Пермский край, Большещосновский р-н, с. Заболотово,
ул. Школьная, 4; www.b-na.ru
Тел.: 278-40-56, 278-40-57 (горячая линия), 8-922-24-61-777

Программа включает в себя психологическую
реабилитацию в центре — 3-5 мес.

Принципы работы центра:

Добровольность — пациент принимается в центр при наличии желания перестать употреблять наркотики и алкоголь и закончить с игровой зависимостью.

Анонимность — пребывание пациента в центре «Берег Надежды» строго анонимно.

- Пребывание резидента в программе строится по четкой динамичной модели.
- Работа строится по индивидуальному плану.
- Отношение между персоналом и резидентами строятся на основе взаимного уважения, понимания, принятия.
- Каждый резидент обеспечивается необходимой методической литературой, канцелярскими принадлежностями, пятиразовым питанием, постельными принадлежностями, средствами личной гигиены.

Идеология программы.

В мировой практике реабилитации наркоманов и алкоголиков наиболее эффективно показала себя программа духовного роста сообщества Анонимных алкоголиков, наркоманов и игроманов.

Опыт показывает, что помощь в выздоровлении одного наркомана другому в терапевтическом смысле не имеет аналогов. Программа направлена на духовное и личностное развитие человека, привлечение его в социальную среду с высокими моральными и нравственными принципами.

Реабилитационная программа ставит своей целью глубокое изменение личности

пациента, является инструментом начала трезвости и личностного роста.

Цели и задачи программы.

Основной целью программы является возвращение человека, имеющего химическую зависимость, к полноценной жизни без наркотиков, алкоголя и игровой зависимости. Необходимым условием для достижения этой цели является решение следующих задач.

Формирование и закрепление мотивов выздоровления:

- Помочь человеку взглянуть на себя со стороны и увидеть, в какую бездну внутренних противоречий и внешних конфликтов он оказался втянутым своей болезнью;
- Помочь осознать резиденту, что он достиг своеобразного дна в своем нравственном духовном и социальном падении, и что отрицать заболевание стало невозможно;
- Поделиться опытом познания своих чувств управления своим поведением, а также передать теоретически и практические знания, умения и навыки трезвой и чистой жизни.

Формирование активной жизненной позиции:

Установка на непрерывный личностный рост и развитие, т. е. остановка в процессе восстановления ведет к возврату наркотического и алкогольного мышления и часто к употреблению наркотиков.

Изучение основ духовно-ориентированной программы 12 шагов сообщества Ано-

нимных алкоголиков и Анонимные наркоманы: это даст возможность человеку использовать эту программу как инструмент своего дальнейшего выздоровления.

Работа с родными и близкими пациента:

Мы исходим из положения, что алкоголизм, наркомания и игромания — семейная болезнь, справиться с ней можно с помощью средовой терапии, предполагающей изменения взаимоотношений в семье, основанных на знаниях о болезни и способах выздоровления.

Из первых уст: Ольга (прошла реабилитацию в центре «Берег Надежды»):

— *Сколько ты пробыла в центре «Берег Надежды»?*

— Я прошла полный курс реабилитации, который состоит из пяти месяцев, но посчиталось, что мне стоит побыть еще, я осталось еще на месяц. Получается, что я пробыла в центре шесть месяцев.

— *Что тебе дало пребывание там?*

— За время пребывания в центре я написала три шага (имеется ввиду 12-шаговая программа, прим. редакции). Мое выздоровление началось поздно, потому что я не хотела двигаться по программе сама.

Меня тянули, а я упиралась. Сейчас у меня отличные отношения с мамой, много друзей, и я не боюсь, как раньше, жить. У меня есть огромное желание добиться многого в своей жизни.

— *Было ли что-то, что не понравилось?*

— Такие моменты, конечно были. Изначально, когда нам, зависимым, предлагается что-то новое, мы испытываем страх, и нам кажется, что мы не сможем или нам не понравится. Так бывало и у меня. Но, в конечном итоге, когда я начинаю понимать, для чего я это делаю, я испытываю удовлетворение.

— *Что понравилось?*

— Мне понравился наш распорядок дня — в нем не было абсолютно ничего лишнего. Много работы над собой, как в моральном плане, так и в физическом. У меня было с чем сравнивать — я находилась в «Дельфине» и в Свердловском 12-шаговом центрах, но только здесь я обрела смысл жизни.

— *Какая-то поддержка (твоей ремиссии) после возвращения у тебя есть?*

— Конечно, есть. У меня куча друзей, у меня 12-шаговые группы, и я осталась при центре волонтером. Теперь буду работать неделю через неделю.

столярная мастерская. Всего через центр прошло около 1600 человек.

Социальная реабилитация осуществляется в соответствии с законами России, учредительными документами некоммерческой организации, благотворительной программой и положением о немедицинском социально-трудовом реабилитационном центре, реабилитационной программой.

Большую пользу приносит работа Родительского комитета при реабилитационном центре. Комитет начал работу в 2008 году согласно положению и участвует в проектах и программах центра, представляет законные права и интересы реабилитируемых, как в фонде, так и перед третьими лицами. Председатель родительского комитета, Татьяна Ивановна, т. 8-906-87-84-43-24.

Реабилитация подразумевает прохождение участником несколько этапов программы. В процессе работы фонда и центра программа реабилитации неоднократно эволюционировала, усовершенствовалась, что повлекло за собой изменение срока реабилитации, сейчас оптимальный срок составляет полгода, с корректировкой до года для допустивших рецидив. При ее реализации соблюдаются принципы: индивидуальность, последовательность, непрерывность.

На разных этапах реабилитации у зависимых формируются: навыки жизни в коллективе (коммуникация, самообслуживание, взаимодействие), устраняется асоциальное поведение, формируются позитивные жизненные установки, развиваются полезные ценностные ориентации. Для того чтобы поменять позицию наркомана с потребительской на лидерскую, программой предусмотрен карьерный рост внутри центра, кроме того, многие ребята являются добровольцами, занима-

ют активную гражданскую позицию. Помогая другому, помогаешь себе!

В реабилитационном центре проводится работа юристом по восстановлению социально-правового статуса участников. налажено взаимодействие с уголовно-исполнительными инспекциями, фондом ведутся различные виды учетов, в том числе бухгалтерский и аналитический, другие специальные виды учетов, в том числе личных данных участников программы реабилитации. Организованы досуговый клуб, уголок гласности, проведение совместных трезвых праздников.

О качестве нашей работы можно судить по итогам 2009 г.:

Реабилитировано — 473 человека
Количество зависимых, прошедших программу не полностью, составляет 209 чел.
Количество людей, прошедших полностью программу реабилитации, 101 чел.
Из них 83 человека находятся в состоянии стойкой ремиссии более 12 месяцев.

Из первых уст: Алексей (пишет бывший реабилитант):

— «В центрах фонда был семь раз. Четыре в Екатеринбурге и три раза в Пермском фонде, в общем более двух лет реабилитации. В последний раз пробыл три месяца, и сейчас уже третий год ничего не употребляю. Находясь в центре, работал в столярке, т.к. имею навыки в этом деле! Так как я в центрах не первый раз, то меня все устраивает, приезжал на реабилитацию сам и в Екатеринбург и в Пермский фонд! Вообще побывал более чем в 20 разных центрах и больницах, но как только возвращался в Пермь, все начиналось заново! На данный момент ничего не употребляю! С ребятами из центра постоянно общаюсь, приезжаю в центр в гости! В общем, поддерживаем отношения! Спасибо центру за мое избавление от наркотиков!»



Благотворительный фонд
«ПЕРМЬ — ГОРОД БЕЗ НАРКОТИКОВ»,
Реабилитационный центр «БЕЛЫЙ ДЕЛЬФИН»

Тел.: 8-952-653-02-28, 8-950-440-84-56

Фонд занимается социальной реабилитацией наркозависимых и пропагандой здорового образа жизни с 2006 г. и по факту является субъектом антинаркотической деятельности.

В 2006 год был создан первый реабилитационный центр фонд для лиц, страдающих зависимостью от наркотиков. Центр разместился в здании бывшего детского сада в д. Ивановка Краснокамского района. В 2008 г. фонд арендовал отдель-

ное здание в г. Краснокамске, куда и был перемещен функционирующий сейчас центр. В центре созданы условия для реализации программы социальной реабилитации. Обустроена и освящена священнослужителем РПЦ Часовня, спортивный зал,



Фонд «Новое поколение»
Центр для наркозависимых
«НЕЗАВИСИМОСТЬ»

Тел. (342) 206-02-08, 8-912-988-33-77
<http://nezavisimost-perm.ru/>

Антон Подживотов, руководитель реабилитационного центра рассказывает об опыте работы с наркозависимыми людьми:

Реабилитационный центр для наркозависимых «Независимость» начал свою работу осенью 2005 года. В основе открытия подобного центра являлось сильное желание помочь тем, кто столкнулся с этой страшной проблемой как наркомания и алкоголизм. Для этого сняли 3-комнатную квартиру и стали принимать ребят, которым надоело колотиться, лгать, воровать, разрушать свое здоровье и свои семьи. Основным критерием для приезда в центр всегда являлось огромное желание человека освободиться от всякого рода зависимости, вернуться в семью полноценным и самодостаточным человеком.

**ПРОГРАММА ОСВОБОЖДЕНИЯ
ОТ НАРКОТИЧЕСКОЙ
ЗАВИСИМОСТИ
РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ЦЕНТРА
«НЕЗАВИСИМОСТЬ»**

Данная программа рассчитана на 6 месяцев и включает в себя 4 этапа:

Этап 1. Детоксикация. Детоксикация проходит без применения лекарственных препаратов с помощью молитв и чтения Библии. Человек находится в полной изоляции от среды, окружавшей его ранее. Первый шаг программы помогает человеку резко прекратить употребление наркотиков с минимальным риском для здоро-

вья. Это достигается через веру в Иисуса Христа, изучение Библейских принципов жизни, при помощи правильного питания, соблюдения распорядка дня и моральной поддержке людей, находящихся на одном из следующих этапов данной программы.

Этап 2. Восстановление. В этот период происходит восстановление отношений в семье: с родителями, супругами, детьми. Меняется мышление, мировоззрение, образ жизни, начинается переоценка ценностей. Восстанавливается работа головного мозга, нервной системы, памяти. В это время происходит более глубокое изучение Библии, преподаются духовные семинары. Это время духовного просвещения и обретения веры в Бога, который может изменить жизнь человека. На втором этапе возможно изучение стихов, английского языка и т.п. с целью тренировки памяти.

Этап 3. Время ответственности. На этом этапе человек учится брать ответственность за свою жизнь и за жизнь людей, вновь поступивших на реабилитацию. Через ответственность приходит рост и взросление, возвращается уверенность в своих силах, потерянный авторитет и достоинство, приобретает доверие в глазах людей. На этом этапе реабилитанты делятся полученными знаниями и опытом, занимаются разбором стихов из Библии, молятся за больных, готовят еду, стирают одежду, ходят в магазин за продуктами, словом, несут полную ответственность за бытовую и хозяйственную сторону реа-

билитационного центра. Частью третьего этапа является работа с родителями зависимых, организация интеллектуально-развлекательных (музыка, танцы, стихи, КВНЫ, ток-шоу) и спортивных (бег, футбол) программ, а также поездок за город. Желающие остаются работать в программе на добровольных началах.

Этап 4. Адаптация. Это заключительный этап программы, в ходе которого начинается трудовая деятельность индивидуума. Человек учится работать в команде, укрепляет свои жизненные позиции через финансовую независимость и преодоление трудностей. На данном этапе люди учатся помогать друг другу, ставить цели и добиваться их, обретают общие интересы, следят за духовным состоянием каждого. Программой также предусмотрено обучение одной из рабочих профессий и предоставление в перспективе рабочего места. Адаптация подготавливает людей к тому, чтобы они стали полноценными членами этого общества, понимали свое призвание и начали развиваться в нем. Многие поступают или восстанавливаются в учебных заведениях. Молодые люди создают крепкие христианские семьи, рожают здоровых детей, берут ответственность за их воспитание. Они занимаются милосердием и несут свет в этот мир.

Из первых уст: Сергей (33 года, прошел реабилитацию в центре «НеЗависимость»):

— **Что понравилось в Центре?**

— В реабилитационный центр «Независимость» я приехал осенью 2008 года. Как и любой наркоман, я был внутренне разрушен, никому не верил и был злой на весь мир. Первое, что сразу же мне бросилось

в глаза, внимание со стороны людей, находящихся в центре, а также их желание помочь мне. Я почувствовал любовь и заботу, и впервые за долгое время я понял, что кому-то нужен, жизнь не закончилась, она продолжается.

— **Что не понравилось?**

— В принципе, особых претензий не было. Я ведь сам приехал в центр, поэтому знал, что меня ждёт, и поэтому внутренне был уже подготовлен. Тем более годы, проведенные за решёткой, научили меня порядку и дисциплине.

— **Что дал тебе центр?**

— Во-первых, я получил долгожданную свободу от наркотиков, алкоголя, сигарет и многого другого. У меня появились радость и желание жить. Я по-новому начал смотреть на мир, на людей, появились цели и уверенность в том, что всего смогу добиться. Ещё несколько месяцев назад я даже не мечтал не о жене, не о детях, не о хорошей работе, проще говоря, я думал, что все хорошее, всё светлое и доброе в моей жизни закончилось. Но уже сегодня благодаря обретенной свободе, новым взглядам и новому мышлению я с уверенностью смотрю в будущее и планирую создание крепкой семьи и открытие своего бизнеса. Из вчерашнего изгоя постепенно становлюсь примером для старых друзей, восстанавливаются все разрушенные отношения с родными и близкими. На сегодняшний день я чувствую себя полностью восстановленным, как душевно, так духовно и физически. Благодаря реабилитационной программе центра «Независимость» и тем людям, которые там работают, я вернулся к нормальной полноценной жизни.



Благотворительный фонд «СВЕТ ЖИЗНИ»

г. Пермь, ул. Левченко, д.6а, офис 1
(среда в 19.00, пятница в 19.00, воскресенье в 15.00)
тел. 271-92-02
www.svetzhizni.rf
группа в контакте: <http://vk.com/club33831538>

ПРОГРАММА РЕАБИЛИТАЦИИ «ВОСТАНОВЛЕНИЕ»

(дер. Мошево, Краснокамский район, Пермский край)

Человек, столкнувшийся с проблемой наркомании, имеет огромный внутренний душевный надлом, отчужден от жизни в социуме и нуждается в восстановлении. На самом деле, проблема зависимости уходит корнями в прошлое: в отношения в семье, в период становления индивидуальности человека.

Этапы программы восстановления:

1. Воздействие на личность зависимого для переориентирования на здоровый образ жизни в соответствии с христианскими жизненными принципами:

- а) индивидуальная наставническая работа с сотрудниками или руководителем стационара: душепопечительская деятельность, беседы о смысле жизни;
- б) групповые и индивидуальные занятия в различных формах: уроки, семинары, общение, видео- и аудио-образование по основам христианского вероисповедания;
- в) самостоятельное углубленное изучение канонической Библии.

2. Подготовка к дальнейшей социально-активной жизни в социуме, с приобретением умения противостоять соблазнам и выстраивать здоровые отношений с близкими и родственниками, с представителями власти, противоположного пола, а также в трудовом коллективе и вообще с окружающими людьми:

- а) моделирование ближайших и отдаленных перспектив, с помощью группового и

индивидуального интерактивного общения;

- б) раскрытие личностного потенциала;
- в) обретение профессиональных навыков, в рамках трудотерапии: приготовление пищи, уход за животными, заготовка дров, строительство и другая работа по благоустройству стационара, где приобретаются: терпение, правильное отношение к труду, работе в команде, а также чувство радости и гордости за качественно выполненную работу;

г) временный выезд в город (Церковное богослужение, посещение собраний консультирования), с целью начала адаптации;

д) интенсивная индивидуальная работа с вновь прибывшими уже в качестве сопровождающего его в пути восстановления — преодоление своего эгоцентризма и приобретение заботы о ближнем.

3. Подготовка к возвращению в социум:

- а) ориентирование в выборе профессии, консультирование с сотрудниками Социального Бюро «Надежда»;
- б) воцерковление в Церковь христианского вероисповедания любой деноминации с целью утверждения приобретенных принципов: посещение Церковных богослужений, участие в Церковных мероприятиях. Как результат этого периода — возвращение в социум человека с активной жизненной позицией, ориентированным на христианскую систему ценностей, отказ от прежнего образа жизни на фоне полного отсутствия влечения к наркотикам, алкоголю и другим пагубным пристрастиям, благодаря искреннему желанию обратив-

шегося человека принять предлагаемые принципы, а также при активном его уча-

стии в изложенных выше реабилитационных мероприятиях.



Психологический центр доктора Вагина

Адрес офиса: г.Пермь, ул. Пушкина, 84 (вход с ул. Краснова)
Телефон офиса: (342) 290-08-46, 8-902-80-70-556
Телефон центра реабилитации: 8-982-48-64-747, Денис —
руководитель; www.pcdv.ru; e-mail: pcdv59@gmail.com
Группа ВКонтакте: <http://vkontakte.ru/club21448850>
Группа реабилитационного центра ВКонтакте:
<http://vkontakte.ru/club20504818>

ПРОГРАММА «ЧИСТОЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ»

Долговременная и очень качественная реабилитация (программа «Чистое выздоровление») — от 3 до 12 месяцев.

МЫ В ОТВЕТЕ ЗА КАЧЕСТВО

Краткосрочная и качественная реабилитация:

- при зависимости от алкоголя срок пребывания 1-2 месяца;
- при зависимости от наркотиков срок пребывания 2-3 месяца.

НЕМНОГО СТАТИСТИКИ

60% — это высокий показатель возвращения в жизнь после реабилитации. За два года работы нашего Центра прошел реабилитацию 121 человек. Остаются трезвыми — 72 человека. Прошли через срыв — 20 человек. Умерло — 3 человека. Остаются зависимыми — 26 человек. Данная статистика основана на реальных цифрах и подкреплена документально.

Из первых уст: Сергей, 29 лет:

— Привет, меня зовут Сергей, я алкоголик, наркоман, игроман. Мне 29 лет, и большую часть своей жизни я разрушал её, разрушал жизни моих близких и вообще всего, что меня окружало. Можно долго расписывать весь тот кошмар и ужас, происходивший с моим участием под влиянием наркотиков, алкоголя и азартных игр, но проще выразить это несколькими слова-

ми — если АД существует, то я там побывал! Немного о ЧУДЕ! Именно чудом я называю то, что в моей никчёмной жизни, на тот момент, появился реабилитационный Центр доктора Вагина Ю. Р. Именно с этого уютного и безопасного домика моя жизнь начала меняться. Здесь мне объяснили, что я болен первичной, прогрессирующей, неизлечимой болезнью — зависимостью от всех видов химических препаратов, так же игровой зависимостью. Игровая зависимость, так же, как алкоголь и наркотики, разрушающе влияла на все сферы моей жизни. Мне показали симптомы и причины моего заболевания. Я понял, что не виноват в моей болезни, но ответственность за выздоровление должен нести. Я стал понимать своё внутреннее состояние, отслеживать чувства, в которых пребываю, свои мысли. Мне дали инструменты, с которыми я могу снимать своё, опасное для меня, напряжение, тем самым пресекать все проявления моей болезни. Программа 12 шагов даёт надежду и веру в выздоровление, духовное пробуждение. Главное, меня научили говорить «нет» употреблению хим. веществ и игре. Я учусь жить и радоваться жизни в трезвости. В этом мне помогают опыт других выздоравливающих, рекомендации профессионального психолога — Вагина Юрия Робертовича. Я понял, что не одинок в своей проблеме, и то, что у меня есть выбор. А Я ВЫБИРАЮ ЖИТЬ!

Благотворительный фонд «НИКА» (г. Пермь)

тел. 8-922-343-4444



ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ, ЗАВИСИМЫХ ОТ АЛКОГОЛЯ И НАРКОТИКОВ

Реабилитацией наркозависимых является совокупность медицинских, психологических, социальных, образовательных и воспитательных мер, направленных на восстановление физического и психического состояния зависимого человека, коррекцию и формирование его социально приемлемых поведенческих и личностных качеств, способности полноценно жить в обществе без употребления психоактивных веществ (ПАВ).

В данной программе выделены основные компоненты работы с зависимыми людьми, которые могут успешно использоваться в лечении и реабилитации зависимых от ПАВ. Это:

- 1) психодиагностика и мотивирование;
- 2) восстановление и развитие когнитивных навыков (мышления и коммуникации);

- 3) формирование чувства ответственности и ответственного поведения;
- 4) духовно-нравственное ориентирование личности.

Эти направления представлены здесь в виде последовательной схемы, состоящей из этапов и мероприятий, дополняющих и усиливающих действие друг друга: психодиагностика, психоконсультирование, групповые и индивидуальные занятия, (рефлексия, тренинги, семинары), удаление из среды на длительный период, принцип «наставничества» — взаимоподдержка и взаимопомощь реабилитируемых (команды самоуправления), трудовое воспитание, духовно-нравственное ориентирование (религиозный фактор), волонтерская деятельность.

Психотерапевтические компоненты реабилитации:

- коллективная (групповая) психотерапия;
- психотерапия средой;
- трудотерапия;
- духовно ориентированная психотерапия;
- музыка- и арт-терапия;
- психопрофилактика.

Необходимый элемент — работа с родными и близкими (созависимыми) — семейные консультации, группы взаимопомощи, психотерапевтические сообщества.

для всех желающих избавиться от наркотической и алкогольной зависимости независимо от социального положения и финансовых возможностей. Центр находится в 40 км от г. Чайковский (Пермский край), в живописном и красивом месте — д. Степаново, и в настоящее время располагает территорией в 45 га, из них 250 соток занимают жилые помещения, остальные земли предназначены для сельскохозяйственного назначения, производственных помещений и спортивных мероприятий. Одновременно проходить реабилитацию



могут 130 человек. За период работы центра силами ребят и спонсорской поддерж-

Благотворительный фонд «АДОНаИ»

РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР «ЛАЗАРЬ»
г. Лысьва, ул. Шмидта, 49-20
Контактные телефоны:
8-912-580-37-64, 8-912-590-12-82



ки построено 2 жилых корпуса, столовая с кухней и гостиницей, гараж, склады производственного назначения, а также трудовые, учебные и творческие мастерские. Курс реабилитации проходит стационарно на территории Центра реабилитации (5 месяцев) и одного из Центров адаптации: г. Чайковский, Ижевск, Екатеринбург, Пермь (4 месяца).

Собеседование и предварительная запись по тел. (34241) 4-97-27, (34241) 4-67-17.

Разбитые судьбы, разрушенные жизни, уничтоженные отношения, алкогольное и наркотическое рабство.... К нам обращаются люди с такими проблемами.

Реабилитационный центр «Лазарь» ведет свою работу около 3-х лет. Главная цель нашей работы, восстановление человека как личности. Показать людям, что есть выход из подобного рода проблем. За время работы в центре прошли реабилитацию большое количество людей. Многие из них избавились от нарко и алко зависимости, восстановили отношения в семьях, приобрели трудовые навыки, нашли новых друзей. Люди учатся жить по новому в здоровом обществе.

Если у вас или у ваших близких есть проблемы подобного рода, мы хотим дать вам слово ободрения, не отчаивайтесь, мы ждем вас и готовы протянуть руку помощи.

Благотворительный фонд «НОВЫЙ СВЕТ»

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД «НОВЫЙ СВЕТ»



г.Пермь, ул.Борцов Революции, д.405А

БЕСПЛАТНЫЙ РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР «НОВЫЙ СВЕТ»

С 1997 года двери бесплатного Реабилитационного центра «Новый свет» открыты

Реабилитационный Центр «ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН»

Реабилитационный Центр «Время Перемен» находится в 120 км от Перми, где нет места городской суете и повседневным заботам, где упор делается на личностное изменение себя и умение прожить сложные жизненные ситуации в маленьких группах. Курс реабилитации составляет от 3 до 6 месяцев. Этот курс включает в себя напи-

сание 3-х базовых шагов, основанных на программе «12 шагов». Три шага помогают человеку понять и признать свои проблемы, исходящие от употребления им наркотиков или алкоголя.

Подробную консультацию о наркомании и алкоголизме, а также о Нашем Центре Вы можете получить в любое удобное для Вас время по номерам телефона:

8-922-643-79-90 — Лопухин Николай Сергеевич, руководитель программы;



8-912-580-04-04 — Булаев Сергей Юрьевич,
руководитель центра;
8-922-646-57-01 — Лопухина Ольга Леонидовна, консультант;
Юридический адрес: г. Пермь, ул. Встречная, 35а, офис 28;
Фактический адрес: Пермский край, Верещагинский район, д. Логиново, д. 28;
<http://centr-time.org/>

Стационарное (реабилитационное) отделение № 3 краевой клинической наркологической больницы (г. Пермь)

614030, г. Пермь, ул. Вильямса, 7, тел. (342) 273-26-72

Из первых уст: Василий (прошел реабилитацию в стационарном отделении № 3 краевой клинической наркологической больницы):

— **Где и когда ты проходил реабилитацию?**

— В 2007 году с февраля по август я находился в реабилитационном центре на Гайве.

— **Что тебе дало пребывание там?**

— Нахождение в центре мне дало понимание того, почему я употребляю опиаты, что все, что связано с наркотиками — это уход от проблем, с которыми я не пытаюсь справиться, а эти проблемы я создаю сам себе, а чтобы этих проблем не было, или чтобы как-то обходить их, надо работать над собой, надо менять самого себя, ломать свои принципы и взгляды на жизнь, ведь не меняя самого себя, я вернусь к своей прежней жизни. В центре я научился сдерживать свои разрушительные эмоции, которые ведут к стрессу, а стресс, в свою очередь ведет к срыву. Прежде всего, я познал самого себя, какой я есть в той или иной ситуации, и в этом мне помогли психологи центра, за что им огромное спасибо. Научиться принимать самого себя таким, какой я есть на самом деле, научиться также принимать людей такими, какими они есть и не относиться к ним предвзято — это большой труд.

— **Было ли что-то, что не понравилось?**

— В самое первое время в центре мне не нравилось многое, не хочется это перечислять, но со временем начинаешь понимать, что всё, что от тебя требует медперсонал — это для твоего же блага, и не будь этих требований, ни о какой бы то ни было реабилитации не может быть и речи. Все-таки скажу, что не нравилось на протяжении всей реабилитации — это питание, хотелось, конечно, лучшего, но понимаешь, что столько выделяют денег, и это не зависит от сотрудников.

— **Что понравилось?**

— А нравилось мне многое, назову лишь некоторые моменты: это работа с психологами — как индивидуальные, так и групповые занятия; собирали сами группы по вечерам и обсуждали разные жизненные ситуации; весело проводили досуг; даже ставили сказку «Колобок» на современный лад и показывали своим родителям, играли в КВН, да и многое другое.

Я не жалею, что побывал на Гайве.

За информацией о реабилитационных центрах в других регионах России обращайтесь в некоммерческое партнерство «Антинаркотические программы» г. Пермь, ул. Уинская, 3б (общественный центр «Садовый»), тел. 261-50-00.

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТОВ



Юркова Лариса Владимировна,
заведующая отделением профилактики
Краевого наркологического диспансера №1:

Сегодня в Пермском крае на наркологическом учете состоит около 14 тысяч потребителей наркотиков. Многие из них имели опыт лечения, пытались «переломаться на сухую», выезжали в загородные реабилитационные центры. Далеко не все смогли побороть тягу к наркотику, разочаровываясь все больше в различных программах и центрах.

Необходимо понимать, что у наркомании много причин, разные люди, порой очень непохожие друг на друга, попадают в эту трясику каждый своим путем.

Столь же непохожими могут быть пути выхода из наркотического подвала: кому-то поможет лечение специальными препаратами под наблюдением врачей (НО! Обязательное условие — курс лечения необходимо пройти до конца, т.е. не менее 3 месяцев), кому-то группы взаимопомощи (АН — анонимные наркоманы), кому-то религия (христианские и православные центры, церковь, беседы со священником), кого-то спасут занятия с психологом и психотерапевтом (очень важно разобраться в себе, взглянуть на свою жизнь трезвыми глазами), кто-то сможет остановиться, находясь в изоляции, отрезанный от друзей-наркоманов и «барыг» (может, в трезвую голову придут трезвые мысли?). Химическая зависимость является одной

из наиболее древних общечеловеческих проблем. Болезнь эта поражает не только все уровни личности человека, но и разрушительно сказывается на окружающей его жизни. Исходя из этого, лечение зависимости является сложным процессом, включающим в себя как медицинские, так и немедицинские аспекты. Данный процесс представляет собой сочетание и комплексное воздействие различных методов — медикаментозного, психотерапевтического, социального и духовного.

Что же такое реабилитация?

Реабилитацией является объединение медицинских (лечебных), психологических, социальных, образовательных и трудовых мер, направленных на восстановление физического и психического здоровья, восстановление или формирование поведенческих, личностных и социальных качеств, способности к полноценной жизни в обществе без употребления наркотиков.

Цель реабилитации в наркологии состоит в максимальном восстановлении физического, психического и духовного здоровья наркологических больных, их личностных и социальных качеств.

На территории Пермского края создана система оказания квалифицированной медицинской помощи наркологическим больным от амбулаторного приема до реабилитации. После прохождения лечения в наркологическом стационаре можно пройти реабилитацию (долечивание) в отделении № 3 «Краевой клинической наркологической больницы» на Гайве, где идет серьезная работа с психологами, или прийти в отделение амбулаторной реабилитации Краевого наркологического диспансера на ул. Монастырская, 95б. Здесь работают: врач психиатр-нарколог, психолог, консультант по социальной работе.

В амбулаторно-реабилитационном отделении организована система наркологической помощи, которая предусматривает не только лечение зависимости от наркомании (медицинское, психологическое, группы взаимопомощи), но и лечение со-зависимости близких и родных наркомана. В отделении амбулаторной реабилитации работает «Школа для созависимых». Занятия проводятся еженедельно бригадой в составе: врач психиатр-нарколог, психолог, консультант и священник Русской православной церкви.

Осуществление реабилитационных программ в амбулаторных условиях и дневном стационаре позволяет больным продолжить работу или учебу, жить дома с семьей, с близкими людьми (восстанавливаются внутрисемейные связи). В отделении амбулаторной реабилитации можно сдать анализы на ВИЧ и сифилис. Возможны анонимные бесплатные консультации у врача-нарколога, психолога и социального



Доверенный врач-нарколог
Патрушева Людмила Михайловна,
врач психиатр-нарколог, заведующая
амбулаторным реабилитационным отделением
Краевого наркологического диспансера № 1:

— **Какую помощь можно получить в Краевом наркологическом диспансере № 1?**

— В Краевом Наркологическом Диспансере № 1 Вам предоставляются все виды помощи. Ежедневно и абсолютно бесплатно Вы можете получить консультации врача психиатра-нарколога, психолога, психо-

работника и для тех, кто раньше не лечился в наркологических больницах, не состоит на наркологическом учете. Консультант отделения поможет определить, какая реабилитационная программа больше подходит именно Вам.

Сейчас в Пермском крае существует более 20 различных реабилитационных центров, каждый человек может выбрать что-то для себя, важно захотеть.

Почти во всех реабилитационных центрах основой выздоровления считается привлечение к труду, достижение реального материального самообеспечения человека на основе занятости, образовательной и профессиональной подготовки. Терапия занятием направлена на раскрытие личности, на получение удовольствия от результатов труда. В религиозных центрах добавляется духовная составляющая. Программы, построенные на основе «12 шагов», направлены на осознание болезни, изменение отношения к ней, личностный рост.

терапевта по всем волнующим вопросам в индивидуальной, групповой или семейной формах, медико-социальную помощь зависимым от алкоголя и наркотиков и их близким, получить направление в реабилитационный центр, информацию по всем видам реабилитации в Пермском крае, пройти предварительное собеседование, решить вопрос о снятии с наркологического учета.

— **Что такое группа анонимных наркоманов?**

— Анонимные Наркоманы — это группа мужчин и женщин, для которых наркотики стали главной проблемой. Люди встречаются регулярно для того, чтобы помогать друг другу оставаться чистыми. Эта полный отказ от всех видов наркотиков. Есть только одно условие для Анонимных Наркоманов — это желание прекра-

тить употреблять. Благодаря этой группе Вы можете познакомиться с людьми с такой же проблемой, рассказать о себе, обратиться за помощью и получить необходимую информацию, чтобы выздороветь.

— **Существуют ли у Вас такие группы?**

— Да, в Перми существуют группы анонимных наркоманов, а также анонимных алкоголиков. Встречи групп проходят на территории нашего диспансера. Собрания групп анонимных наркоманов проводятся по будням в 20.00, в воскресенье — с 18.00. А собрания групп анонимных алкоголиков проводятся по вторникам, четвергам и субботам с 18.00 до 19.30.

Собрания Анонимных Наркоманов:

Гр. «На Каме»: ул. Монастырская, 95б: *понедельник, вторник, среда, четверг, пятница, суббота с 20.00 до 21.40, воскресенье — с 18.00 до 20.00.*

Гр. «Радуга»: ул. Уинская, 36 (общественный центр): *понедельник, вторник, среда, пятница — с 18.30 до 20.00.*

Гр. «На Мира»: ул. 9 Мая, 186 (часовня): *понедельник, среда — с 19.00 до 20.30.*

Гр. «Поворот»: г. Березники: *понедельник, среда, пятница — с 19.00 до 20.30.*

Горячая линия в г. Пермь (342) 278-85-08.

Горячая линия в г. Березники 8-952-66-28-992.

«Новый путь»: ул. Пушкина, 28а: *понедельник, среда, пятница.*

Пермский район, д. Большая Мось, д. 7: *понедельник, среда, пятница.*

Информацию по поводу встреч Анонимных Алкоголиков Вы можете получить по телефонам:

89128857327 — Светлана,

89124977187 — Татьяна,
44 каб. 89824693104, Алексей.

Встречи группы «Анонимные алкоголики» проходят по адресу: ул. Монастырская, 95б.

— **Расскажите, пожалуйста, про лечение в амбулаторном отделении.**

— Пациентами амбулаторного отделения реабилитации являются больные с наркотической зависимостью, нуждающиеся в терапии для возвращения к труду, профессии, в жизнь. Отделение поддерживает связь с наркологическими и другими специализированными учреждениями здравоохранения, общественными организациями, представителями Русской православной церкви. Таким образом, осуществление реабилитационных программ в амбулаторных условиях позволяет больным продолжить работу или учебу, жить дома под присмотром семьи, со своими близкими.

— **Как происходит снятие с наркологического учета?**

При регулярном наблюдении у врача-нарколога, регулярной сдаче необходимых анализов (для подтверждения ремиссии) и прохождении курса поддерживающего лечения. Тогда снятие с учета происходит через 5 лет.

Снятие с учета на более раннем сроке рассматривается индивидуально.

Для родственников:

Созависимые — это близкие родственники людей, страдающих алкоголизмом или наркоманией.

С 2008 года в отделении проводится «Школа для созависимых». Занятия проводятся еженедельно при участии врача психиатра-нарколога, психолога, священника Русской православной церкви. Группы созависимых для занятий в школе формируются через индивидуальное, групповое, семейное консультирование. Занятия проходят согласно программе по различным темам. Например: изучение проблемы созависимости, преодоление стресса, повышение качества жизни.

Встречи групп для созависимых проходят по адресу: ул. Монастырская, 95б по средам в 18.00.



«ДОРОГУ ОСИЛИТ ИДУЩИЙ...»

Из первых уст: Анна (посещает группу медико-социальной поддержки «Возрождение»):

— *Ну, начнем... Какой у тебя «стаж» употребления? И как долго ты уже не употребляешь?*

— С 1989 года. Мне было 19,5-20 лет. Если сложить все вместе (периоды употребления и перерывы) — лет 10 получится. И 3 года и 9 месяцев как я не употребляю наркотики.

— *Как ты пришла к своему сегодняшнему, свободному от наркотиков, образу жизни?*

— Было множество больниц, детоксикация это была. Сначала в частных — анонимно, чтобы не узнали родители и знакомые, знакомые родителей, а потом пробовала в государственных. Первоначально ехала, чтобы снизить дозу, много очень денег уходило на наркотики, и поначалу цель была другая — дешевле было периодически ложиться на детокс. Два раза в год я обязательно откладывала денег, сначала по три раза в год, потом два... Но уже тогда где-то в глубине меня зрело желание изменить такую жизнь. Потом, где-то в 2000 году я поняла, что это неэффективно, но в глубине души оставалась надежда — должен быть выход где-то, но не знала, где этот выход найти.

...Врачи, больницы, клиники — деньги были на исходе.

В церковь я не шла — не хотела просить у Бога помощи в своих плохих делах. То есть, совершая грех употребления, я считала невозможным просить в этом помо-

щи у Бога. Общение внутри с Богом было во мне постоянно, но мне было стыдно, я боялась осуждения людей, думала, что ни бабушка, ни мама не поймут меня. С мамой было очень тяжело — причинять ей боль, открывая ей какие-то вещи, которые меня волновали, и которыми мне необходимо было с кем-то поделиться.

Я стала искать помощь психолога — мне нужна была уверенность, что те переживания и чувства, которые мне необходимо было разделить с кем-то, не выйдут за рамки нашего общения, останутся между нами, и психолог был именно такой человек. Мне нужен был человек, который бы заключал в себе совокупность медицинской, психологической поддержки, и от которого я могла бы получить так необходимое мне человеческое тепло, заботу, понимание, но без вовлечения в мои проблемы, как это было с мамой, без причинения боли этому человеку.

Я искала психологическую помощь сначала через газеты, по объявлениям, ориентируясь на высокую «докторскую степень» или высшую врачебную категорию, пытаюсь найти опытного профессионала, который действительно бы смог мне помочь, через врачей — тогда еще на Революции. Были психологи, которые не сталкивались с проблемой наркомании, или работали лишь с алкогольной зависимостью, в итоге я все-таки нашла «своего» психотерапевта — Каменских Екатерину Григорьевну, с ней мы общаемся по сей день. В 1998 году мы познакомились, сначала это были индивидуальные занятия, индивиду-

альные тренинги, она снабжала меня литературой, от нее же я узнала о программе 12 шагов, она же посоветовала мне сходить к бабушке для духовной поддержки, так как я говорила ей о том, что проблему с ломками, с «перекумарками» я решила, а вот в душевном плане я не видела выхода. А дальше она сказала, нужно обращение к Богу — для духовного возрождения, точнее рождения.

С самого детства, когда мы тайком бегали в Слуцкую церковь, я ощущала силу этого места — спокойствие, защищенность, теплота, как бусинки, всегда разные грани переполняющих меня ощущений и чувств, но это целое, неизведанное, не до конца понятное, но теплое, завораживающее, солнечное место всегда притягивало меня. Эти ощущения воспоминаний из детства, они сохранились, утвердились во мне, и я всегда это почему-то оставляла на потом, я знала, что у меня это есть, что это мое, но во времена употребления я не хотела своей грязью, порочностью запачкать те светлые воспоминания, которые жили внутри меня.

— *Расскажи теперь про группу. Как она проходит?*

— Во-первых, хочется еще раз поблагодарить зав. отделением реабилитации Патрушеву Людмилу Михайловну о прямо материнской заботе, внимании и профессионализме к каждому человеку, который обращается за помощью. Это ее стараниями, ее переживаниями, ее участием были организованы группы психологической поддержки созависимым: родителям, близким, людям, которым проблема наркомании и алкоголизма не чужда, кто не опускает руки и борется за жизни, как своих детей, так и собственные. За предоставленное помещение, прямой диалог с психотерапевтами, врачами, бабушкой. Без участия этих людей, без их поддержки было бы мно-

го сложнее представить работу группы, именно работу, так после таких собраний чувствуется, конечно, усталость, но тот положительный заряд остается надолго, и есть желание идти туда еще и еще. Когда тебе, в принципе, посторонний человек говорит: «большое спасибо», а в глазах его слезы — это дорого стоит, это чувствуется. Во-вторых, общение с равными, возможность делиться своим опытом выздоровления, решение каких-то проблем, профессиональная помощь психолога, советы бабушки отца Александра.

Как проходит группа... Ну, приходят новички. Соц. работник дает темы для обсуждения, потом психотерапевт, групповые тесты, приходит православный священник, Александр Усачев, отец Александр, отец Сергей, приходит Саша из «Православной молодежи Прикамья». Бабушка может много рассказать, врач... Также решаем проблемы, связанные с вовлечением наркопотребителей в секты, прикрывающихся под громкими названиями.

— *Кто может прийти сюда?*

— Мы рады видеть у себя на группах всех людей, так или иначе связанных с проблемой употребления наркотиков, независимо от возраста, социального статуса, религиозных убеждений.

— *Какие-то специалисты работают на группе?*

— Приходят два психолога, социальный работник Алексей Корольков и волонтеры.

— *Где и когда проходит группа?*

— Группа медико-социальной поддержки «Возрождение» проходит в понедельник с 18 часов в 44 кабинете в Краевом наркологическом диспансере на Монастырской, 956. Занятия с психологом, бабушкой. Групповые занятия для созависимых (родителей, близких) — каждую среду с 18 часов в 44 кабинете.

— *Что пожелаешь тем, кто еще не от- казался от наркотиков?*

— Теперь у меня есть вдохновенность, есть силы, ответственность, теплота и забота, есть выбор — Жизнь. Хочется, чтобы и другие испытывали похожие чувства,

ощущали себя частью здорового сообщества, чувствовали плечо, поддержку, опору, то, чего не было и не могло быть в наркотиках. Все еще только начинается!

Беседу вела Елена Еремина



АДРЕСА И ТЕЛЕФОНЫ

Краевой наркологический диспансер № 1

г. Пермь, ул. Орджоникидзе, 95б

Телефон регистратуры: (342) 2373410

Отделение профилактики: (342) 2373436

Амбулаторное реабилитационное отделение: (342) 237-34-10

Краевая клиническая наркологическая больница, отделение платных услуг (г. Пермь)

614066, г. Пермь, ул. Чайковского, 35 а

т. (342) 221-89-97

Наркологическое отделение № 2 краевой клинической наркологической больницы, (г. Пермь)

614064, г. Пермь, ул. Героев Хасана, 45а

т. (342) 241-19-27

Стационарное отделение № 4 краевой клинической наркологической больницы, женское отделение (г. Пермь)

614042, Пермский край, г. Пермь, Кировский район, ул. Онежская, 9

т. (342) 251-44-80

Стационарное отделение № 6 краевой клинической наркологической больницы (г. Пермь)

614014, Пермский край, г. Пермь, ул. Висимская, 2а

т. (342) 267-77-84

В ПЕРМСКОМ КРАЕ ДЕЙСТВУЕТ КРАЕВАЯ ПРОГРАММА, КОТОРАЯ ПОЗВОЛЯЕТ ПРИВЛЕЧЬ ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ДЕНЬГИ НА РЕАБИЛИТАЦИЮ ЖИТЕЛЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ В НЕГОСУДАРСТВЕННОМ РЕАБИЛИТАЦИОННОМ ЦЕНТРЕ

Реабилитация наркопотребителей с использованием сертификата проходит в 2 этапа:

услуги, предоставляемые в реабилитационном центре на условиях временного пребывания (в течение 3 месяцев);

услуги, предоставляемые после выхода из реабилитационного центра по месту жительства или пребывания (сопровождение) (в течение 3 месяцев).

В реабилитационные услуги входят социально-педагогические услуги, которые в свою очередь включают в себя восстановление трудовых навыков, обучение профессиональным, бытовым и социальным навыкам, содействие в организации обучающих тренингов, постановке на учет в центре занятости, поиске работы, создании рабочих мест.

Во время курса реабилитации проводится коррекционная психологическая работа, как в группах, так и индивидуальная.

Комплексный эффект психологической помощи достигается за счет работы также и с родителями наркозависимых граждан.

Так же оказывается помощь в оформлении документов, необходимых для получения мер социальной помощи, страхового медицинского полиса, консультирование по социально-правовым вопросам.

Получить сертификат можно в социальной защите по месту жительства или пребывания. Для получения сертификата необходимо:

личное заявление гражданина;

документ, удостоверяющий личность;

заключение врача психиатра-нарколога о том, что гражданин является потребителем психоактивных веществ (страдает наркологической зависимостью) **без постановки его на наркологический учет.**

Наркопотребитель имеет возможность самостоятельно выбирать реабилитационные центры из Перечня реабилитационных центров, оказывающих реабилитационные услуги с использованием сертификата:

Перечень реабилитационных центров, оказывающих реабилитационные услуги с использованием сертификата в 2013 г.:

Наименование организации	Руководитель	Место нахождения реабилитационного центра
Некоммерческая организация Благотворительный фонд социальной помощи лицам, находящимся в наркотической и алкогольной зависимости «Независимость»	Стариков Олег Борисович, 8-912-78-933-82	Ул. Победы, д. 21, г. Лысьва, Пермский край
Некоммерческая организация Благотворительный фонд «НИКА»	Алиев Эльшан Икметович, 8-922-343-4444	Ул. Запорожская, д. 1, г. Пермь
Некоммерческая организация Благотворительный фонд «Новый Свет»	Голдобин Евгений Владимирович, 8 (34241) 46-717	Ул. Молодежная, д. 3, д. Степаново, г. Чайковский, Пермский край
Автономная некоммерческая организация социальной поддержки людей, находящихся в трудной жизненной ситуации «Независимость»	Подживотов Антон Геннадьевич, 8-912- 988-33-77	Ул. Камская, 8б, пгт Кондратово, Пермский край

**ОРГАНЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ,
ГДЕ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ СЕРТИФИКАТ:**

Территориальное управление Министерства социального развития Пермского края по г. Перми (ТУ Минсоцразвития края по г. Перми)	614077, г. Пермь, Б. Гагарина, 10а, 212-80-61 (ф)
Отдел по Дзержинскому и Ленинскому районам	ул. Коммунистическая, 97, 233-27-38 приемная (ф)
Отдел по Индустриальному району	ул. Сивкова, 14, 215-05-57 (ф)
Отдел по Кировскому району	ул. Б. Хмельницкого, 56, 214-44-47 приемная
Отдел по Мотовилихинскому району	Б. Гагарина, 10, приемная
Отдел по Орджоникидзеvскому району	ул. Косякова, 10, 14-40-59 приемная
Отдел по Свердловскому району	ул. Куйбышева, 68, 244-56-50 приемная (ф)
Территориальное управление Министерства социального развития Пермского края по Александровскому и Кизеловскому муниципальным районам	618320, г. Александровск ул. Механошина, 19 8-274-3-59-47 (ф), 3-41-14, 3-41-25
Территориальное управление Министерства социального развития Пермского края по Березниковскому городскому округу и Усольскому муниципальному району	618419, г. Березники, ул. Пятилетки, 46 tuber@permonline.ru 8-242-3-56-06, 3-49-15, 3-49-09
Территориальное управление Министерства социального развития Пермского края по Губахинскому и Гремячинскому муниципальным районам	618250, г. Губаха, пр. Ленина, 36 gubahasoc@permonline.ru 8-248-4-79-27 (т/ф), 4-92-67
Территориальное управление Министерства социального развития Пермского края по Краснокамскому и Нытвенскому муниципальным районам	617060, г. Краснокамск, пр. Мира, 8 tumsr.kra@permonline.ru 8-273-4-56-56, 4-47-27 (приемная) ф, 4-44-62, 4-47-50
Территориальное управление Министерства социального развития Пермского края по Кунгурскому городскому округу и Кунгурскому муниципальному району	617471, г. Кунгур, ул. Свердлова, 72 sockungur@yandex.ru 8-271-2-01-01 (т/ф), 3-11-81, 2-27-37
Территориальное управление Министерства социального развития Пермского края по Лысьвенскому муниципальному району	618900, г. Лысьва, ул. Мира, 26, dsro-lsv@yandex.ru 8-249-6-08-40, 2-56-21 (ф), 2-69-20, 2-72-21
Территориальное управление Министерства социального развития Пермского края по Соликамскому городскому округу и Соликамскому муниципальному району	618556, г. Соликамск, ул. Лесная, 38а tudsro.sol@permonline.ru 8-253-4-30-95, 4-30-90
Территориальное управление Министерства социального развития Пермского края по Чайковскому муниципальному району	617760, г. Чайковский, ул. Мира, 2/2 ул. Вокзальная, 65 (отдел соц. выплат) chaikuszn@yandex.ru 8-241-3-30-39, 3-47-44 (ф)

Территориальное управление Министерства социального развития Пермского края по Чусовскому и Горнозаводскому муниципальным районам	618200, г. Чусовой, ул. Ленина, 33а 8-256-5-09-02, 5-64-30 (ф)
Межрайонное территориальное управление № 2 Министерства социального развития Пермского края	617120, г. Верещагино, ул. Октябрьская, 90 8-(254) 3-47-65, 3-84-03 (ф)
Межрайонное территориальное управление № 3 Министерства социального развития Пермского края	617600, с. Усть-Кишерть, ул. Советская, 31 8-252-2-40-07, 2-15-57 (ф)
Территориальное управление Министерства социального развития Пермского края по Красновишерскому муниципальному району	618592, г. Красновишерск ул. Дзержинского, 6а 8-243-3-01-16, 3-01-17, 3-01-15
Межрайонное территориальное управление № 5 Министерства социального развития Пермского края	618122, г. Оса, ул. Ленина, 31 8-291-4-31-09 (т/ф), 4-66-88
Межрайонное территориальное управление № 1 Министерства социального развития Пермского края	618100, г. Оханск, ул. Советская, 16 8-279-3-29-44 (ф), 3-18-51, 3-28-57
Территориальное управление Министерства социального развития Пермского края по Пермскому и Добрянскому муниципальным районам	614065, г. Пермь, ул. Верхнемуллинская, 74а teruspri@permonline.ru 296-23-58 (т/ф), 296-21-32
Территориальное управление Министерства социального развития Пермского края по Чердынскому муниципальному району	г. Чердынь, ул. Соборная, 21 8-240-2-82-45 (т/ф), 2-93-40
Межтерриториальное территориальное управление № 4 Министерства социального развития Пермского края	617830, г. Чернушка, ул. Нефтяников, 1 dsr-chern@permonline.ru 8-261-4-20-09 (ф), 4-58-44
Территориальное управление Министерства социального развития Пермского края по Коми-Пермяцкому округу	619000, г. Кудымкар, ул. 50 лет Октября, 30 8-260-4-13-28 (ф), 8-260-4-32-73

«ЖЕСТКАЯ ЛЮБОВЬ»

Программа «Жесткая любовь» предназначена семьям и родителям больных наркоманией. В ней представлены основные принципы построения позитивных отношений между человеком, зависимым от наркотиков, и его близкими.

Она также может служить учебным пособием для созависимых, работающих по программе «Двенадцать шагов» в семейных группах «Нар-Анон» и «Ал-Анон» (перевод программы на русский язык выполнен РБОО «Азария» (Матери против наркотиков), г. Санкт-Петербург)

ЖЕСТКАЯ ЛЮБОВЬ

Близкие, живущие рядом с человеком, пристрастившемся к наркотикам, обычно схоже реагируют на изменение его поведения: обиды, гнев, чувство виновенности, нервные срывы, ощущение беспомощности и бессилия.

ЧУВСТВО ВИНЫ

Вся семья наркомана выбита из нормальной колеи и страдает. Обычно родители ощущают ответственность за состояние ребенка и задают себе вопросы: «Где упустили? В чем наша ошибка?» Вопросы правомерные, но, даже ответив на них, вы не увидите выхода из ситуации. Самому же наркоману выгодно, что вы ощущаете себя виновными, и он/она так же привыкают обвинять: «Вы во всем стремились подавлять меня, командовать, унижать» либо «Вам не было дела до меня» и т.п. Это еще больше усиливает чувство виновенности родителей (или одного из них).

ГНЕВ

В семье все становятся раздражительными. Нет ничего удивительного, что обычно уравновешенные и здравомыслящие взрослые, под влиянием резко изменившегося поведения своего ребенка начинают говорить и поступать, как ранее им было не свойственно. В период психического срыва люди могут действовать как буйные сумасшедшие. Родители могут упрекать, угрожать, обзывать, ругать, упрашивать, даже бить. Но ни одно из этих средств, ко-

нечно, не идет на пользу ситуации. Наркоман ощущает от близких только угрозу и неприязнь, что добавляет смятение к его болезненным чувствам.

ВРЕДЯЩАЯ ЗАЩИТА СВОЕГО РЕБЕНКА

С целью защитить и уберечь от лишних неприятностей многие родители сами раздают долги, сделанные наркоманом, звонят в школу или на работу и придумывают причины его отсутствия, лгут на звонки по телефону.

Родители боятся, что наркоман навредит своей жизни, поэтому они пытаются вмешаться и исправить его поступки, исходя из лучших намерений. Возможно, многие в первую очередь думают о своей репутации. Другие делают все это, движимые чувством вины. Некоторым невыносимо видеть сына или дочь страдающими.

НАГРАДЫ ЗА ПЛОХОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Когда родители спасают наркомана и заглаживают его ошибки, они подкрепляют его склонность продолжать образ жизни, являющийся основной причиной его беды. Ведь за свое плохое поведение он/она получает вознаграждение — сначала в виде «кайфа» от наркотика, а потом в виде ликвидации всех последствий — на работе (учебе) всё улажено, долги розданы, проданные вещи заменены новыми.

Таким образом, «заботливые» родители сделали все, чтобы ребенок не почувствовал бы последствий своих поступков и не

смог бы сделать выводов. Ребенок, которого постоянно прощают за то, что не несет обязательств по долгам, за то, что теряет (а потом и ворует) деньги или вещи — такой ребенок привыкает в своей семье быть безответственным, непригодным для жизни в обществе.

УХОДИТ ЛЮБОВЬ

В семье, где «растет» наркомания, чувствуется уменьшение любви. Мы — всего лишь люди, поэтому зачастую любовь наша обусловлена (поведением). Если любовь не вознаграждается ожидаемым, она угасает. Любовь живет любовью. Если же в ответ на любовь мы не получаем ничего хорошего, она становится горечью.

НУЖНА ЖЕСТКАЯ ЛЮБОВЬ

Когда наркотики (включая и алкоголь) становятся для употребляющего их важнее, чем благополучие его близких, чувство любви подвергается испытанию и, к сожалению, зачастую злоупотребление постепенно убивает любовь. Родители наркоманов, уже осознавшие губительность своего пособнического поведения, нашли ему альтернативу. Это — «жесткая любовь». Любить своего ребенка жесткой или твердой любовью — значит заботиться о нем настолько, чтобы уметь сказать «нет» в ответ на злоупотребление, не вредить ему, но быть готовым противостоять обидчику.

Жесткая любовь говорит наркоману: «Все, хватит. Мы отказываемся вытаскивать тебя из проблем, которые ты создаешь себе сам; мы тебя любим и поэтому говорим тебе: «Хочешь страдать — страдай. Не хочешь — ищи путь спасения».

Когда родители находят в себе силы и терпение осуществлять жесткую любовь, каждый начинает отвечать за свои поступки, и, соответственно, начинается процесс оздоровления.

Это единственный шанс на избавление от болезни «наркомания», которой поражены все члены семьи, в той или иной степени.

12 ШАГОВ ЖЕСТКОЙ ЛЮБВИ

ПЕРВЫЙ ШАГ

Я бессилен (бессильна) удержать сына (дочь) от употребления наркотиков. Я обращаюсь в этом за помощью к любящему Богу.

Родители наркоманов, следуя программе «12 Шагов», признают, что бессильны перед наркоманией, и не имеют исправить жизнь другого человека. Признать свое бессилие не на словах, а на деле, — непросто. Большинство из нас просто ошеломляет такая мысль — «Оставить ребенка один на один с его (ее) проблемой». Ведь мы не можем отделить жизнь сына или дочери от своей жизни. «Я должна что-то сделать с ним (с ней). Если он (она) еще не изменился, значит, я должна больше стараться», — считает мать наркомана. Родители убеждены, что ситуация еще в их руках, надо только сильнее ругать, угрожать, настаивать, упрашивать и т.п. И вдруг Первый Шаг предлагает — «остановиться и признать свое бессилие».

Нас убеждают: ничего не надо делать, это напрасно — пытаться уберечь наркомана от кризиса, к которому он гонит себя сам. Нам же кажется, что совсем наоборот — именно мы способны и должны решить проблему сына (дочери). Поэтому только тогда, когда мы полностью измучаем себя и истощим физические и моральные силы в поисках средств воздействия на наркомана, только тогда мы можем прийти к смиренному и признать — «мы не в состоянии его изменить, его болезнь сильнее нас».

Только в своем бессилии мы признаем, что не властны изменять решения другого человека (даже своего ребенка). Попытки

управлять им (ею) не дают никакого результата, ребенок все больше отдаляется от нас. Все, что здесь написано — не просто логические построения. Это опыт других родителей. Они прошли до нас этим путем, и они утверждают — дорога к оздоровлению начнется с ПЕРВОГО ШАГА: «Признаться в бессилии и «отпустить». Сделать этот шаг легче, когда у вас есть понимание «Высшей Силы» (или Бога). Вы не просто отступаете от своего больного ребенка, нет, вы доверяете его заботе Любящего и Всемогущего Бога. Вы сами, конечно, не прекращаете любить и проявлять заботу, вы только прекращаете давить, влиять, покрывать его (ее) ошибки. Конечно, ваше живое сердце будет переполнено страхами, но преодолевать их вы будете с Богом и другими людьми (с такой же, как у вас, проблемой), но уже перешагнувшими черту отчаяния. Работая над собой, укрепляя дух, получая знания о заболевании «наркомания», вы будете расти и оздоравливаться, и это отразится на самом больном.

Признание своего бессилия — начало пути к оздоровлению.

ВТОРОЙ ШАГ

Мой сын (дочь) имеет индивидуальные потребности и чувства; я постараюсь бережно относиться к его (ее) внутреннему миру.

В любом возрасте человек имеет свои специфические потребности. Младенцу нужна нежная опека, кормление и охрана. Ребенок нуждается в защите, обучении, в честном и требовательном воспитании. Подросток должен увидеть и познать мир вне себя, почувствовать признание среди себе подобных. Взрослому необходимо чувство собственной значимости и цель жизни. Человек в любом возрасте нуждается в удовлетворении основных потребностей, не-

обходимых для его существования — еде, крыше над головой, одежде. Кроме основных, существуют другие, не менее важные потребности человека: желание быть признанным и необходимым. И еще: все мы нуждаемся в душевном спокойствии относительно себя и своих близких.

Нам трудно почувствовать потребности другого, если тот проявляет безразличие к нашим чувствам, да и к своим тоже. Когда пристрастившийся к наркотикам ребенок начинает лгать, грубить, ловчить, вынуждать нас к чему-либо, мы огорчаемся, злимся, порой теряем уравновешенность и совершаем неблагоприятные поступки. Когда он (она) абсолютно пренебрегает своим здоровьем, своей жизнью, будущим, родителям очень трудно о нем заботиться. Как же любить того, кто хитрит и врет, пропускает занятия, съезжает на «двойки», вылетает из учебного заведения, грубит дома, не помогает, не желает все обсудить — как его (ее) любить? Мы сможем много пересмотреть и обрести новое понимание любви — твердой любви — в нашем содружестве «Нар-Анон — Родители наркоманов». Здесь мы сможем обрести утраченное душевное равновесие и здравомыслие, а затем за проявлениями болезни (вредными привычками и разрушительным поведением) увидеть истинную личность своего ребенка. Мы начнем понимать, что ребенок, становясь подростком, остро нуждался в ощущении собственной значимости, в самостоятельности, поэтому он пытался не повиноваться нашему всезнанию и стремлению решать за него. В нарушении запретов он находил удовольствие, т.к. хотя бы это возвышало его в своих глазах и глазах друзей. Нам трудно выносить, когда в поисках собственной значимости ребенок сворачивает на ложный путь и может навредить себе и другим. Но в нашем сообществе мы многое осознаем по-новому. Пой-

мем, насколько глубоки и сильны были потребности в самостановлении без нашего руководства, что ребенок отдалился от нас так далеко и попал в беду. Возможно, осознание его отчаянной борьбы за свое место, за свое понимание мира и свои чувства сделает нас более терпимыми и сострадательными.

ТРЕТИЙ ШАГ

Я также осознаю, что у меня есть собственные потребности и чувства. Я ожидаю, чтобы мой ребенок также уважал и мои чувства и потребности.

Признание своих собственных потребностей оказывается порой гораздо более трудным делом, чем потребностей другого. Близкие наркомана, окружающие его, забывают о своих проблемах, настолько его (ее) беда вытесняет из жизни все другие мысли и заботы. Мы терпеливо смиряемся, когда наша потребность в отдыхе нарушается какофонией стереоаппаратуры или криками компании нашего возлюбленного чада. Мы расстраиваемся и выходим из рабочего или творческого состояния, обеспокоенные звонком из школы или милиции. Поведение же самого наркомана кажется совершенно лишенным уважения к потребностям и чувствам другого человека: он может позвонить и наговорить всяких ужасных вещей, может разбудить среди ночи, может исчезнуть, не предупредив и т.п. Так что мы порой и сами забываем о своих потребностях и вроде бы как стыдимся, вспоминая об этом.

Многие из нас имеют привычку чутко откликаться на каждое требование близкого (наших детей или других членов семьи). Мы все делаем, чтобы никого не обидеть, чтобы всем было хорошо. К сожалению, хорошо почему-то не получается. Мы же, с этой привычкой «угодить всем», совершенно забываем о своих потребностях, и

рано или поздно мы сгораем — доходим до физического и морального истощения. Мы забыли о том, что каждый из нас — это личность; чтобы жить в умственном, психическом и физическом здоровье, мы должны удовлетворять свои личные потребности и настаивать на этом, если другие нам мешают. Если не делать этого, то в перспективе маячат болезни, депрессии, угасание.

Но те, кто живет рядом с наркоманом, знают: ожидать и требовать уважения к себе — это все равно, что говорить со стеной. Мы даже и не надеемся быть услышанными, поэтому единственный путь оставаться здоровыми — позаботиться о себе самим, перестать быть рабом кого-либо и чего-либо. Рабство процветает, когда мы отказываемся от своих человеческих прав на жизнь и счастье. На собраниях нашего сообщества мы учимся говорить «Нет!» или «Извини, но мне нужно тоже!». Мы учимся устанавливать четкие пределы наших благодеяний для другого, учимся доводить до его сведения другого, что помимо него есть и окружающие, со своими личными запросами, желаниями и правами. По мере обучения любви к себе по программе «12 Шагов» мы можем обнаружить, что сыну (дочери) не понравится наше новое уважительное отношение к собственной личности. Но мы не должны зависеть от его одобрения, мы должны продолжать идти путем совершенствования знаний о себе, о заболевании с признанием себя такими, как мы есть, с признанием своих чувственных реакций на происходящее вокруг, с практикой по исправлению болезненного в себе мы приходим к душевному равновесию и здравомыслию в нашем сообществе.

ЧЕТВЕРТЫЙ ШАГ

Постараюсь сделать все, что от меня

зависит, как от родителя, отвечающего за своего ребенка.

Родительская ответственность — дело непростое. Нести ответственность за совершенно безответственного ребенка — дело еще гораздо более сложное, а порой и невозможное. Как часто, живущие рядом с наркоманом, срываются и ведут себя как сумасшедшие в ответ на поведение больного! Всем нам знакомы эти отчаянные срывы. В принципе здоровые, контролирующиеся себя люди, мы порой предпринимаем безумные шаги под влиянием страха или гнева на наркомана. Доведенные до морального, физического и финансового краха, мы обнаруживаем, что нам все труднее отвечать за самих себя. Очень часто эмоции берут верх над здравомыслием, и мы превращаемся в воплощение Жалости к себе, Гнева, Мстительности. Нетрудно понять, что под мощным давлением негативных чувств мы ведем себя безответственно. Мы говорим про такие срывы: «Я была не в себе». Когда из-за наркомана начинает меняться наше поведение, это значит, что его болезнь захватила и нас. Беда началась с легкой безответственности по отношению к своим обязанностям и превратилась в большую проблему всей семьи. Кажется, что все члены семьи утратили здравомыслие.

Итак, наше стремление вернуть нормальную жизнь себе и детям должно быть связано с чувством долга, с ответственностью. Не думайте, пожалуйста, что сейчас уже не до этого. Разумные, зрелые, взвешенные действия именно сейчас нужнее всего. Конечно, научить ребенка отвечать за свои поступки — процесс длительный, выходящий за пределы критического положения, в котором он сейчас находится. Но прежде всего, мы должны сами взять себя в руки, успокоить расшатавшиеся нервы, отбросить страх перед завтрашним

днем, сосредоточиться на возможностях и надеждах дня сегодняшнего — в этом наш родительский долг.

Да, мы сбились с ритма жизни, потерялись, зашли в тупик. Теперь время выбраться на прочную почву, привести в порядок себя, чтобы помочь больному ребенку.

ПЯТЫЙ ШАГ

Я ожидаю от сына (дочери) участия в жизни семьи.

Такое утверждение, вероятно, вызовет злую усмешку или смех у тех, кто живет рядом с наркоманом. Ожидать, чтобы наркоман делал что-либо по дому — это просто глупо. Любой родитель скажет: «Я не могу даже представить, что он (она) может действовать как нормальный человек. Ведь ему нет ни до чего дела, лишь бы получить кайф. Даже если он обещает, я никогда не надеюсь».

Да, к сожалению, все это верно на самом деле. Мы знаем на горьком опыте о безответственности наркомана, поэтому ждем от него (нее) только плохого, только очередных душевных ран. И, тем не менее, эта позиция — заранее отказываться от его ответственности за семейные дела — нам вредит. Ведь мы продолжаем выполнять все обязанности в доме. Мы бес-силны повлиять на его пристрастие, поэтому нам придется переносить все, что связано с поведением наркомана. Мы можем и должны допускать, чтобы наркоман испытывал на себе результаты своих неверных решений. Если же он делает все, чтобы попасть в беду, а мы тут же делаем все, чтобы беды не случилось — таким образом, мы приучаем его к безответственности. Мы можем и должны устанавливать пределы допустимого. Например, можно заранее поставить условия по поводу краж, дебошей, драк, компаний «под кайфом» в доме и о многом другом. Если же ничего не оговорено, не

поставлено ограничений, дом превращается в поле битвы, где каждую минуту могут раздаться взрывы.

Если пристрастившемуся к наркотикам его близкие позволяют жить рядом, значит, от него ожидают человеческого отношения к себе. Родители нетребовательные и всепрощающие, обнаружив, что все их благие усилия не приносят ничего хорошего, становятся обидчивыми и культивируют в душе непомерную жалость к себе. Когда один человек делает что-либо вместо другого, он способствует появлению у того чувства вины, депрессии, непокорности. Доброжелатель сам впадает в зависимость — потребность постоянно делать что-либо вместо другого.

Поэтому очень важно для родителей сохранить хоть какую-то надежду и ожидать, что наркоман способен нести ответственность за себя. Ждать многого бессмысленно, это приведет к разочарованию. Но ждать слишком мало и ничего не требовать — значит, приглашать сесть на шею с результатом, плачевным для обеих сторон.

ШЕСТОЙ ШАГ

Я постараюсь не быть злым и карающим родителем.

Ведь я знаю, любому человеку приятно понимание, одобрение, преданность, и я попытаюсь видеть и хвалить каждую его (ее) попытку отвечать за свои дела, слова, мысли. Все мы оказались в нашем сообществе из-за того, что наш близкий пристрастился к наркотикам, его (ее) стиль жизни пошел наперекор убеждениям других членов семьи. Мы с ужасом осознали, какие резкие изменения произошли с личными качествами сына или дочери из-за употребления наркотиков. Те, кого мы знали как добрых, отзывчивых и умных, вдруг превратились в монстров, постоянно лгущих, издевающихся, ворующих, и все ради же-

лания получить свое удовольствие. Нам кажется, что весь мир перевернулся с ног на голову. Неудивительно, что мы стали раздражительными и злыми. Как же мы хотим выдернуть корни зла, разъедающие наших любимых! Но, к сожалению, мы давим не туда: вместо причины мы терзаем жертву. Вся силу ненависти к наркомании мы направляем на того (ту), который страдает от этой болезни. Печально, но факт — начавшись с нашего близкого, болезнь повредила и нас. В круг беды втянута вся семья наркомана.

Если мы еще способны спокойно рассуждать, мы должны понять: обиды и гнев — преобладающие чувства — не лучшие помощники в поисках выхода. Нам необходимо душевное равновесие, чтобы думать и принимать правильные решения. Иметь расстроенную психику — значит вредить нашему больному.

Если мы считаем, что так ему (ей) и нужно — значит, мы не желаем его выздоровления. Ведь показывая своей жизнью пример несчастливой судьбы, мы как бы оправдываем стремление наркомана бежать из этой жизни.

Более полезный и здравый подход к наркоману — использовать возможности похвалы, одобрения, поддержки. Это особенно важно, когда мы заметим попытки наркомана вырваться из губительной сети и вернуться к нормальным людям. Многие из нас недооценивают такие простые вещи, как улыбка, доброе слово, ласка. Сейчас мы настолько встревожены и озабочены, что просто боимся стать дружелюбными. Много раз мы «горели» на попытках быть любящим, так что теперь мы сдержаны. И все-таки, многое всё ещё зависит от нас — сумеем ли мы преодолеть в себе боль, страхи, обиды, отчаяние. Мы должны показать своему ребенку пример — как нести ответственность за свою жизнь, за свое счастье;

как стать человеком, способным принимать от других участие, — так же как и дарить его. Поэтому, если ваш положительный пример вызовет хотя бы небольшие изменения к лучшему, это стоит усилий, затраченных на изменение тактики; стоит того, чтобы перестать быть гонителем и стать другом.

А в принципе, кому это помешает, когда из злого, нетерпимого, раздражительного вы станете добрым, терпимым, принимающим разумные решения?

СЕДЬМОЙ ШАГ

Постараюсь быть реалистичной в своих претензиях к больному ребенку. Но я также осознаю, что должна установить рамки допустимого поведения в доме для него.

Чтобы наши требования к наркоману были реалистичными, от нас требуются усилия. Ведь нам предстоит глубоко осознать, что живущий рядом — это больной человек с искаженными понятиями и чувствами. Мы можем наблюдать как он (она) «меняет лица»: то жалкое, подавленное состояние, то враждебность, напор, жестокость; то неестественное дружелюбие и разговорчивость. Резкие смены настроения зависят от биохимического состояния, связанного с дозой наркотика. Таким образом, жизнь семьи наркомана становится также зависимой от перепадов настроения пристрастившегося. Каким же образом удастся нам быть «реалистичной» в ожиданиях и требованиях? Мы просто должны сохранять свою надежду, должны установить границы и правила и требовать их соблюдения. Иначе мы отдадим свой дом для воцарения хаоса, связанного со злоупотреблениями наркотиками.

Программа «12 Шагов» призывает признать свое бессилие в попытке исправить или управлять жизнью другого человека.

Но программа вдохновляет нас — мы имеем права и возможности изменить к лучшему себя и свою жизнь. Термин «жесткая любовь» напоминает нам: у нас есть право на личную жизнь, есть свои потребности, которые необходимо удовлетворять. Мы вправе иметь спокойный и надежный кров. Мы вправе отказаться от беспокойных ночей из-за телефонных звонков, звуков музыки и криков, стуков в дверь (список может быть длинным). Мы имеем право определить, что для нас неприемлемо в поведении близкого, хотя этим не должны наносить ему оскорбления. Мы имеем право сказать «Нет!» любому безрассудному требованию наркомана.

Наш родительский долг — установить границы допустимого и быть неуклонным. Очень часто психологическая потребность быть любимыми делает из нас мягкотелых потакателей, и мы терпим то, что вредит нам.

Ожидать невозможного не стоит. Но необходимо уважать себя настолько, чтобы запрещать другому пренебрегать нами, злоупотреблять, держать нас в рабстве. Если мы не возьмемся за восстановление своих прав и достоинства, будем пренебрегать родительским долгом, то и другие станут пренебрегать нашими правами, — до тех пор, пока мы окончательно не утрачим человеческое лицо.

ВОСЬМОЙ ШАГ

Я знаю — человек не может быть совершенным, поэтому я не стану ожидать идеального поведения как от себя, так и от наркомана. Приложу усилия, чтобы честно анализировать свои недостатки и ошибки, буду стремиться стать лучше.

Многие из нас уже натерпелись от людского несовершенства. А как хотелось бы, чтобы люди вели себя как ангелы! Но ведь

пока поведение других не задевает нас, мы терпеливо относимся к людским недостаткам.

Есть и исключения. Иногда мы пытаемся «ставить оценки» себе и нашим близким, живущим рядом. Порой мы безразличны к какому-то изъяну у большинства людей, но у самих этот недостаток досаждаст. Многие родители наркоманов остро чувствуют свою несостоятельность и вину из-за того, что ребенок стал безответственным и несчастным. Нам стыдно, мы страдаем, спрашивая себя: «Где упустили?», «Каким поступком или словом нанесли ему рану?». Все мы, приходящие в содружество Родители наркоманов, отчаянно искали ответ. Родителям свойственно брать всю тяжесть поражения на себя.

В содружестве мы узнаем, что самоосуждение и самообвинения не помогают делу. Да, конечно, честное признание своих неверных убеждений, привычек, отношений — это хорошо. Но теперь, когда жизнь ребенка в опасности, необходимо осознать, что восстановление самообладания и своего личного достоинства необходимо для спасения и себя, и ребенка-наркомана.

Таким же образом мы относимся и к наркоману. Разумеется, его или ее привычки и поступки далеки от совершенства. Мы не станем ждать несбыточного. Но надо быть внимательным и не пропустить попыток наркомана приложить усилия к изменению поведения в лучшую сторону. Тогда от нас потребуются способность забыть обиды и разочарования прошлых дней и лет, способность жить днем сегодняшним, решая только самые насущные проблемы семьи или даже самого наркомана.

Всему этому мы учимся вместе в сообществе «Нар-Анон».

ДЕВЯТЫЙ ШАГ

Я узнаю, что большинство родителей

(или другие члены семьи) склонны спасать детей из бедственных ситуаций, которые дети создали сами.

Я понимаю, что попытки взять на себя ответственность за другого человека не помогают ему, а, наоборот, ослабляют. Я буду стараться, чтобы мой ребенок сам нес на своих плечах последствия своего поведения, своего неверного выбора.

Когда наркоман в беде, вполне естественно, что члены его семьи начинают принимать меры по его спасению. Уберечь от страданий и от трудностей — цель тех, кто любит. Чтобы вытянуть своего бедолагу, мы затратили немало денег. Конечно, в каждом конкретном случае только самому возможно решить свою проблему — как помочь близкому в беде.

Наше сообщество оказывает помощь и поддержку в общении с наркоманом: мы учимся анализировать свое поведение, видеть, как реализованы определенные нездоровые взаимоотношения, как вредит всем наше «спасательство». Ведь вызволяя его (ее) из затруднений, мы приучаем и дальше следовать тем же путем.

Не испытав физического или морального страдания, наркоман не видит повода что-либо изменить в своей жизни. Ведь наркотик дает удовольствие, облегчает житье — зачем же от этого бежать? Когда мы отступаем в сторону, осуществляем так называемое «Отделение» от его (ее) проблем, то допускаем, чтобы в жизни наркомана появились негативные последствия его негативного поведения. Только они могут заставить его начать поиск путей к спасению. Необходимо его собственное желание.

Нам кажется, что движимые чувством любви, мы пытаемся спасти. Нам хочется сделать его сильнее, освободить от смертоносной зависимости. К сожалению, результат нашей помощи противоположен:

мы мешаем ребенку развить самостоятельность и ответственность, мы ослабляем его.

Наша программа напоминает нам: чтобы оказать истинную помощь наркоману, надо позволить ему страдать, может быть, лишь страдание даст ему толчок к росту!

ДЕСЯТЫЙ ШАГ

Каждый должен нести свой груз. Я приложу все силы, чтобы сопротивляться своему желанию быть с наркоманом «в паре» в одной «игре».

Когда я попадаю на его уловки, это вызывает у меня злость и обиду, а ему (ей) дает повод еще более отдалиться от меня.

Многим людям для того, чтобы повысить чувство собственной значимости, нужно проявить какое-либо участие в жизни других. Таким образом, мы становимся зависимыми от окружающих, их оценок и теряем самоуважение.

По той же схеме развиваются отношения с наркоманом. По мере роста его (ее) зависимости от наркотиков, он или она все чаще начинают злоупотреблять близкими, вынуждая их делать то, что должен бы делать сам.

Обычно наркоман прекращает зарабатывать деньги, прекрасно устраиваясь за счет работающих родственников. Ничего удивительного, что он устраивает сцены возмущения, когда родные не предоставляют ему желаемых вещей. Он упрекает в равнодушии, жадности, «отсталости» и непонимании т.п. И чаще всего мы сдаемся, уступаем, делаем то, о чем позже жалеем. Возможно, к этому нас толкает неотступное чувство своей вины.

Сопrotивляться желанию наркомана быть зависимым от нас довольно трудно. Наши благие намерения, чувство вины, желание угодить помогают ему манипулировать

нами, и таким образом еще больше усиливать взаимозависимость. А вместе с его зависимостью от нас растет его недовольство нами. Сначала этого не видно. Когда мы делаем что-то для него, мы рассчитываем, что это сделает его счастливым и благодарным нам. Но почему-то наоборот, ребенок становится все более враждебным. Когда мы регулярно делаем что-либо вместо него, он ощущает нарастающее презрение к себе. Он начинает ненавидеть и тех, кто вызвал это чувство собственной беспомощности. Таким образом, все, что мы можем дать наркоману, идет ему во вред. От нас требуется твердость, непреклонность, способность сказать «Нет», не вдаваясь в объяснения.

Сообщество помогает нам на пути реальной помощи, т.е. поддерживает нас в тактике «жесткой любви», и мы с большим мужеством отказываемся принимать участие в «падении» наркомана, отказываемся возвращать его неуважение к самому себе.

ОДИННАДЦАТЫЙ ШАГ

Я знаю, что единственным человеком, за которого я могу нести ответственность, являюсь я сам.

Это нелегко, но я постараюсь сделать все, на что способен (способна), чтобы своими чувствами, поступками и мыслями не наносил(а) вреда себе и близким.

Я способен (способна) справляться с чувствами жалости к себе и обиды.

Есть вещи, которые мы не в состоянии делать за другого человека, например, дышать или стыдиться. Из горького опыта жизни мы убедились, что мы не можем удержать другого от употребления наркотиков или от попустительства плохому поведению. Разумеется, существует множество случаев, когда мы можем и должны оказать ближнему поддержку и помощь. Но делать за другого то, чему он обязан на-

учиться сам — значит вредить.

В нашем сообществе мы узнаем, что момент «отделения» имеет жизненно важное значение для больного наркоманией. Мы учимся новому отношению к проблеме — смещению фокуса внимания с поведения и привычек наркомана на свои собственные. У нас будет достаточно работы, когда мы возьмемся за себя. Задача, которую мы должны решить прежде всего — вернуть себе психическое, физическое и моральное здоровье. С помощью группы себе подобных мы начинаем процесс излечения, постепенно приближаясь к душевному равновесию. Этому способствует наше «отделение». Мы приняли свое бессилие перед наркоманией, смирились с тем, что не можем изменить другого насильно.

Теперь мы направляем все силы на то, что нам подвластно — на самих себя. Стремимся стать уравновешеннее, приобрести новые положительные качества, так необходимые в наших обстоятельствах. Мы оставляем ругань, угрозы, морализаторство — все, что заставляло других избегать общения с нами. Мы перестаем жалеть себя и обижаться — этим мы только вредим себе и другим. Мы вырабатываем новое отношение к проблеме: «Я не могу изменить его. Я позабочусь о себе, сделаю все, что могу, чтобы моя жизнь стала лучше. Такое отношение пойдет на пользу мне, семье и наркоману».

ДВЕНАДЦАТЫЙ ШАГ

Я нуждаюсь в людях, и я им нужен (нужна).

Приложу все силы для своего роста и роста других членов нашего сообщества «Родители наркоманов», работающих по программе самосовершенствования «12 шагов».

Всем понятно, что любому человеку нужны другие люди. Наше место в обществе зависит от действий других людей, даже неизвестных нам: продавцов в булочной, операторов-телефонистов, водителей общественного транспорта. В своей семье мы зависим от своих близких, начиная с настроения и кончая жизнеобеспечением. В нашем сообществе «Нар-Анон» мы особенно нуждаемся друг в друге. Каждый играет свою роль в излечении другого. В сообществе мы воспитываем в себе правильные отношения и подходы к проблемам наркомании. Основы нового подхода — это поручение судьбы своего ребенка заботам Высшей Силы; обретение здравого смысла путем работы над собой и прекращение попыток изменить другого.

Новые привычки не появятся мгновенно. От нас потребуются настойчивость и терпение. Но, регулярно посещая собрания группы, мы, несомненно, достигнем положительных перемен. Нам удастся преодолеть скептицизм, сомнения и страхи, и мы ощутим свой духовный рост.

В сообществе новички начинают расти и изменяться благодаря вдохновляющему примеру тех, кто прошел этим путем раньше. Ветераны еще сами несовершенно, но они уже чего-то достигли и хотят поделиться этим с вновь пришедшими. Мы протягиваем руки друг другу. Новичок получает поддержку, надежду, направление для движения, точно так же новичок будет делиться с другими своим вниманием, сочувствием, жизненным опытом.

Опытные члены общества будут помогать в организации новых групп «Нар-Анон». Став членом сообщества, Вы почувствуете целительную силу любви других людей, и Вам тоже захочется поделиться своей любовью с другими.

Некоммерческое партнерство «АНТИНАРКОТИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»

Целью деятельности некоммерческого партнерства «Антинаркотические программы» является координация усилий членов Партнерства и других участников антинаркотического процесса в решении вопросов, связанных с разработкой и реализацией антинаркотических проектов и программ, способствующих формированию эффективной региональной антинаркотической политики.

В состав партнерства входят специалисты, имеющие значительный опыт работы в антинаркотической сфере. Учредителями и членами организации являются представители органов исполнительной власти, общественных организаций, органов внутренних дел, ученые, медики. Каждый из них в отдельности осуществляет профессиональную деятельность, связанную с профилактикой алкоголизма, наркомании и токсикомании, а партнерство служит своеобразной «переговорной площадкой» для согласования действий.

Деятельность организации:

Некоммерческое партнерство «Антинаркотические программы» зарегистрировано в России 26.05.2005 г. в ИФНС по Индустриальному району г. Перми. Фактически организация существует с ноября 2004 г. Директор — Малышев Константин Павлович.

2006 г. — реализован проект «От волонтерства — к будущей профессии: Школа молодых специалистов антинаркотической сферы». Основная цель проекта: подготовка студентов-волонтеров для сферы

профилактики алкоголизма, наркомании, токсикомании. По настоящее время регулярно в партнерстве проходят практику студенты, обучающиеся в пермских вузах. С мая 2007 года по сентябрь 2010 года партнерством реализован проект «Развитие прямого немедицинского сервиса для людей, живущих с ВИЧ/СПИДом в Пермском крае» при поддержке Фонда «Российской здравоохранение» в рамках Программы «Развитие стратегии лечения населения РФ, уязвимого к ВИЧ/СПИД» Глобального Фонда по борьбе со СПИДом, туберкулезом и малярией. Оказывалась помощь психолога партнерства, сформирована сеть доверенных врачей СПИД-центра, наркодиспансера, фтизиопульмонологического диспансера с целью предоставления анонимной бесплатной помощи людям, живущим с ВИЧ, в т.ч. наркопотребителям. В рамках проекта создан интернет-сайт www.hivperm.ru

С марта 2008 года по сентябрь 2010 года реализован проект «Аутрич работа среди потребителей инъекционных наркотиков в г. Перми» в рамках Программы «Развитие стратегии лечения населения РФ, уязвимого к ВИЧ/СПИД». В рамках проекта проводилась работа с наркопотребителями по месту их нахождения: квартиры, места сбора. Клиентам предоставлялась тематическая литература, выдавались направления к доверенным врачам, спиртовые салфетки, презервативы, тесты на беременность, специальные контейнеры для хранения таблеток для принятия антире-

тровирусной терапии.

С декабря 2009 г. по октябрь 2010 г. партнерством реализованы два подпроекта: Развитие и поддержка специализированного сервиса для ВИЧ-положительных женщин и Развитие программ «Равный равному» в местах лишения свободы совместно с ГУФСИН по Пермскому краю. Подпроекты реализованы при поддержке «СПИД Фонда Восток-Запад», реализующего на территории Пермского края Проект «Расширение доступа к программам профилактики и ухода при ВИЧ/СПИДе среди потребителей инъекционных наркотиков и в местах лишения свободы».

С сентября 2010 г. по август 2011 г. реализован проект «Предоставление социально-психологической помощи при формировании и поддержании приверженности к лечению среди ВИЧ-инфицированных осужденных и мигрантов в Пермском крае» в рамках Программы «Развитие стратегии лечения населения Российской Федерации, уязвимого к ВИЧ/СПИД» — совместно с ГУФСИН по Пермскому краю при поддержке Фонда «Российское здравоохранение».

С августа 2009 г. по октябрь 2011 г. совместно с ГУ МВД по Пермскому краю реализован новый проект для Перми и Пермского края по отработке Схемы направления потребителей наркотиков, задержанных правоохранительными органами, в государственные и общественные организации за медико-социальной помощью. Проект реализован в рамках программы Управления Организации Объединенных Наций по наркотикам и преступности «Расширение доступа к программам профилактики и ухода при ВИЧ/СПИДе среди потребителей инъекционных наркотиков и местах лишения свободы в Российской Федерации». Проект заинтересовал правительство Пермского края и был включен в

долгосрочную целевую программы «Противодействие наркомании и незаконному обороту наркотических средств на территории Пермского края на 2012-2015 годы». В рамках краевой программы в 2012 году по проекту «Схема» начата работа в Перми и Краснокамском районе Пермского края. С 2013 года проект реализуется в 5-ти территориях Пермского края.

В 2011-2012 гг. проводится работа по профилактике наркомании, ВИЧ-инфекции среди учащейся молодежи — в училищах, профессиональных колледжах.

С 1 февраля 2012 г. по 31 января 2013 г. реализован проект «Равновесие», направленный на обеспечение равных возможностей для безнадзорных несовершеннолетних в вопросах профилактики ВИЧ, получения комплексной медико-социальной помощи. Была организована работа аутрич команд в местах нахождения несовершеннолетних с целью профилактики ВИЧ-инфекции. Проект «Равновесие» являлся победителем конкурса малых проектов в рамках программы «Позитивное детство», реализуемой Санкт-Петербургской общественной организацией «Врачи детям» при финансовой поддержке Европейского Союза. Консультанты ведут профилактическую работу с наркопотребителями, людьми, живущими с ВИЧ, выступают на различных конференциях с докладами о своей работе, являются соорганизаторами и активными участниками различных городских акций, ведут профилактическую работу в образовательных учреждениях.

Партнерством ведется значительная издательская деятельность по теме профилактики наркопотребления, ВИЧ инфекции, сотрудничая с некоторыми российскими организациями, получает значительный объем тематической литературы и передает ее на бесплатной основе жителям, специалистам Перми и Пермского края.

**КТО И КАК
ПОМОЖЕТ
НАРКОЗАВИСИМОМУ**

СПРАВОЧНИК

Тираж 400 экз.