



ЦЕНТР РЕСОЦИАЛИЗАЦИИ
НАРКОЗАВИСИМОЙ
МОЛОДЁЖИ «ИСТОЧНИК»

Сила
и
месть

Николаев
2012

ББК 88.53
М 94

М 94 Мы живы! — Николаев: Изд-ль Прокопчук Т.Ю., 2012. — 236 с., илл.

ISBN 978—966—2504—42—7

Книга рассказывает о работе Центра ресоциализации наркозависимой молодёжи «Источник». Эта книга не для широкого читателя, и у неё нет цели понравиться всем. Прямое её предназначение — показать действующим наркоманам и их родителям, что выход есть, а тем, кто ещё не попал в лапы наркотика и алкоголя — никогда не сделать тот страшный шаг, который всех ребят, соавторов этой книги, когда-то привёл к зависимости. «Поэтому, если книга попала в ваши руки, то, прочитав её, отдайте тому, кому она нужнее, даже если она вам не понравилась. Если в вашем доме есть наркозависимые люди, обращайтесь к нам, мы знаем как вам помочь!» — обращается к читателям руководитель программы ресоциализации Павел Казарьян.

ISBN 978—966—2504—42—7

© Центр ресоциализации
наркозависимой молодёжи
«ИСТОЧНИК», 2012

© Казарьян Павел, 2012

Эта книга посвящается всем родителям и прежде всего матерям, которые столкнулись с огромным жизненным препятствием (ребёнок наркоман) и смогли найти в себе силы преодолеть беду. Всегда помните, дорогие мамочки, что «Правда за нами!!!»

А также большое спасибо всем ребятам и моим коллегам консультантам за помощь в создании этой книги.

Отдельная благодарность Елене Булановой — здесь очень много её материалов, и она по праву является основным соавтором.

Павел Казарьян

Здравствуйте!

Если вы держите в руках эту книгу — значит, сбылась ещё одна моя мечта. Пока я отдаю на ваш суд эту замечательную, на мой взгляд, книгу, сборник стихов, которая называется «Мы живы!». Почему замечательную? А потому, что она — настоящая, в ней нет вымысла, все люди реальны и творчество их от сердца. Здесь представлены: частичное описание нашей программы, фотографии, мысли и стихи химически зависимых людей, которые повидали жизнь такой, какой она бывает на самом своём дне. Многие из этих людей сейчас трезвы, многие останутся трезвыми на всю жизнь. Господь Бог подарил мне честь быть очевидцем Его волшебства и проявления необычайных человеческих возможностей. Когда люди хотят жить — им ничто не может помешать! Я с восхищением наблюдаю, как уродливые гусеницы превращаются в совершенно замечательных бабочек. Ребята буквально перерождаются! Не удержался и я частично разместить свои стихи.

Ещё хотелось бы добавить, что эта книга не для широкого читателя, и у неё нет цели



понравиться всем. Прямое её предназначение — показать действующим наркоманам и их родителям, что выход есть, а тем, кто ещё не попал в лапы наркотика и алкоголя — никогда не сделать тот страшный шаг, который всех ребят, соавторов этой книги, когда-то привёл к зависимости. Поэтому, если книга попала в ваши руки, то, прочитав её, отдайте тому, кому она нужнее, даже если она вам не понравилась.

Если в вашем доме есть наркозависимые люди, обращайтесь к нам, мы знаем как вам помочь!

Я желаю вам, чтобы ваши мечты всегда сбывались.

С уважением,

Павел Казарьян

*руководитель программы ресоциализации
наркозависимой молодёжи
«ИСТОЧНИК»*

Программа ресоциализации и реабилитации наркозависимых «ИСТОЧНИК»

краткое описание

Целью программы ресоциализации и реабилитации наркозависимых «ИСТОЧНИК» является возвращение к нормальной здоровой жизни молодых людей, попавших в зависимость от алкоголя, наркотической зависимости. Химическая зависимость, т. е. зависимость от веществ, изменяющих состояние сознания, является одной из наиболее болезненных и насущных проблем нашего времени. Мы рискуем потерять целое поколение.

На сегодняшний день медики великолепно справляются с задачей вывода из острых физических и психических состояний, вызванных употреблением алкоголя и наркотиков. Однако для молодых людей, попавших в зависимость, проблема не ограничивается только болезненными состояниями. Для них выздоровление — это обретение здоровых жизненных ориентиров, формирования системы ценностей, осознания и обретения себя. Программа «ИСТОЧНИК» — это шанс для молодых людей вернуться к трезвой, осмысленной, полноценной социальной жизни.

Центр реабилитации наркозависимых — это длительная стационарная программа реабилитации для молодых людей в возрасте

от 18 до 35 лет, в жизни которых возникли серьёзные проблемы, связанные с употреблением веществ, изменяющих состояние сознания. Программа рассчитана одновременно на 25–30 человек. Программа — это терапевтическое сообщество, основанное на принципе позитивной семьи.

Программа «ИСТОЧНИК» не имеет фиксированных сроков, однако есть чёткие критерии эффективности реабилитации наркомании и социальной адаптации участника.

Если он:

- **не употребляет наркотики и алкоголь;**
- **имеет постоянное место работы или учёбы;**
- **восстановил и поддерживает здоровые отношения с семьёй,**

то он готов к выходу из Программы в связи с успешным её окончанием.

Программа управляется самими участниками. Они живут в Доме, в котором нет охраны, нет замков. Они могут уйти в любой момент. Но они не уходят. Остаются, потому что выбирают жизнь и свободу. Они хозяева этого Дома, и его чистота — это их честь и их шанс. Впервые в жизни их никто не стережёт и не спасает. Впервые в жизни некого обманывать. В этом доме невозможны алкоголь или наркотики, потому что это ИХ ДОМ.

Реабилитационный центр внедряет процесс психолого-социального лечения и основывается на следующих основных блоках:

1. Психологический

Осознание того, как работает наркотическая зависимость. Определение опасных ситуаций и навыки выхода из них. Отделение от мира наркотиков. Нарработка навыков жизни в «чистом» и трезвом мире.

2. Творческий

Этот блок направлен в первую очередь на поиск или возвращение естественного удовольствия от своего тела, голоса, манер, творчества.

3. Самообразовательный

Образование — это ключи к свободе. К той свободе, за которой они погнались и которую потеряли, которую когда-то уничтожили наркотики. Этот блок направлен на восполнение пробелов в образовании в рамках школьной программы, а также на приобретение навыка учиться. В этот блок включается также изучение этикета.

4. Трудовая и социальная деятельность

Все работы в Доме участники Программы делают своими руками: моют, стирают, убирают, ремонтируют, готовят, ухаживают за цветами. Это вырабатывает привычку и навык следить за собой и своим домом, нести ответственность за свой быт. Социальная активность — непереносимое условие личностного роста. Участники Программы занимаются профилактической работой среди молодёжи, а также сотрудничают с другими организациями, оказывают шефскую помощь.

5. Спортивный

Регулярные занятия физкультурой и спортом укрепляют разрушенный организм наркоманов, способствуют наработке навыков здорового образа жизни.

Единственным условием прохождения Программы должно быть желание вернуть себе свою жизнь, стать ответственным, деятельным членом общества.

Программа «ИСТОЧНИК» существует за счёт благотворительных взносов тех людей и организаций, которым не безразлична судьба нынешнего поколения молодёжи. Наша деятельность не является коммерческой и не ставит своей целью получение прибыли, все средства направляются на реализацию Программы.

Основную миссию Программы мы видим в развитии идеологии здорового образа жизни.

Психологический блок



Терапевтические средства

Для достижения цели и осуществления задач программы используется весь арсенал современных терапевтических средств коррекции личности.

Пси-блок программы реализуется следующими терапевтическими средствами:

- Психология — широкий спектр методик.
- Групповая и индивидуальная психотерапия.
- Психологическое консультирование.
- Консультирование «равный — равному».
- Тренинги.

Используются психологические методики: гештальт-терапия, арт-терапия, психодрама, кинезотерапия, приёмы нейролингвистического программирования.

Цели этого блока. Осознание того, как работает зависимость. Кропотливая ежедневная работа по возвращению себе способности жить осознанно и ответственно. Постепенно, шаг за шагом, восстанавливать отношения с семьёй, с близкими людьми, с друзьями, с социумом. Отработка навыков коммуникации, умение работать в команде и быть лидером. Определение небезопасных ситуаций и навыки конструктивного выхода из них. Окончательное отсоединение от мира наркотиков. Нарботка навыков жизни в «чистом» и трезвом мире.

Работа проводится как с участниками программы, так и обязательно с членами их семей.



*Елена Буланова
психолог, психотерапевт,
руководитель психо-
логического блока*

ХИМИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ НЕ ПРИГОВОР, А ТОЛЬКО ДИАГНОЗ

Химическая зависимость — это зависимость от химически активных веществ, вызывающих изменения состояния сознания. К таким веществам относятся: алкоголь, препараты опия (героин, кодеин, морфин, самодельный раствор опия), кокаин, марихуана, ЛСД, препараты на основе эфедрина («экстази», разнообразные самодельные растворы, которые в различных регионах называются по-разному), пары токсических химикатов (например, клей «Момент» и проч.), любые снотворные и успокоительные средства, если они не назначены врачом либо в дозировке, превышающей рекомендованную врачом.

Сегодня не существует единого мнения относительно природы химической зависимости. Церковь учит, что это греховное

поведение и призывает покаяться, молиться и положиться на волю Божию. Медицинские работники в основном сводят проблему к проявлениям абстинентного синдрома, а стало быть, и лечат именно от него. С точки зрения обывателя, это вообще дефект характера, дурная привычка, а значит, нужно просто «взять себя в руки».

Возможно, все эти мнения имеют право на существование. Однако наша точка зрения на природу химической зависимости несколько иная. Мы пришли к убеждению, что это не поведение, а болезненное состояние личности, при котором человек теряет способность «держаться удар» на трезвую голову, теряет контроль над своей жизнью. Другое дело, что приводит к данной болезни действительно комплекс ошибок, заблуждений, жизненных травм и ложных поведений. Поэтому процесс выздоровления (лечение) и состоит в том, чтобы изменить весь комплекс личностных деформаций, которые формируют зависимость.

Подобно всем прочим заболеваниям, химическая зависимость имеет набор симптомов (признаков), одинаковых для всех заболевших, вне зависимости от возраста, социального положения, сексуальной ориентации, гражданства, цвета кожи или вероисповедания.

• Употребление веществ, изменяющих состояние сознания.

• Отрицание. Чаще всего болеющий зависимостью не признает себя больным и отрицает большинство своих проблем. Считает, что в любой момент сможет прекратить употребление либо научиться употреблять контролируемо.

• Привыкание (толерантность). Организм вынужден приспосабливаться к отраве, вчерашняя доза сегодня приносит лишь некоторое облегчение, а для получения ожидаемого удовольствия необходимо уже большее количество вещества и/или более частый приём.

• **Абстиненция (синдром отмены).** Прекращение употребления сопровождается невыносимо тяжёлыми физическими и/или психическими состояниями.

• **Рационализация.** Постоянная умственная деятельность, направленная на объяснение и оправдание, в первую очередь, перед самим собой своего разрушительного поведения.

• **Навязчивые желания, состояния** (то, что обычно называют «тягой»).

• **Вынужденное (компульсивное) поведение,** то есть человек поступает не так, как считает нужным и даже необходимым ради собственной безопасности, а так, как вынужден поступать в силу невозможности противостоять своей болезни.

• **Смещение вектора силы воли.** Вопреки широко распространённому мнению, зависимые люди отнюдь не «слабовольные». Наоборот, их воля чрезвычайно сильна, да ещё и закалена в адском огне ежедневной борьбы за выживание и употребление. Просто под влиянием болезни вся эта недюжинная сила перенаправлена в сторону разрушения.

• **Лживость.** Ложь сопровождает зависимого и его окружение с момента первого употребления. Ни один ребёнок не бежит радостно или с гордостью к папе с мамой: «Дорогие родители, поздравляйте, я сегодня впервые накурился (напился, укололся, понюхал), это так классно!» На протяжении всего периода активности болезни лжи становится всё больше и больше.

• **Подавленные эмоции и чувства.** Для зависимого существует только два «допустимых» чувства: кайф и кумар. Иметь другие чувства, а тем более проявлять их небезопасно. В семье на проявление добрых чувств услышишь: «Любишь меня — так брось употреблять!» В среде же зависимых могут просто съесть, если проявить страх, жалость или приязнь к кому-либо. С развитием болезни человек те-

ряет способность опознавать, называть и проявлять свои чувства. Он уже не может переживать любые чувства, если они не разбавлены алкоголем или наркотиками. В результате чувства и эмоции подавляются, вытесняются и человек ощущает пустоту, отчаяние, депрессию.

• **Потеря здравомыслия.** Этот страшный симптом отличает эту болезнь от всех прочих и чрезвычайно усложняет процесс выздоровления.

Как вы могли заметить, лишь малая часть симптомов связана только с телом либо мозгом. Большинство признаков затрагивают духовную и эмоциональную составляющие личности человека, а также сферу его взаимоотношений.

Итак, химическая зависимость — это хроническое, рецидивирующее и прогрессирующее заболевание, которое ведёт к полному разрушению личностей больного и его ближайшего окружения и в большинстве случаев заканчивается смертью.

Однако это вовсе не означает, что каждый зависимый обречён!

Всё же химическая зависимость — это не приговор, а только диагноз. И с этим диагнозом можно научиться жить трезво и счастливо. Как и в случаях других хронических, прогрессирующих и рецидивирующих заболеваний (например, диабет или порок сердца), это означает только то, что невозможно исцеление, зато возможно выздоровление. То есть выздоровление от химической зависимости — это не некое яркое событие, это — процесс.

Сегодня не существует ни универсальной таблетки, ни шаманского танца, при помощи которых возможно было бы навсегда и с гарантией исцелить больного зависимостью. Однако существует уникальная комплексная программа выздоровления, которая помогает человеку признать свою болезнь, остановить её, вернуть утраченную власть

над своей жизнью путём переосмысления своих проблем, заблуждений и принятия на себя ответственности за свою дальнейшую судьбу. И научиться полноценно и достойно жить, придерживаясь определённой телесной, умственной, духовной и эмоциональной диеты, которая является гарантией трезвой, социально активной и, главное, успешной во всех сферах жизни без рецидивов (срывов).

Процесс выздоровления от зависимости долгий, сложный, иногда чрезвычайно болезненный душевно. Но вместе, шаг за шагом, день за днём мы преодолеваем этот путь!

С чего же начать?

Мы предлагаем перестать лечиться и начать выздоравливать.

Хватит тратить время и силы в поисках ответов на бессмысленные вопросы «почему?» и «кто виноват?». Вы не несёте ответственности за то, что заболели, заболеть может каждый. Но отныне вы несёте ответственность за своё выздоровление!

Выздоровление начинается с преодоления двух первых симптомов болезни (смотри выше).

Итак:

- во-первых, любой ценой (возможно, с помощью врача) необходимо прекратить употребление и,
- во-вторых, попросить помощи, чтобы мы смогли её предоставить.

ЗАВИСИМОСТЬ И ТЕОРИЯ ЛИЧНОСТИ

Для того чтобы выздоравливать от химической зависимости, необходимо понимать следующее:

- а) в чём заключается болезнь;
- б) что, собственно, болит и
- в) что есть выздоровление.

В основе Программы реабилитации «Источник» мы опираемся на следующие концепции:

Зависимость — это заболевание личности, при котором человек теряет контроль над своей жизнью. Это не поведение, не телесный недуг, а состояние личности.

Личность — это совокупность телесной, духовной, интеллектуальной и эмоциональной составляющих «Я» человека, а также вся система его взаимоотношений.

Выздоровление состоит из двух основных частей:

1. **Реабилитация** — это первые шаги по восстановлению разрушенной личности (по всем составляющим, см. схему 1). Это та работа, которую тебе предстоит проделать, проходя I и II фазы Программы «Источник».

2. **Ресоциализация** — это возвращение личности к здоровой, социально активной жизни. Это — III и IV фазы.

В данной статье хотелось бы развернуть тему личности. Личность человека формируется к шести годам. Это значит, что все основные особенности (телесные, интеллектуальные, характерологические способы эмоционального реагирования на различные жизненные ситуации, способы общения и прочие компоненты) именно этого человека уже сложились. Но! Только в виде потенций, склонностей, предрасположенностей. Другими словами, если представить схематически личность шестилетнего человека, то это будет эдакий «пирог», который на протяжении всей последующей жизни вовсе не будет «съеден» весь. Лишь часть, небольшой «ломтик» от этого «пирога» будет задействован человеком на протяжении всей его последующей жизни.

То, какие именно компоненты личности получают развитие, зависит отнюдь не только от личного выбора человека. До определённого времени (примерно до периода юности — ранней взрослости) «спусковым механизмом» служит по большей части неосознанный выбор под руководством здравого смысла. Развиваются те компоненты личности, которые востребованы условиями существования ребенка и обеспечивают максимум комфорта и безопасности в его среде обитания (семья, школа, улица, собственный внутренний мир).

Однако пресловутый «ломтик» — отнюдь не приговор! В дальнейшем человек имеет возможность развиваться, то есть с одной стороны, «нарезать» от собственного «пирога» по собственному желанию и разумению, с другой стороны, в любой момент перестать «жевать» то, что перестало приносить пользу или оказалось «несъедобным».

Как и прочие компоненты личности человека, предрасположенность к зависимости формируется к шести годам. Предпосылками являются ни в коем случае не генетические особенности, гена зависимости в геноме человека нет. Однако наследственный фактор существует. Ребёнок

наследует зависимость в виде семейных сценариев поведения. Например, мать демонстрирует неуважение, нелюбовь и презрение к пьющему отцу, отношения между родителями сводятся к скандалам и претензиям, дома находиться неприятно, а порой и небезопасно. Но вот отец допивается до состояния полной беспомощности, или до белой горячки, или приходит в крови после пьяной драки. И моментально мать «награждает» его за такое поведение: его раздевают, моют, укладывают, лечат, все суетятся, приглашаются врачи... Главное, никто не кричит и все любят, заботятся! Детское сознание делает вывод: чтобы меня любили и заботились, мне следует употреблять (не важно что!) и попасть в беду из-за этого.

Ещё одна из основных составляющих зависимости — отсутствие духовности, то есть внятной системы ценностей. Все без исключения люди с проявленной зависимостью — это люди, не способные чётко дифференцировать, что главное в жизни, а что — второстепенное. Их система ценностей колеблется, переключается то туда, то сюда. Естественно, это прекрасная почва для проблем. Наркотик, или алкоголь, или игра с радостью заполняют вакуум.

А дальше — развитие проблемы, её разрастание до полного поглощения личности. Зависимость поработочает человека за счёт простой, но эффективной уловки: она лишает способности держать удар. Зависимый — это человек, иммунитет к стрессу у которого в силу комплекса личностных особенностей и так понижен. Перекладывая раз за разом решения своих эмоциональных проблем на наркотик (или другой предмет зависимости), человек становится трусом и слабаком, теряет эмоциональную связь с жизнью, превращается в инвалида, который без «костылей» не то что идти по жизни, до туалета дойти не в состоянии.

Таким образом, преодолеть свою зависимость (не исцелиться, но выздороветь!) возможно, если:

- осознать свою проблему;
- принять на себя за неё ответственность (отказаться от роли жертвы);
- осознано формировать свою систему ценностей (когда есть какая-то жизненная ценность, которая для тебя более значима, то на этом можно строить выход из зависимости); развиваться, используя конструктивные потенции своей личности;
- научиться «держат удар», справляться с жизненными трудностями и проблемами (стать победителем).

Осуществить подобную программу человек может только сам, но сам, то есть в одиночку, он справиться не сможет. Ему необходима целебная среда, то есть терапевтическое сообщество, состоящее из людей, объединённых общей целью: отдавая себе отчёт в неизлечимости зависимости, научиться жить трезво, успешно, счастливо.

НЕСТИ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЮ ЖИЗНЬ

Одна из наиболее важных составляющих при лечении наркомании в личностном развитии человека — это принятие ответственности за свои поступки. Это означает осознанное стремление к результатам, которые необходимы, и отказ от поведения жертвы или того, кто ждёт, что придёт кто-то, чтобы принести избавление от жизненных проблем.

Ключи к ответственности

Для раскрытия своего полного потенциала необходимо взять ответственность за свои поступки во всех значимых направлениях своей жизни.

Осознанность. У человека есть выбор — быть или наблюдателем или полноправным участником при принятии всех значимых решений, таких как: над чем работать, с кем отдыхать, что читать и т.д. Вы можете физически присутствовать, но мысленно отсутствовать при принятии решений. Но в любом случае, вы ответственны за тот уровень осознанности, с которым подходите к принятию решений — и вы ответственны за результат.

Решения и поступки. Часто возникает искушение отделить свои решения и поступки от нашего выбора — как будто кто-то или что-то заставляют нас вести себя тем или иным способом. Но другие люди, как правило, не за-

ставляют нас говорить или действовать тем или иным способом. Только вы ответственны за то, что вы говорите и слушаете, действуете ли вы рационально или нет, обращаетесь ли с другими справедливо или не очень, сдерживаете ли вы свои обещания или нарушаете их. Как только вы признаёте, что являетесь источником своих решений и поступков, вы с гораздо большей вероятностью будете совершать поступки, которые впоследствии не будут вызывать затруднений или сожалений.

Исполнение желаний. Основная причина негативного эмоционального состояния или других видов расстройств — это представление, что кто-то придёт, чтобы «спасти» вас — решить ваши проблемы и исполнить желания. Ответственный за свою жизнь человек осознаёт, что никто не придёт, чтобы исправить его жизнь и устранить проблемы. Изменения к лучшему не произойдут, если вы не сделаете что-то, чтобы это произошло.

Убеждения и ценности. Многих людей вполне устраивает пассивное отношение к своим ценностям и убеждениям. Они предполагают, что это то, что возникает инстинктивно и непосредственно из их чувств. Ответственные люди работают над тем, чтобы понять свои ценности и убеждения, а затем критически их исследуют. Они находят людей, которые видят вещи по-другому, и пытаются понять их точку зрения.

Установка приоритетов. То, как мы тратим время и энергию, находится или в гармонии с нашими ценностями или с ними не согласуется. Если вы понимаете, что расстановка приоритетов при распределении своего времени находится исключительно в пределах вашего собственного выбора, то вы, вероятно, легко устраняете такого рода противоречия. Вместо того чтобы быть перегруженным делами, вы исследуете свои ценности и определяете те приоритеты, которые имеют для вас первостепенное значение.

Выбор окружения. Вы можете обижаться на других людей и обвинять их, если они разочаровывают вас. Вы можете чувствовать жалость к себе. Или вы можете признать свою ответственность за выбор тех, с кем вы тратите своё время.

Действия в ответ на чувства и эмоции. Когда вы сердитесь, вы можете испытывать желание наброситься на других. Когда вам больно, вы можете испытывать чувство обиды. Когда вы нетерпеливы, вы склонны к поспешным действиям. Но совсем необязательно реагировать на каждое чувство или внешний стимул. Если вы принимаете на себя ответственность за свои поступки, вы действуете более вдумчиво, менее импульсивно, и с лучшими результатами.

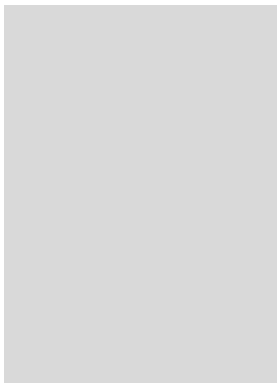
Счастье. Если вы верите, что ваше счастье находится в ваших собственных руках, вы вручаете себе огромную силу. Вы не ждёте событий или других людей, которые сделают вас счастливыми. Если что-то идет неправильно, ваша реакция будет не «Кто-то должен что-то сделать!», но «Что могу сделать я?».

Изучение ответственности. Вы можете стать более ответственными, выполняя следующее упражнение. Попробуйте задавать себе два вопроса несколько раз в день: «Какие передо мной существуют возможности для использования? Что я могу сделать?»

Вместо высказываний: «я хочу...» спросите себя: «Что я могу сделать, чтобы получить то, что хочу?»

Чтобы получить больше понимания о том, действуете ли вы ответственно, спросите себя: «Если бы я хотел быть полностью ответственным за свои поступки прямо сейчас, что я должен был сделать?»

Творческий блок





Творческий блок для «проблемных» ребят, которые проходят реабилитацию, очень важен. Многие из обратившихся за помощью в Центр «Источник», крайне закомплексованы, забиты и перепуганы. Они испытывают шок, подобный тому, который переживает новорождённый младенец. Ну, посудите сами. Долгое время, употребляя вещества, меняющие сознание, они жили по одним правилам — уличным, а теперь им предложили сменить их на правила Дома. Страх и недоверие возникает у новичка, ведь он даже не мог себе представить, что можно жить по-другому. С первых дней пребывания в Доме, участвуя в занятиях творческого блока, человек окунается в мир фантазии и реализации своих талантов, о которых даже не подозревал ранее. Учитесь чувствовать своё тело, красиво двигаться, уверенно держаться. Найти или вернуть себе естественное удовольствие от своего тела, голоса, манер, творчества — основная цель творческого блока.

С каждым шагом, открывая в себе всё новые страницы истинной сущности, человек осознает свою силу, выходит за рамки своего старого восприятия мира, навязанного ему улицей. Назовём это Верой в себя. Творческий Блок даёт новую веру в себя, а вера в себя создаёт мотивацию для дальнейшего выздоровления.

Итак, творческий блок в Программе ресоциализации проблемной молодежи «Источник» состоит из комплекса задач и целей. Делится он ещё на два блока:

1) самодеятельность — это сценки к праздникам в Доме, создание стихов, рисование;

2) творческое воспитание — это творческий тренинг, хореография, речевой тренинг, вокал, изобразительное искусство, сценическая речь.



ЛИТЕРАТУРНЫЙ ЗАЧЁТ

Это очень непростая и серьёзная работа, её значение трудно переоценить. Ведь большинство ребят в прошлой жизни книг не читали вовсе или читали только детективы не лучшего качества. Некоторые наоборот — читали много, но использовали чтение не для того, чтобы обогатить свою жизнь, сделать её ярче, научиться смотреть шире и глубже. Читали, чтобы спрятаться, улизнуть из реальности в вымышленный мир, в чужие переживания, жить чью-то жизнь, а не свою. А заодно и «наловить» удобных псевдопродвинутых идей, чудесно оправдывающих употребление, праздность и никчёмность собственного существования. Ну, и у родителей меньше претензий: не трогайте ребенка, он читает!

В программе всё меняется, и отношение к книге, к литературе в том числе. Ребята с удивлением обнаруживают, что в книге присутствует не только сюжет, что в печатных строках скрыт целый мир, пронизанный философией и мистикой, наполненный поражениями и победами, чувствами и переживаниями. Они приобщаются к ещё одному чистому и здоровому источнику радости — литературе. Обнаруживают новый способ творить, ведь чтение — это соавторство двух художников, писателя и читателя.

Литературный зачёт — это письменная работа, творчески оформленная и презенто-

ванная перед всем Домом. Участник программы должен прочесть рекомендованное педсоветом литературное произведение, проанализировать его, осмыслить важные идеи, нравственное и философское наполнение. Произведения подбираются индивидуально, с учётом личностных и возрастных особенностей реабилитанта, его специфических проблем и личной истории. В процессе подготовки к зачёту, читая и анализируя произведение, человек наблюдает за собой, отслеживает чувства, рождающиеся во время чтения, проводит параллели со своей жизнью. Кроме того, необходимо познакомиться и с автором, его жизнью, временем, когда он жил и творил.

Качество проделанной работы определяется просто: всем должно захотеться прочесть эту книгу!

ТВОРЧЕСКИЙ ЗАЧЁТ

Пожалуй, это самое яркое событие в жизни каждого, кто проходит Программу. И очень красивое, зрелищное. Ребята презентуют главную свою творческую работу в Программе. Это театрално-художественная постановка — итог большого и трудного пути к себе настоящему. Съезжаются гости: выпускники, друзья Дома, представители СМИ. Приезжают родители. Такими своих детей они ещё не видели! От зажатых, закомплексованных, ограниченных уличными «понятиями» наркоманов не осталось и следа. На сцене «Источника» свободные люди, раскованные и прекрасные.

К творческому зачёту готовятся долго. Ребята выбирают тему, пишут сценарий, подбирают музыку, песни, стихи. В подготовке зачётных спектаклей используются как произведения признанных авторов, так и стихи, песни, сказки самих ребят.

Затем сценарий представляется на утверждение консультантов, дорабатывается, шлифуется вместе с преподавателями вокала и хореографии. И наступает вторая стадия подготовки, работа с чувствами. Это чрезвычайно важная часть, поскольку задача не «сыграть», не «изобразить» на сцене что-то соответствующее текстам, а прожить вместе со своим героем его чувства и переживания. Для этого в процессе подготовки ребята наблюдают за собой, за тем, как в реальной жизни отреа-

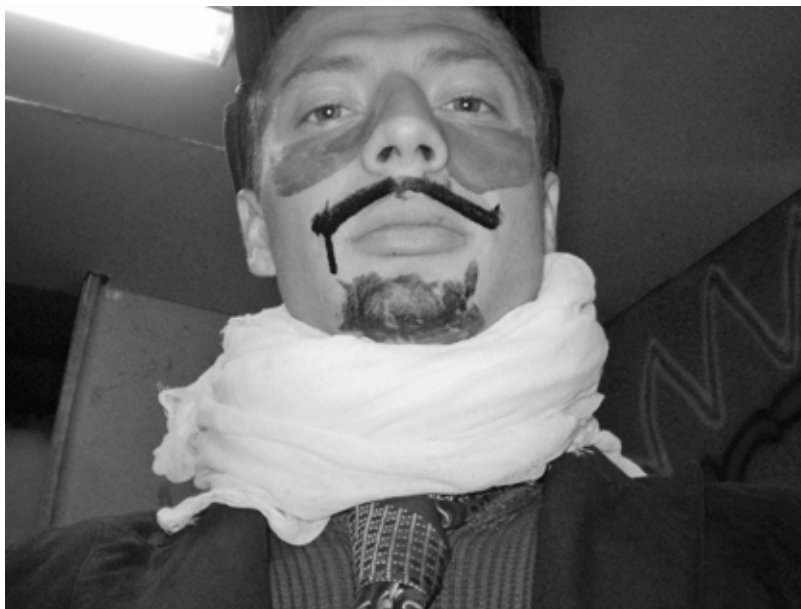


гируются эмоции, каковы реакции на всех уровнях: как реагирует тело, что рождается в душе, какие мысли и желания возникают в ответ на те или иные моменты, ситуации. Отслеживают и анализируют, какие чувства и эмоции проявлять легко, какие вызывают стеснение, желание спрятать, удержать. И работают над собой, освобождаясь от эмоциональных зажимов, преодолевая собственные предрассудки и страхи.

Наступает третий, завершающий этап. Репетиции. Репетиции! У ребят, которые готовятся к творческому зачёту, на это время свой график. Они по-прежнему живут жизнью Дома, но от некоторых групп и процессов освобождаются. Они много репетируют, у них возникает потребность в дополнительных консультациях и заданиях, направленных на окончательное освобождение и раскрепощение эмоциональности и сферы взаимоотношений.

И вот наступает долгожданный день зачёта. Весь Дом помогает ребятам. Украшают зал, встречают гостей, готовят праздничное угощение. Ребята волнуются, ведь это не просто долгожданное событие, это на самом деле веха, итог, завершение грандиозного дела. И начало следующего, завершающего этапа Программы.

Честно говоря, за всю историю Дома «Источник» не было ни одного случая, чтобы творческий зачёт не был принят. Но это не потому, что педсовет относится к ребятам снисходительно. Дело в том, что ребята точно знают, что наркомания — это болезнь подавленных чувств и разрушенных взаимоотношений, и поэтому всегда готовы на 100%. Кроме того, это вопрос чести для них. А честь для победителя и успешного человека — превыше всего!



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕАТР как способ психокоррекции аддиктивных личностей

Социальные, экономические и медицинские последствия аддиктивного поведения молодёжи являются одной из наиболее острых проблем во всём мире. Феномен аддикции (зависимости) от какого-либо психоактивного вещества — это, фактически, саморазрушительное поведение, которое закономерно приводит к необратимым изменениям психики, дисфункциям внутренних органов и систем и к деградации личности.

По данным статистики, последние годы в Украине возрос уровень употребления психоактивных веществ среди молодёжи. В то же время, как определяется исследователями, происходит постепенное уменьшение потребления молодёжью «тяжёлых наркотиков» (прежде всего, героина и других опиатов), однако усиливается мода на табакокурение, потребление слабоалкогольных напитков и психоделиков синтетического и растительного происхождения (А. А. Гребенюк, В. И. Егоров, О. В. Корниенко и др.).

Проблемой аддиктивного поведения занимались многие как отечественные, так и зарубежные исследователи в разных отраслях науки, непосредственно в психологии (В. Ю. Александрова, Н. Н. Апетик, Б. С. Братусь, Н. П. Бурмака, В. Я. Гиндкин, Н. Е. Завадская, В. Ю. Завьялов, О. Е. Ивашко, Т. В. Кириченко, Н. С. Курек, И. П. Лы-

сенко, Н.Ю. Максимова, Е.С. Меньшикова, М.Н. Овчинникова, Т.В. Кимиров, С.В. Цицарев, О.Т. Середниченко и др.). Современное состояние проблемы требует дальнейшего систематического изучения психологических особенностей аддиктивного поведения молодёжи и эффективных направлений профилактики и психокоррекции.

Основной целью деятельности ОРОО «Источник» согласно уставу является оздоровление общества путём предоставления социальных и других услуг лицам, которые попали в тяжёлые жизненные обстоятельства, обеспечение профилактических мероприятий среди уязвимых слоёв населения. С целью достижения уставной цели организацией осуществляется работа в таких основных направлениях: ресоциализация наркозависимой молодёжи; профилактика негативных явлений среди молодёжи; социальное сопровождение кризисных семей. Одним из способов реализации этих заданий является работа психологического театра «Источник», где все актёры, декораторы, художники, звуко- и светорежиссеры — участники Программы ресоциализации наркозависимых и ЛЖВ/С, члены их семей.

Психологический театр — это компиляция психологическо-педагогических, психокоррекционных и психотерапевтических методов:

— Этюдные постановки театра — использование гештальт-подхода в работе со снами и методик психодрамы в работе с позитивными и негативными якорями (воспитание способностей адекватно реагировать на возникновение неблагоприятных ситуаций, а также способность исполнять роль, соответствующую стечению обстоятельств, тренировка способности к мобилизации опыта тогда, когда это необходимо, воспитание волевых качеств, способности к саморегуляции).

— Участие в творческом процессе является педагогическим и терапевтическим средством, влияет на процессы



формирования здоровых человеческих ценностей и привычек. В процессе художественной деятельности производится коррекция разнообразных нарушений в развитии людей.

— Занятия пластикой, пением, постановка сценической речи, являются действенным психокоррекционным методом. Возможность выразить своё эмоциональное состояние пением, движением, актёрской игрой и т.д. приводит к решению внутреннего конфликта и, как следствие, стабилизации психоэмоционального состояния и приведению его в соответствие с биологическим возрастом человека, т.е. к взрослению.

С помощью участия в работе психологического театра решаются такие задачи:

— Укрепление и соотношение эмоциональных ресурсов; активизация творческих проявлений.

— Регуляция психовегетативных процессов, физиологических функций организма.

— Регуляция психоэмоционального состояния.

— Повышение интеллектуально-эстетических возможностей аддиктивных личностей.

— Создание новых позитивных установок и форм поведения, коррекция коммуникативной функции.

— Гармонизация внутреннего мира, наработка стойкости при неудачах, формирование защиты от негативных мыслей, избавление от страхов; умение радоваться жизни.

— Укрепление веры в себя; создание творческого интереса, обогащение жизни новыми смыслами.

Выступление театра перед широкой аудиторией является одновременно: социализующим методом для актёров, которые излечиваются от зависимости; терапевтическим и коррекционным методом для больных зависимостью; мощным способом профилактики аддиктивного поведения среди молодёжи; методом преодоления стигмы относительно современных социальных проблем.



СТИХИ

О СТИХАХ

Если бы ребятам, которые сейчас проходят Программу в «Источнике», кто-нибудь в прошлой жизни сказал, что они в трезвом уме и по доброй воле, да ещё и с удовольствием необычайным будут писать стихи!.. Думаю, этому человеку в лучшем случае не поверили бы. Потому что на улице стихов не пишут. А тех, кто пишет, не жалуют. Там надо быть жёстким, резким, опасным. Иначе съедят. Не до романтики.

На улице вообще нельзя быть настоящим. Нельзя показывать свои настоящие чувства, ну, разве что злость и агрессию. А дружбу, любовь, тепло — лучше спрятать, подавить. Потому что в стае волков и шакалов быть добрым и открытым, чутким и заботливым — глупо, смешно и, главное, опасно! С волками жить...

Романтика — выход за рамки обыденности.

А чтобы душа не плакала, её порывы приходилось обесценивать, поэтов штамповать «ботаниками» и романтизировать уличные и уголовные «подвиги». Существует даже жанр в современной эстраде, шансон называется. Корни его уходят глубоко.

Это

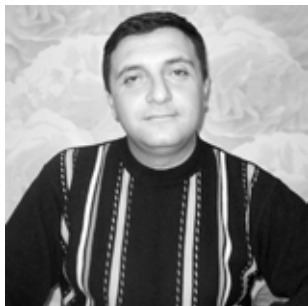
такие песни про то, как тяжело жить на белом свете благородным разбойникам и пожилым сироткам. Жа-алостные! Особенно про маму.

Или про женщину любимую, про деток малых. Которых сперва сами предали, обездолили, на страдания и унижения обрекли, а теперь слезами своими крокодильими любят.

Химическую зависимость ещё называют болезнью подавленных чувств и болезнью взаимоотношений. В прошлой жизни все стороны жизни, в том числе и эмоциональная, регулировались употреблением. Как человек показывает свою любовь, приязнь, хорошее отношение? Делясь, отдавая самое ценное. А самое дорогое для действующего наркомана что?.. Вот и нельзя любить никого, даже маму, потому что ты ей: «Я люблю тебя, мама!» — а она в ответ: «Тогда брось наркотики, сынок!» Ну, или дружба по-уличному: «Мы друзья? Отлично, тогда делись, причем, сперва съедим всё твоё, потом каждый своё». Нельзя любить ни жену, ни детей, потому как все деньги и силы отнимает наркотик. Сначала себя без него невообразимо жалко, а потом с ним перед близкими стыдно.

По мере прохождения Программы ребята меняются, развиваются. Это не значит, что они забыли своё прошлое. Наоборот, они смело и открыто смотрят в глаза своему прошлому со всем позором, подлостью, предательствами и унижением. Стыд и ненависть к своему наркоману надёжно защищает их настоящее и будущее. На смену уличным осторожности и недоверию приходят открытость, свобода выражения эмоций. Просыпается творческое начало.

На программе стихи пишут все. Это часть нашей жизни. Мы поздравляем друг друга с праздниками и круглыми датами, работаем на творческих группах, выполняем индивидуальные задания, просто творим, когда «стих сходит». Возможно, с точки зрения строгих критиков не все стихи — шедевры литературы. Но это настоящее, это отпечаток нас самих. Наше творчество — это степень нашей свободы, огромное удовольствие и наша гордость!



ПАВЕЛ КАЗАРЬЯН

На краю обрыва тяжело стоять
И своё падение в мыслях представлять.
Страх пронзает тело, ломит кисти рук,
Чтобы не сорваться, нужен добрый друг!
Друг всегда поможет — схватит за хребет
И с огромной силой вытрусит весь бред!
Тяжело справляться часто мне с собой,
И тогда дружище мой затевает бой.

Карнавал

Вся жизнь как карнавал,
А люди в ней все носят маски.
А для чего? Чёрт его знает,
Наверное, жить лучше в сказке!
Но часто мы не понимаем,
Как сильно из-за этого страдаем!
Люди, будьте самими собой
и чуточку проще!

Что сквозь пальцы течёт,
Потому что она,
К своей цели идёт!

Свадьба

Легенд хватает про любовь,
Хороших, нежных сказок.
Когда же в голову бьёт кровь,
Всё забываешь сразу!

Сплести пути свои навек,
Решившись жить совместно.
Ты сделал выбор, человек!
В любви это — уместно.

Дополнить муж должен жену,
Жена дополнить мужа,
Создать свой быт, свою семью,
Тогда пребудет муза.

Все пожелают счастья вам
В дальнейшей вашей жизни,
Любить страну, построить Дом,
Родить детей Отчизне!

Сплести пути свои навек,
Решившись жить совместно.
Ты сделал выбор, человек,
В любви это — уместно!

Судьба — лишь миф!
На самом деле всё намного проще.
Иду я по тропе своей,
Как скиф,
И прячу под кольчугой свои мощи.
Я сам решаю, как мне быть,
И что мне делать в этом тесном мире!
Уверен только я в одном, чтоб лучше жить,
Достаточно смотреть на жизнь
Немножечко пошире!

Осознание

Реально понимая, что и как,
Я постоянно прихожу к тому, что я — дурак!
Нормальной жизни я вообще ещё не видел
И беспричинно всех людей на свете ненавидел.
Всё дело в том, что думал я когда-то,
Что мир, в котором я живу, — дерьмо
И что менять его чревато!

Открыл недавно я глаза на суть вещей,
Могу сказать, что нахватался там страстей.
Увидел я, что всё в моих руках,
И что понять мне не давал всё это — страх!
Боялся я душою осознать,
Что жизнь мою
Лишь только мне под силу обуздать!

Призыв

Величественность зла
 иль значимость добра?!
Всё одинаково
 в преддверье смертной схватки.
И нету разницы,
 плохой ты был или хороший!
Пред смертью все равны,
 и не помогут никакие взятки!
А после смерти ценности иные,
И ты взглянешь реально,
 при жизни ты творил дела какие?!
И осознаешь сразу,
 где свои, а где чужие.
Не будет у тебя
 возможности решать:
Попасть наверх
 иль гнить внизу в сортире.
Придётся тебе всё
 смирненно принимать,
Поэтому задумайся сейчас
 про все свои дела мирские.

Тупик

Не понимают?! Да, не понимают!
Я задаю себе вопрос: чего?
И сам себе же на него я отвечаю,
Что не знаю, да, я не знаю!

Ну, вроде бы работаю
И постоянно что-то я в себе меняю.
Я стал ответственный, заботлив,
Вежлив, весел, честен.

И всё равно не знаю:
Чего ж я делаю не так?
Чего не понимаю?

Если б наши сердца не болели,
Мы б не знали, как больно терять!
Полюбить бы навряд ли сумели,
И на слёзы нам было б плевать.

Сколько душ загубили цинизмом,
Кто утешит всех тех матерей,
Что под знаменем бюрократизма
Потеряли своих сыновей?!

И сжимаясь в груди, что-то сильно
Давит слёзы из высохших глаз.
Кровь течёт уже слишком обильно,
Выполняется чей-то приказ!

А война уж давно на пороге,
Далеко ведь не надо ходить.
И невинный ребенок в утробе
Дозу кайфа силён получить!

Нам не нужен чужой катаклизм,
Наш под боком, у нас за спиной.
Вот он милый, родной реализм,
Он с торчащей из вены иглой!

Если б наши сердца не болели,
Мы б не знали, как больно смотреть
На гниющее тело на грязной постели,
И мечтающее умереть!

До мелочей просчитан мир,
Но партий шахматных не счесть,
Мы можем покорить весь свет,
А можем в лужу задом сесть.

И с каждым разом путь сложнее,
Всё изощрённей и опасней,
И как слепцы в стране теней,
На ощупь — к цели, всех прекрасней.

По истечению же лет,
Пройдя все сложные преграды,
Глаза открыл, а цели нет,
Как будто больше и не надо!

И что-то ноет на душе,
Ладони взмокли от волнения,
Привычку мы нашли в себе,
Идти вперёд до посиненья.

Пора б уже и отдохнуть,
Пусть старость станет краснощёкой,
С пути обычного свернуть,
Не делать жизнь свою жестокой.

Но нет! Обман здесь на лицо,
Коварство лень всегда готовит!
Пусть и не надо ничего,
Зато лишь смерть нас остановит!

Какой же сладкой
 может месть быть!
Как упиваться можно ею!
И даже если боль забыть,
Я всё равно от мести млею!

Так пусть звенят колокола,
И справедливость торжествует,
Узнают все про их дела,
И ветер миф о чести сдует!

Я знаю, месть — нехорошо,
И признаю свою ошибку,
Но всё равно хочу ещё,
Чтоб обновить свою улыбку.

Замороженные мысли
В замороженной судьбе.
Мне сегодня будут сниться
Кошки в бешеной игре!

И долой все разговоры,
В состоянии моём
И под страхом приговора
Всё равно мы не свернём!

Пусть боятся, зубы скаля,
Все враги вокруг меня,
Правда торжествует мало,
Но сегодня — день суда!

В каждой жизни наступает,
Разветвление пути.
Здравомыслия мне хватит,
Чтоб попутчиков найти!

За стеною стон,
И за дверью крик.
Заряжу патрон —
Это страх-старик!

Заходи, дружок,
Не боюсь тебя,
Вот нажму курок,
И убью тебя!

Но старик не прост,
Зубы скалятся,
Вызывает злость,
Пусть проявится.

Стоит только дать,
Волю чувствам мне,
Как начну стрелять,
По своим во тьме.

Растерялся я,
«Отче Наш» прочёл,
Заглянул в себя
И ответ нашёл!

Вдруг исчезло всё,
Тишина стоит.
Страх всегда со мной,
Никогда не спит!

Мир стандартного общенья
Продвигается вперёд!
И без всякого стремленья
Он очки себе берёт.

И что было там когда-то,
В пережитках старых дней,
Подевалось всё куда-то,
От богов и до людей!

Кто стремится к просветлению,
Тот понять должен тогда,
Что бессмертному ученью
Подвергались мы всегда!

И плохого было много,
Но забыть его нельзя,
И судить не будем строго,
Эволюции дерзя.

Пусть потомки нас рассудят
Через несколько веков,
Даст Бог, дети не забудут
Про эпоху дураков.

Мир в стандарте — вид нелепый!
Люди разные везде.
В ярких красках разодетый,
Он нуждается в тебе!

Пустота вдруг отступила,
И наполнилась душа.
Появилась в сердце сила
И стучалась не спеша.

В предвкушении чудесном,
Слёзы с глаз текли ручьём,
И в кругу большом и тесном
Мы стоим и выпуск ждём.

Жизнь только начинается
Испытания посылать,
Но герой не понимает
И готов сто гор сравнять.

Пусть же сказка явью будет,
И наступит тот момент,
Когда свет любовь пробудит,
Так начнём эксперимент?!

Я жить хочу и буду жив,
Смеюсь, страдаю и болею,
Перед собою я не лжив
И потихонечку старею.

Пора б уже помозговать,
Чего достиг и что хотел бы,
На сложности мне наплевать,
Я полюбить бы их сумел бы.

Так испытай меня, судьба!
Дай снова шанс, и я не сдамся,
Вперёд меня зовёт труба,
Я в жизнь нырну и ей отдамся.



АНДРЕЙ, г. Одесса

Меня зовут Андрей. Я из города Одессы. Мне 25 лет. Я родился и воспитывался в нормальной трезвой семье. У меня дома даже никто не ругался. В семь лет я пошёл учиться в гимназию. До девятого класса учился без троек.

Я много времени проводил со старшими друзьями на улице, с которыми лет в девять начал курить, а в одиннадцать уже употреблять алкоголь. С каждым годом я всё больше и больше проводил время на улице. В девятом классе я пропустил полгода учёбы. От этого в моем аттестате больше половины оценок были тройки. Меня не взяли в десятый класс в этой школе. Я пошел учиться в другую, обычную школу, где давно учились мои лучшие друзья. Правда, там я недолго проучился, буквально через полгода меня выгнали из неё за то, что я пришёл на уроки в абсолютно невменяемом состоянии от алкогольного опьянения.

После я поступил в ПТУ, где вместо занятий я постоянно гулял и употреблял алкоголь. Родители много раз пытались меня остановить, но ничего у них не получалось.

В шестнадцать лет я решил для себя, что я уже взрослый, и не пришёл в первый раз ночевать Домой, употребляя алкоголь с друзьями. Так началась моя нетрезвая жизнь на улице. На улице у меня были знакомые старшие ребята, которые являлись для меня авторитетом. Они все употребляли наркотики. Я начал с презрением относиться к наркомамам, ведь они были для меня слабаками, т. к. не могли справиться со своей зависимостью.

В двадцать лет я с друзьями решил попробовать серьёзный наркотик, объяснив себе, что я не такой, как

все остальные, и я не стану наркоманом. После первого раза был второй, третий, десятый, пока я не стал употреблять каждый день. Все свои годы употребления я говорил себе, что если захочу, то смогу остановиться в любую минуту. Однако с каждым разом моя надежда исчезала. Пока в 24 года я не оказался в метро просящим милостыню у прохожих, чтобы достать деньги на наркотики.

За четыре года жёсткого употребления я потерял семью, которая не верила ни единому слову, и уже перестала на меня обращать внимание. У меня не было друзей, я остался один на один со своей зависимостью. Однажды, ответив себе на вопрос, кто же я на самом деле, я понял, что я полный неудачник и мне срочно нужно менять свою жизнь.

Мама согласилась мне помочь и так я оказался в «Источнике». «Источник» для меня стал вторым Домом, где я снова нашёл себя как человека, восстановил свои ценности, отношения с семьёй, обрёл настоящих друзей, и у меня появилось желание жить, радоваться трезвой жизни и стать успешным человеком, которым смогли бы гордиться его близкие люди.

Мои события

Я вспоминал события в прошлом.
Хоть больно мне их вспоминать,
Но забывать их невозможно,
Ведь столько в прошлом
Я успел навывторять!
Кричал на мать
И ненавидел я отца,
Дразнил сестру
И деньги воровал я иногда.
Но это в прошлом,
Которое забыть нельзя!
Чтоб будущее было новым,
В «Источнике» останусь до конца!

Жизнь осталась для меня —
Одна весёлая игра,
Где смысл был один:
Гуляй, живи и не грусти,
Но годы шли и жизнь летела,
А честь моя совсем исчезла.
Спустился я один в метро,
И протянул к толпе лицо,
Оно сияло словно смерть,
И словно в тартаре
Пришлось гореть,
А мать спасти меня решила,
С волей Божьей
В «Источник» отпустила.
Здесь возродился человек,
Который даст за всё ответ,
Неся ответственность свою,
Я всем любовь, тепло дарю.

Не видя цели впереди,
Хотелось лишь
 программу мне пройти,
Чтоб оценили все вокруг
Мои новейшие заслуги.
Но постоянные забеги за мечтой
Бросали вниз меня порой,
И бегал постоянно я кругом,
Мечтая стать единственным царём.
И, оказавшись наверху,
Я ценности перечеркнул,
Встречаясь с страхами кругом,
Я оказался за двором.

И там пришло ко мне натхненье,
Что в жизни есть и мне прощенье,
Лишь стоит только постараться,
Как в миг награды испарятся.
Я начал жизнь свою с нуля,
Работая внутри себя.
Я круг усилием разомкну,
И к новой жизни я пойду,
Где ценности будут всегда,
Работа, счастье и семья.
Для этого не нужно власти,
Лишь нужно жизни отдаваться.
Чтоб по земле идти спокойно,
Не нужно лезть,
Куда забраться невозможно.

Чудотворная коса

О, как прекрасно на косе!
Как много здесь произошло,
Как изменился я внутри —
От раздражения к любви.
Однажды костровил я на косе,
Тогда я понял, как дойти к своей мечте.
Мечта есть у меня одна:
Жить в трезвости с семьёй всегда.
Для этого потрачу много сил,
Ведь с Домом я всегда един.
Я слепо доверяю жизнь свою
И помощь, когда трудно, попрошу.
Вы помогаете мне всегда,
Ведь мы одна огромная семья.
И не забыть мне этот месяц никогда,
Ах, какая чудотворная коса!

Честь и сила

С детства хотел быть я сильным,
Чтоб всех в округе побеждать.
Но став сильнее,
Я начал слабых унижать.
Разрушил много жизней я,
Не сдерживая свою силу,
Ведь цель стола у меня
Добиться власти силой.
Всех слабых я считал никем,
Которым нет пощады,
Которые нужны в одном —
Средь них почувствовать себя царём.
Так жить казалось мне красиво,
И не жалел я ни о чём,
Пока не понял в этом мире,
Что сам огромное говно.
Тогда разрушил ценность я свою,
Что силой всё заполучить смогу.
Теперь есть ценность во мне одна —
Добро, любовь и теплота.
И честен я перед собой,
И на любую трудность я пойду горой!
Ведь с честью стану я сильнее,
На Эвересте окажусь быстрее!

Зависимость

Стремился я быть независим,
Считал, что подчиню весь мир себе.
Могу я делать всё на свете,
Что буду значимый везде.

Не подчиняясь суете,
Я жил такой иллюзией всегда,
Считая, что в выборе свободен я.
Но, оказалось, всё не так —
Поработил меня мой злейший враг.
Я стал зависим от всего,
Что было миром мне дано.
Мне оставалось чуть-чуть,
Но разорвал я замкнутый свой круг.
Я отчертил границу для себя,
Чтоб независимым прожить мне до конца.
Теперь я трезв и честен с миром,
От этого с душою мы едины.

Мой взгляд

Точка зрения,
на первый взгляд, так банальна
И вовсе неактуальна.
Хочу — смотрю и вижу,
Хочу — послушаю, услышу.
Не важно, чья сторона права,
Ведь точка зрения у каждого своя.
И каждый прав всегда по-своему,
Ведь видим мир мы по-иному.
Но истину познать не просто,
Для этого работать нужно много,
Чтоб видеть мир не только свой,
Перемещаясь, как герой,
Расширь ты, друг, свой кругозор,
Познаешь мир со всех сторон!

Годы идут, люди меняются!
Кто-то худеет, а кто — поправляется!
Кто-то назад, а кто-то вперёд.
У каждого в жизни свой поворот!
И каждый решает, как ему быть,
Ведь он властелин вершить и творить.
В этот момент будь всегда готов,
И даже если мир у твоих ног,
Ты не взлетай высоко-высоко,
Ведь после паденья встать не легко.
И только с ответственностью идя вперёд,
Ты на успех обречён, мой дружок!

Простите вы мои грехи,
Так жить я вовсе не хотел.
Ведь с детства я хотел любви
И горя в Дом не принести.
Но радость в Доме не нашёл
И в улицу я с головой ушёл.
Там счастья много увидал,
На Дом совсем я наплевал.
И вместо радости, любви
Принёс я слёзы, боль в груди.
Но жизнь свою я изменю,
У Бога я прощенья попрошу
И дам я клятву навсегда
Нести ответственность за свои дела.
Ведь это ценность для меня,
И с нею жизнь мне больше не игра!

Цель

Я в Доме счастье приобрёл
Здесь заново родился.
Я научился жизнь ценить,
Смеяться, веселиться.
Прощенье у родителей прося,
В семью вернулся снова.
Она поверила в меня,
Ведь невозможное возможно.
Очистил душу я свою,
Ведь честным жизнь прожить хочу.
Хочу друзей, семью, работу
И в Доме детскую заботу.
Хочу любить и быть любимым
И даже где-то быть ранимым.
Не отступать и не сдаваться,
Лишь только целей добиваться.
Ведь кредо есть внутри меня,
В котором заповедь одна:
Бери и делай то, что надо,
И будет в жизни мне награда!



АНТОН, г. Запорожье

Антон, 28 лет, г. Запорожье. Я десять лет употреблял наркотики, воровал из дома, грабил людей на улице, мой друг, с которым мы употребляли наркотики, стал инвалидом.

Человек напротив

Человек напротив всё сидел напротив,
Человек напротив говорил со мной.
Говорил о разном, о душе и сердце,
О душе и сердце, что творится в нём.
Говорил он честно, говорил открыто,
Как считает правду, говорил о всём.
Говорил о разном, грустном и прекрасном,
Главное, что честно говорил о всём.



БОГДАН

Меня зовут Богдан, мне 29 лет, из них десять лет употребляя наркотики, я жил в иллюзии, что я успешный, смелый, благонадёжный член общества. Ежедневно предавая свою семью, я не замечал, как рушится мой мир ценностей. Коснувшись своего дна и обернувшись назад, я осознал весь ужас потерянного впустую времени, решил меняться, обратившись за помощью в центр ресоциализации наркозависимой молодёжи «Источник». Я и предположить не мог, как в действительности тяжело это делать. Ежедневно преодолевая самого себя, меняя старые привычки и образ мышления, приобретая новые ценности, я выстроил внутренний стержень. На данный момент я в чистоте нахожусь 1 год 4 месяца и 24 дня. И я несу ответственность за весь горький опыт прошлых лет, помогая другим ребятам избавиться от этой смертельной привычки.

Независимость

Я в жизни повидал немало драм.
С улыбкой жёг мечты
И лихо разрушал свой храм!
Со смертью был на ты!
Ветра свободы я вкушал,
С уверенностью плыл.
И независимость продал,
Забыв, каким я был.
Я от любви во тьму сбежал,
Наткнувшись на следы.
И слёзы матери видал,
И тени сатаны.

Крутой урок дала мне жизнь,
Учитель был такой,
Но независимость свою
Я отстою с войной!

Жизнь

Вся жизнь моя — сплошное море!
В волнах тонул, глотая горе,
В полёт стремился — не взлетел,
Так страстно красок я хотел!
Я выпил много неудач,
За мной ходила смерть-палач...
Как страшно вдруг увидеть свет!
И честно дать себе ответ!
Зачем так жить? Зачем любить?
Зачем свою судьбу губить?
Ответ один — мои пороки,
Они, как школьные уроки,
Забыв о них, сойдёшь на «нет»,
Погаснет быстро в жизни свет.
Я понял, что бы ни случилось,
Мне нужно, лишь бы сердце билось,
И чтобы каждый звук звучал,
Мне нужно, чтобы я не врал
Хотя бы самому себе,
Тогда увижу свет везде.

Свобода

Свобода — вольное паденье,
Свобода — чувств в огне каленье,
Свобода — воздуха глоток,
Свобода — жизненный виток.

Свобода — выбор и желанье,
Свобода — от любви страданье,
Свобода — красота ресниц,
Свобода — звуки пенья птиц.
Свобода — это также смерть,
Свобода — это жить уметь,
Свобода — это ветер в груди,
Свобода — это счастье, люди!

Трёхдневка

Трёхдневка — это красота, трёхдневка — это чудо!
В наш Дом приехали друзья, в процессах было трудно.
Все обнимались и рыдали, чувствами делились,
Избавившись от хлама душ, мы к свету обратились.
Как здорово, что есть любовь, надежда, вера, правда,
Здесь каждый для себя герой и жизнь тому награда.
Доверие, ответственность, открыв души страданья,
Все проживут здесь опыт свой, в жизнь воплотив мечтанья.
Давайте помнить эти дни, давайте будем верить,
Что мы осилим, став сильней, любовь нельзя измерить.

Дежавю

Порой мне кажется, что это где-то было.
Воспоминание иль сон уныло
Проскальзывают в явь.
Представь, сидишь — и вдруг всё так знакомо,
И к каждой мелочи относишься весёло.
Оттенки голоса и позы,
Манеры речи вплоть до смысла прозы.
Все люди и предметы как-то вдруг
Врезаются в сознание — и испуг

Приятными мурашками по телу —
Пронизывают точно уж по делу.
А дальше фраза:
«Мне это точно снилось».
Вот так мне дежавю явилось.

Испытал я волнение и гордость,
Неуверенность, радость и стыд.
Если б знал, как закончится группа,
Написал бы заранее стих.

28 лет (из неизбежного)

Мне 28 лет, а за плечами всё то,
Что сделал этими руками.
Следы остались, и осталась боль,
От личности пустоты и душевный ноль.
Разруха отношений, ухмылки, дикий смех,
Любовь ушла в испуге от зла моих утех.
Но осознав и приняв необратимость лет,
Я перестал обманом жить,
И дал себе взлететь.
И то, как сложно мне себя принять,
Лишь подтверждает цель себя менять,
Ну что я только понял, путь признанья,
Что жизнь прекрасна и необычайна.
В ней много красок и огней любви.
Для этого не бойся и себя прими.

Любовь

Моя любовь прожила ровно столько,
Сколько дал мне Бог.
Её я в сердце удержать не смог.
Мне было больно, с жизнью расставался,
Наркотик мило в спину улыбался.
Меня рвало, я потом истекал,
Свою любовь в себе я увидал.
Она ушла. Осталась темнота.
В душе забвенье, мыслей нагота.
Но вдруг удар, рассвет
И снова вздох,
В себе я мысли обнаружить смог.
Борюсь, учусь и улыбаюсь,
Ведь в жизнь я точно возвращаюсь.

Кошмары

Я в мокрой постели, веки не сомкнулись,
Иллюзии и страх в кошмары улыбнулись.
Причём я вижу явно и слышу всё буквально.
Но это страшный сон ворвался так нахально.
В нём всё огнём пылает.
По мне идёт озноб —
Там дьявол восседает.
Его рогатый лоб.
Там грешники толпятся на очередь в котёл.
Кого-то надевают на зверский острый кол.
А кто-то ровно вечность находится во тьме.
Для тех, кто жизнь не любит, достойно, как по мне.
Вокруг одно бессилие, кровавая жатва,
На языке — бессилие, из мяса кружева.
Вот это сон и ужас! Вот это темнота!
Такое мне являлось в прошлом иногда.

Лагерь

Максималист, идее преклонённый,
Почти что аутист, другими заклеимённый,
Подросток лет пятнадцати на полном попечении
Всё тянет детства нити в особом увлечении.
И первый страх, за ним порок,
Любовный крах и улицы урок —
Все воздвигали бастионы зла,
На поводу инстинктов за ним тень смерти шла.
Внезапность денег и неумение использовать досуг
Иллюзии создали, ведь рядом верный друг.
Впитав почти что с материнским молоком модели поведения,
Окутав сатанинским неводом туннельное мышление,
Где первый сексуальный опыт в нетрезвом состоянии,
Забросили ребенка в улицы реалии.
Там огрубев и потеряв весь свет, что был с рождения,
По чувствам онемев, вкушал он унижения.
И так сгорают каждый день миры.
Я знаю, был одним из них — ребёнком лагерной поры.

Кобра света

Мне виделся сон, в нём неизвестность,
Там страшно и громко — опасная местность,
Поля, океаны, горы и гладь.
Меня затянули в пороки опять.
Я чувствовал, знал, отвергал, предавал,
Себе и вокруг без устали врал.
Старание и честь, работа, исход,
Вклады, поступки, семейный доход
Всплыли во мраке и канули в тьму.
Кого обмануть я хотел — не пойму.
Постоянные рамки во благо родных —
Нет для себя, всё для родных.

Так я жить совсем не хотел,
Что пожелал, то и имел.
Сплошные страдания близких мне лиц,
Им подложил я тысячи спиц.
Вечно в бегах, обезумевший взгляд,
Любовь как валюта, курсу лишь рад.
Доверия нет, отношения — ад,
Дружба во вред, злость не попад.
Какие-то банки, залог... итог —
Кредитные танки штурмуют мой мозг.
Бред, паранойя, туда не хочу.
Кто знает, о чём я? Ладно, молчу.

Жизнь, Время, Материя

Жизнь человека на Земле не просто так,
И первый крик — в нём суть, небесный знак,
Что на земле явился новый светлый мир,
И в ангельских покоях слышны звуки лир.
Они оповещают, что теперь
Открыта дьяволу в людскую душу дверь.
И, подрастая, с каждым новым днём,
Цена души растёт, и смысл в том,
Чтоб не отдать её на растерзанье,
Ведь жизнь сплошное противостояние.

Необратимость

Поступки человека нельзя предотвратить,
Их можно совершать и жизнью заплатить,
И невозможность их вернуть щелчком назад.
Всем подтверждает мудрость: грехи — дорога в ад.
Подумав пред поступком, увидев верный знак,

Даёт тебе возможность не жить с клеймом «дурак».
А также очень важно быть чутким к зову сердца,
И с лёгкостью откроется к поступкам верным дверца.
Не стоит сожалеть о том, что раньше было,
Брать на себя ответственность, и не идти уныло.
Я повторюсь, ошибки не совершает тот,
Кто лежебоки камень, под ним вода гниёт.

НЛО

Вечер, Степановка, село,
Решили мы с семьёй пойти в кино,
Как помню сейчас, индийский фильм,
Пять лет мой возраст, я неотразим.
Когда мы выходить собрались,
Внезапно свет погас, мы очень испугались,
Внутри сомненья вдруг закрались,
У нас одних погас ли свет?
Увидев улиц темноту, стал ясен нам ответ,
Пройдя чуть дальше и окинув взглядом поле,
Невероятного свидетелем мы стали по неволе.
Три ярких блюдцеобразных силуэта
Зависли над Кириловой без света,
И вся семья смотрела, рты открыв,
Покуда НЛО не скрыл обрыв.
Они исчезли, растворившись в темноте,
Свет загорелся, прикольно, как по мне.

Бог

Вы знаете, что Бог есть мирозданье,
А человека жизнь — пороков испытанье,
И, обернувшись, то, что есть вокруг,

Я Богом называю, знаю, режет слух,
Но тем не меньше даже я —
Частица Бога, мы одна семья,
Весь смысл в том,
Что Бог есть время и материя.
А также в мире есть иные мненья,
Что Бог есть природа, космос, звёзды, дух святой,
Инопланетный гость, мифический герой,
И все они, естественно, верны,
Завися от епархий и страны,
Богослужители, не спорю, все умны,
Где процветает та или иная Вера,
Под видом бога власть — лихая мера,
Но тем не меньше, знаю я одно,
Что Бог есть Вера, души окно
Для опыта, надежд и звуков,
Свершённых действий,
Результатом, на порочность вено.

Словосочетания

Беспечность и поступков обречённость,
Остатки от любви с гордыней подлость,
Обманы и душевный крик,
Отдушина неврозов, непринятья блик,
Искусственность позиций и голос паранойи,
Упёртый нервный взгляд в знакомые обои,
Цикличности из страхов и море недоверия,
В разрухе мыслей система лицемерия,
Конфузы ситуаций, апофеозы муз,
Всепоглощаемость жажды,
Играет Дьявол блюз,
И я иду по нити на поводу желанием,
Глаза закрыты страхом,

Я подчинён созданиям,
Они диктуют волю,
 порой я им внимаю,
Нелепую игру со смертью я играю,
Достаточно я сыт!
Во мне поступков хватит,
Чтоб сделать выбор чёткий
И жизнь свою исправить.

Цели

Мне видятся цели, порой я мечтаю,
Испуги метели заносят, я таю,
Те цели, что можно достичь, зажигаю,
А те, что смертельны, внутри убиваю.
Порой я мечтаю о яхте на Каннах,
Порой нахожу конфеты в карманах,
Сижу и курю, зная при этом,
Что буду как минимум классным поэтом.
Бывает, ношу яму сливную,
А в мыслях себе чётко рисую
Крещатик вечерний, хороший пиджак,
Туфли начищены, фирменный знак.
Иду, улыбаюсь, я спокоен и трезв,
В бумажнике много денежных средств.
Себе покупаю брикет эскимо,
В руках держу билет на кино.
И мне так чудесно, я чист и опрятен,
Штаны, не выдавшие грязи и пятен,
Меж пальцев моих тоненький «Кент»,
Делаю выдох, приятный момент,
Потом подхожу к театру Франко,
На лавочку сел, на душе так легко.

Сижу и смотрю на прохожих людей.
Целей так много и много идей.
Вдруг с неба радостный крик:
Ну что ты грустишь, Бодя — Мужик!

Весна

Весна — неведомые дали,
Стремиться только ввысь
Мне птицы помогали.
Кто знает, чем я жил,
Тот знает, чем я грезил.
Весну боготворил,
Я в ней безмерно весел.
Во мне рождался цвет,
За ним тянулись краски.
Обмана больше нет.
Весна мне дарит ласки,
И песнопенье птиц,
И слог, что жив лишь мною.
Всплывают блики лиц,
Я увлечен игрою,
Убийственных мотивов
Неповторимый блюз
И чувственных приливов
Космический союз.
Само в себе свершение
Есть плод моих оков,
Я знаю жизнь лишенье,
Я стал с весною нов.
Покуда есть природа,
А в ней есть жизнь и Бог,
Я заключаю мудрость,
Не надо больше слов.

Воздух

Воздух чист и душа чиста,
Я начинаю день с чистого листа.
Во мне ночные сны, во мне остались шрамы,
Во мне открылись двери в наркомана храмы.
Такое вот проклятье, где жизнь одна война.
Я просыпаюсь трезвым. Спасибо вам, друзья!

Небо

Небо, как нить, солнце в закате,
Тепло сохранить сумел я на скате.
И отблески звёзд в мерцающих волнах,
И призраки грёз в отверженных слезах.
Манящие звуки, свободы ветра,
Подобие шуток, обманы с утра.
Где жизнь как забвенье,
Любовь как игра.
 Не видно сомненья.
 Я в путь — мне пора.

Разговор

Мне было раньше всё равно,
Я был глупцом и только.
Когда я понял, что кольцо
Сомкнулось, стало горько.
Увидев отражение,
Глаза бездушно падки,
Молился без оглядки,
Просил прощенья, падал ниц,
Проваливаясь в страхи,

Не замечая головы
У сатаны на плахе.
Не дав ответ, не сделав шаг,
Я поглощён был бездной,
Мой ум затмила пелена,
Слова сочились скверной.
Я сам себя загнал в тупик,
Я, улыбаясь, лаял,
Когда мне даровали шанс,
Испуг внутри заладил:
Зачем тебе с собой война?
Зачем тебе свобода?
Наркотик — вот твоя родня,
Забудь в себе уroda.
Собрав в кулак всё то, что есть,
Зажав в кулак победы,
Я поднимаю гордо флаг,
Прочь наркоман беседы.
И пусть возрадуется мир,
Пусть сильным станет слабый!
Ведь вышел на тропу войны
И бой веду бесславный.

Пороки

Пороки — кому какое дело,
Наркотиком измученное тело,
Во мне ужасные создания,
Разруха и мыслей колебанья,
Я волею ужасной поглощён,
Мой взгляд стал страхом сильно изменён,
В себя впитал жестокость,
Изнеможённость чувств,
И это есть порочность,
Вот так вот, ну и пусть.

Жизнь

Прямой поток, открытая душа.
Осознанная жизнь, любви виток,
Промчалась не спеша.
Порочный круг, испуг, презрение,
Вечность в глубине зрачка,
Невольность мук вокруг, везенье,
Вальяжность прям исподтишка,
Да что слова, одна игра,
На лезвии ножа
Спасла.
Неведомые грани мироздания,
рождают томность мысли
и одни страдания.
Я прочен духом,
я поступками силён,
Мне улыбалось зло,
я видел также сон.
В нём я, со мной моя любовь,
Я разбиваю за неё все руки в кровь,
Потом лишь горы,
ветхий старый Дом,
Моё там счастье, дети в нём,
Горит очаг, и шрамы затянулись,
Мне небо, солнце
утром улыгнулись,
Снега лежат, и я дышу,
Свечусь,
Спешу
Прожить весь сон
И воплотить в реальность.
Да здравствует
судьбы нетривиальность!

Война

Залпы орудий, тонны стали,
Люди жить уже устали.
Деньги — топливо войны,
Все армейцы так умны.
Пули градом, взрывы, страх,
Смерть в глазах и на устах.
Дом упавший, виден быт,
Труп хозяина лежит.
Авиации удар,
городом идёт пожар,
Мародёры-ловкачи
В поле вышли вдруг в ночи,
Вынимая знак награды,
Гады так наживе рады,
Бога будто бы и нет.
Честь в грязи, сплошь меркнет свет.
Мать в слезах. В руках дитя.
Жизнь вернуть уже нельзя.
Что страшнее есть войны!
Люди смертью так больны,
Поклоняясь верно Марсу.
Тысячами в биомассу
Превращается за миг,
Слышен громкий звонкий крик
Душ, которые во сне
Запылали. Хор в огне.
Это всё и есть война,
Очень многим — мать она.
Кто-то в ней нашёл приют,
Кто-то жив, кого клюют.
Смысл в том, что это Ад,
Сатана ведёт парад.
Жизнь бесценна, но не там.
Запах смерти по утрам

Так знаком, что не заметен,
Человек там не приметен.
Вот он есть — секунда, нет,
Там жизни быстро гаснет свет.

Власть

Люди подчинены желаньям,
Подвержены исканьям
Поддержки своей силы.
Их лица так унылы.
Они имеют Власть,
Наворовав и тихо
Набедокурив лихо,
В крови их руки. Власть —
Они имеют банки,
компании и замки,
У них в руках правленья,
Из масс людских варенье.
Готовится прям сейчас
И то, что жизнь людская
Бессмысленно пустая.
Наследье властных пут,
Ведь сводки Форбс не врут.
В них человек окован,
Он властью околдован,
Он падок на соблазн,
И это есть обман.
Кому какое дело,
Что жить обманом смело
Как минимум грешно.

Костровить

Костровить значит ненавидеть,
Ненавидеть значит костровить.
Огонь я разжигаю, надо видеть,
Я проявляю ловкость,
Разжигая прыть.
Сушу дрова я на трубе горячей,
Слежу чтоб замечанье обойти.
И запахи еды манящей,
В себе мне обладанья не найти.

Море

Я на море, бронзовый загар,
Делаю рукой задористый удар.
Мяч улетает, пронзая тёплый бриз,
Играть в волейбол —
вот мой главный приз.
Ребята вокруг весело смеются,
Паша с улыбкой предлагает окунуться,
Саня на руках, как всегда, стоит,
При этом громко что-то говорит,
А костровой Андрей всё пилит древесину,
Он превращается в сурового мужчину,
Шапито и Дьяволы в воду побежали,
В подводные конкурсы с Рекби поиграли.
Вот приехал Костик, хитренький такой,
Медузами бросается с улыбкой заводной.
Сделали свой лагерь просто аутстендинг,
Принесли полпляжа
В комариный кемпинг.
Поводырь — процесс просто мегаклассный,
Поглощали слепо мы арбуз прекрасный.

А костёр вечерний
ЧиллАут, поделёжки,
Лимонад, добытый
усилиями Серёжки,
Выходы на пирс,
с мидиями плов
Эх Коса — сюрприз,
не надо лишних слов.

Деятельностьность

Мы копали в три штыка,
Но земля так нелегка,
Так замерзла и в корнях,
Костик сильным стал в руках.
Вдруг Серега отозвался
Печку мазать, улыбался.
Весь Дом в глине и грязи,
Только ногти не грызи.
А Андрей, он всё белил,
К нам он часто подходил.
Подойдёт и скажет так:
Вы канатитесь иль как?
А на кухне ой-ой-ой,
Леха — громкий домовой,
С ним Андрюха суперповар,
У него с подливой сговор.
Её много — он счастлив,
Это мега креатив.
А чуть дальше Саня штукатур,
Там вагонка, там гламур.
Таня стендом занялась,
Ксюша тихо оперлась,
Даня проводом обвешен,

Он в канате, он так спешен.
Электричество бежит,
Лампа тупо не горит.
Антон и Саня со странными улыбками
Укрепляют коробку у башни тырсоопилками.
А ответственный за деятельность Дима
Управляет всем этим помимо,
Выкрикивает перекур,
Он любитель бетонных скульптур.
Ну что, деятельность удалась,
Атмосфера поднялась!

Человек, чьи глаза напротив

(про Диму)

Человек, что сидит напротив,
Для меня открыт и нет,
Его глаза чисты,
они таят секрет.
Но я доверяю слепо,
Я знаю, что в этом прав,
Я знаю, в этом взгляде
Сильный сплав.
И мне сейчас приятно,
и на душе легко.
Я знаю, с другом классно, От
этого светло.

Ночь

Киев ночной, мерцают огни,
Машины несутся, сигналият они.
Я на дороге, в руках телефон,
Присев, улыбаюсь, разливается фон.
Нажимая на джойстик, делаю снимок,
На разделительной видно протектор ботинок.
Я обезумел от боли в груди.
Наркотик во мне. Ты со мной не шути.
Я делаю слайды один за одним,
Фольксваген вдруг стоп, а я нелюдим.
Оттуда выходят, их двое, я сам,
Они все на мате, а я по глазам
Читаю атаку, движенье, удар.
Один на земле, а в мыслях пожар.
Второй извиняться, мол, меня чуть не сбили.
Я улыбнулся, вдруг чувства занули,
Я им объяснил, что жизнь — пустота,
Любовь как порука, исчезли цвета,
Меня поглотило отсутствие веры,
Наркотик во мне не чувствует меры.
Они уезжают, мне плохо, я сам —
Такое всегда со мной по утрам.
Глаза вдруг, наполнясь от горя водой,
Мне ясно сказали: «Бодя, стой!»
Да что же ты делаешь, что ты творишь?
Жизнь свою губишь, дерьмом дорожишь.
Ходишь, внутри себя убивая,
Себя постоянно во всем обвиняя,
Любовь злой водой из души изгоняя,
Правду в себе абсолютно не зная».
Но вдруг подъезжает красный фиат,
Оттуда выходит группа ребят,
Улыбаясь, подонки наркотик несут,
Слёзы я вытер, глаза ведь не врут.



НАТАЛЬЯ, выпускница

Друзья

Порою часто
мы задумываться стали,
Как хорошо,
что нас судьба свела.
Как хорошо,
что лучик солнца
Привёл из тьмы туда,
где ждали словно вечность
меня мои друзья!

Я с гордостью могу сказать,
что вас дороже нету,
Что вы мой путь,
моя опора в жизни той,
Что вы тот круг,
в котором побывать бы каждый рад,
И в этот миг хочу я подойти
и вас обнять,
Обнять! И тихо-тихо прошептать,
что вас дороже нету!



ДЕНИС, г. Киев

Меня зовут Денис. Мне 22 года. Я из города Киева. Я наркоман. Употреблял наркотики восемь лет. Всё своё время проводил на улице. Я воровал, грабил и унижал людей. Разрушил все отношения с близкими. От меня отвернулись друзья и родители. В определённый период своей жизни, сидя в пять

утра за своим домом и понимая, что у меня уже нет никого и ничего в этой жизни, я решился и позвонил своему двоюродному брату и попросил его найти для меня место, где мне бы смогли помочь что-то изменить в своей жизни. И таки это место нашли, чему я сегодня безгранично рад.

Так как я начал строить новые отношения со своими родителями, и моя мама, как бы это ни казалось невозможным, стала мне доверять, мои братья, гордятся мной и верят в меня. И вообще для меня появился ещё один по-настоящему родной для меня Дом. Это «Источник» и огромная семья, состоящая из людей, живущих в этом Доме. Я нахожусь уже в чистоте 6 месяцев и 29 дней, что является для меня огромной победой.

Страх

Что меня держит?
И что меня ждёт?
Что так пугает?
И жить не даёт?

Я отпускаю и руку даю,
Уверен, что новую жизнь обрету!

Война

Моё прошлое — это тьма,
Как на облачном небе гроза.
Как в вулкане ужасно горящая лава,
Приносящие муки и боль.

А сейчас я живу настоящим,
Как ни странно, это война.
Но скоро наступит прекрасное завтра,
Наконец я пойму, кто же я.

Буду жить я стараться по клятве,
Не нарушу я Дома закон,
Потому что всё это мне свято —
Это мама моя и «Источника» Дом!

Идя только прямо
и только вперёд,
Иди и не бойся,
тебе счастье придёт.
Будь честен, правдив,
бескорыстен и смел.
Слушая сердцем,
не бойся проблем.
И трудность теперь
уже не преграда,
Сила и честь
моя лишь отрада.

Отрада для правды и вечности дней,
Живя без забот и великих потерь,
Живя для себя оправданием нет места.
Живя для себя без желания мести.
Желаю тебе только силы и чести.

А сила и честь моя, правда дней,
Моя правда плюсов и правда потерь.
И я, с этой правдою руки сбивая,
Любые преграды преодолевая,
Иду и не знаю дороги назад,
Доверяя уже, не вернусь я в тот сад.

Не знаю, что делать
и как дальше жить,
С пороком бороться,
и Богу служить.
Когда сатана меня искушает,
Предать, обесценить себя заставляет,
Всё бросить и дальше колоться идти,
И быстро смерть для себя там найти,
Вернуться в ту яму предательства, мести,
Где нет слова «сила» и нет места чести.
Нашёл я свой остров надежды,
Надежды на светлые дни,
Надежды на дни без обмана и лести,
На дни приближенья мечты.
И есть этим ценностям место,
Заполнена жизни дарами,
Заполнена морем и солнцем,
Волнами прибоя с утра,

Вечерним закатом, сияющим в небе,
И ветром, колышущим море порой,
И тех, кто находится рядом со мной,
Готов я дарить улыбку и радость.

Сегодня я с ночью
остался один на один,
Она рассказала,
как загадочен мир,
Какой в этой жизни
я господин,
Где я сегодня, снят я и как,
И что на сегодня делал не так,
И что в этой жизни мне надо менять,
Какое решение мне надо принять,
И как уже завтра мне поступать,
Как завтрашний день мне оседлать,
Взять себя в руки, не забывать, кто я,
Что на сегодня мне надо менять.



ДМИТРИЙ, г. Николаев

Я наркоман. Зовут меня Дима. Я из города Николаева. Мне 28 лет. Употреблял наркотики тринадцать лет.

Несмотря на то, что я закончил школу, техникум и хотел учиться на высшее образование, я всё-таки выбрал лёгкий образ жизни. Просто жил с родителями, работал на работе, для себя тратил свои сбережения на необходимые вещи для существования. Так как родители кормили и жил я с ними, в основном деньги шли на развлечения. Это так далеко зашло, что я очень сильно привык идти лёгкими жизненными путями. Я наркоман в прямом смысле этого слова. Сейчас я меняюсь и горжусь этим!

*Посвящается Сергею
г. Калуш*

Жил да был один мудрец,
С виду умный молодец.
Чуть упитанный слегка,
Жизнь не так была проста.

Призадумавшись с утра,
Почесав живот слегка,
Молвил вдруг: «Ну, всё, пора»!
Взял топор, немного пил,
Саморезов, много сил,
Мыслей полный чемодан,
И друзей с собой позвал.
Начал строить чудо-Дом,
Не красивый, и всё же Дом.

Здесь поставим мы очаг,
Здесь присядем мы в тених,
Здесь послушаем друг друга
И собаку, как без друга.
Шли года из года в год.
Стал расти прекрасный Дом
Стали гости приезжать,
Кто-то важный, кто-то так...
И в один прекрасный день,
В Дом приехал, словно тень,
Столь неведома зверушка,
Что друзья решили дружно,
Что помочь настал их миг.
Начиналось всё не густо,
Парень тихо говорил,
Ночью тихо не шутил.
Дали брата, вот дела!
Парень плачет, всё, пора!
Дали кучу новостей.
Парень сразу подобрел.
Громким голосом запел.
Стих, который не давался,
Гордо с братом одолел.
Сам немного загрустив,
Вспомнил дом, родных и вдруг
Не растерянно признался:
Я песок люблю носить,
И дрова порой рубить,
Много есть и много пить,
За водой всегда ходить.
Сценок тоже не боюсь,
Волейболу поучусь
И, конечно, ободрюсь.
Вот история такая
Получилась про отца,
С виду добра молодца.



ЕВГЕНИЙ, г. Киев

Евгений, 28 лет. Около восьми лет употреблял тяжёлые наркотики. За это время разрушил отношения с семьёй, потерял работу, жену, ребёнка. На данный момент прохожу ресоциализацию, в будущем вижу в себе успешного человека.

Дорога

Я шёл по жизни не спеша,
Пленённый детскою мечтою,
Я просто жил, её храня,
И вот она передо мною.
Всё здесь, всё рядом — только шаг,
И я пошёл мечте навстречу,
И к ней придя, я испытал,
Всё то, о чём я так мечтал,
Но дьявол мне залез на плечи,
И я не выдержал, упал.
Весь мир разбился на осколки,
Всё то, чем жил я и был горд,
На сотни маленьких частей,
Разрушил подлый лиходея мою мечту.
Но я не сдался,
Поднялся и опять вперёд —
Дорогой светлой в жизнь другую,
Где новая мечта цветёт, теперь иду.
И я дойду, сомнения нет,
Хоть будет нелегко идти,
Но я силен, чтобы не сбиться
С этого светлого пути.

В свою мечту поверить важно,
И я скажу вам, что тогда
Она свершится непременно,
Как это было у меня.

Предательство

Я жил в предательстве всю жизнь,
Я предавал и предан был,
Предательство, как сильный яд,
Обида, злость, сомненье, ярость —
Все эти чувства были в ряд.
Я жил в том месте, где тепло,
Так дружно, весело, уютно,
Где больше нет всего того,
Чем жил я раньше поминутно.
Здесь нет предательства и зла,
Здесь дружба ценится простая,
И я готов прожить всю жизнь,
Впредь никого не предавая.



ЕВГЕНИЙ

Меня зовут Женя, мне двадцать лет, я наркоман. Употребляя наркотики, я потерял всё: семью, друзей, а главное, доверие. Наркотики заставляли меня воровать обманывать, унижать, самоутверждаться над людьми. Но самое страшное, они заставили меня жить на улице.

Наркотик

Пишу сейчас о себе,
о силе зла, добра во мне.
Себя я вижу разным:
счастливым, добрым, классным.
Но без иллюзий присмотрясь,
и чувствам отдаваясь,
Я одинокий, злой, обижен
и мстить за это всем хочу.
Мне очень нравится себя помучить
в чувстве угрызения.
Вокруг насру и оправдаю,
всегда в печали лучше знаю,
Но знаю я наверняка,
что жить стремлюсь я.
И пусть в обиде, злости, скуке
купается мой ПИН до муки.
А я вперёд идти хочу,
дышать и радоваться жизни.
И не поддамся я тебе!
Не брат ты мне,
а враг до смерти мой, наркотик!

Влад

Лежу в печали ночью тёмной.
Всё вспоминаю о тебе,
О том мгновенье счастья в жизни,
Когда ты стал так дорог мне.
Я вспоминаю радость ту,
Которую создали мы
В пустом районе темноты
Употребления.
Мы вместе сделали тот выбор.
Шагнули в Рай дорогой Ада.
Я обижался, злился, мстил.
И думал, что я прав,
Губя одним уколом
Души двух ребят.
И год прошёл в том ярком Аде,
Где была лишь иллюзия Рая,
И я приехал в Дом,
Где смог я оглянуться,
Из ада этого уйти
И в трезвости столкнулся
С чувствами вины.
Я перед всеми извинялся,
Прощенья искренне просил,
С тобою лишь я не общался
И извиненья не спросил.
Прости меня, пожалуйста,
За все мои грехи.
Я искренне раскаиваюсь
За прошлое своё.
Тебе я обещаю:
Я буду трезвым жить
И всю вину перенаправлю
В спасенье дружбы в чистоте
За те идеи счастья,
Что в глубине живут во мне, тебе.



НИКОЛАЙ

Родился 26 декабря 1979 г. Начал курить сигареты в четырнадцать лет. Тогда же попробовал алкоголь и лёгкие наркотики. В двадцать лет попробовал тяжёлые наркотики, с 23-х лет стал употреблять систематически. Несколько раз пытался бросить, но силы воли хватало на один-два дня, а потом всё по новой.

Воровал деньги у родителей, залезал в долги, отдавать которые было нечем. В общем, жизнь пошла по наклонной. Сейчас прохожу курс ресоциализации в центре «Источник» и пока успешно справляюсь с целью покончить с этим злом навсегда. Впереди ещё большой путь, но уже сейчас я чувствую облегчение.

Мир полон солнечного света.
О, утро начинай с привета,
Поступки добрые твори,
И так живи ты до ночи.
Когда войдет это за норму,
Ты вдруг поймёшь, насколько полно
Ты проживаешь каждый день
И что тебе это — не лень.
Ты будешь жить на позитиве
И знать, что есть и счастье в мире,
Что можно радость приносить,
Что можно верою прожить.
И вот уже сама удача
К тебе лицом, а не иначе,
И чувствуешь в себе ты силы
Что-то свершить и в этом мире!

Жемчужина мира ты,
 мой полуостров!
Люблю я тебя всей душой.
В тебе есть и горы,
 и степи, и море —
Я с детства проникся тобой.
Природа твоя — словно чудо на свете,
И честно скажу, не тая,
Что нет на Земле больше места чудесней,
Чем наша родная земля.
А сколько достойных и славных
героев Родилось на этой земле!
Один Севастополь чего только стоит,
И слава его на века
Греметь будет миром снова и снова.
Мы будем тебя защищать,
Родной полуостров, от всех идиотов,
Кто снова поверит,
что можно нас завоевать!

Мама

Мама — первый человек на свете,
Кого видят сразу дети.
Мама учит доброте, мудрости и теплоте,
Мама знает всё на свете.
Знают взрослые и дети,
Только маме нужен ты,
Твои беды и мечты,
Лишь она переживает за тебя
И точно знает, что добьёшься ты всего,
Несмотря ни на кого,
Ни на что не озираясь,

Ни на что не отвлекаясь.
Верит мама, что дитя
Жизнь несёт через года,
Все преграды будут сбиты,
Горизонты все открыты.
И, неся в себе любовь,
Мама верит вновь и вновь,
Что её ребёнок лучший,
Добрый и, конечно, умный.
И, даря свою любовь,
Мама терпит всё и вновь
На путь истинный поставит
И понять тебя заставит,
Для чего вообще живёшь
И к чему в конце придёшь,
Что опасно, а что нет.
Ну а ты держи ответ
За свои поступки, боль,
Что причиняешь ей порой.
И когда ты всё поймёшь,
То с пути ты не свернёшь!

Когда-то давно
Всё было иначе,
И чувства другие,
И солнца свет ярче.
И вот ты ошибся,
Свернув не туда,
И словно жар-птицу,
Ты в клетку себя
Вогнал ненароком.
А выбраться вновь
Не так уж и просто.
И тут же всерьёз

Ты стал замечать,
Как ты изменился,
Хотя изначально
Не таким ты родился.
Ты сам себя делал,
И в этом урок:
Не сажай себя в клетку,
Не будь одинок.
И с этой проблемой
Держись и расти,
Тогда будет можно
Свернуть с лжепути!

Дни идут, минуты тают,
Ты ещё не понимаешь,
Что вся жизнь — лишь краткий миг
И что надо дорожить
Тем минутам и часам,
Дням, неделям и годам,
Что отмерил Бог тебе,
Ведь я знаю по себе,
Что, себя уничтожая,
Теплоты не замечая,
Жизнь свою ты сокращаешь
И уже не понимаешь,
Для чего ты здесь живёшь,
Что взаправду, а что ложь,
Кто тебе отличный друг,
А кто вражески настроен,
Лишь используя тебя,
Унижая, не щадя.
Время лечит, говорят,
Так используй его, брат!

Стихи о жизни

Помни, друг, что жизнь одна,
И, прожив её достойно,
Возгордишься ты собой
И тебе будет спокойно.

Надо только, потерпев,
Перебороть свои проблемы,
И тогда вдруг солнца свет
Станет сразу же милее.

Честен будь перед собой,
Перед мамой и друзьями.
Путь ты к сердцу приоткрой,
И с души скатится камень.

Стойким будь и до конца
Ты пройди свой путь столь сложный.
И тогда наверняка ты поймёшь,
Что всё возможно.

Можно, голову подняв,
Гордо вдаль смотреть и видеть
Солнца свет и облака —
Ведь природа так красива.

Ты согласишься, что успех
Не такой недостижимый,
И почувствуешь любовь
Ты к родителям и близким.

А бояться и роптать,
Обижаться, ненавидеть,
Предавать и просто врать
Станет для тебя столь низким,

Что, преграду перейдя,
Ты увидишь — жизнь прекрасна
И душа твоя всегда
Будет с телом жить в согласии.

Просто надо захотеть
Изменить свой способ жизни
Или можно умереть
В одиночестве, без искры.

Только ты склонен решать,
Что тебе сейчас дороже?
Жить, надеяться, дышать?
Или гнить на том погосте!



КОНСТАНТИН

Меня зовут Костя, я наркоман, алкоголик и зависимая личность. Однажды встав на этот путь, я потерял все свои жизненные ценности: семью, спорт, учёбу и самого себя.

Когда я сделал выбор и начал возвращать, приобретать ценности, трезвомыслие и сказал себе: хватит, это мне стоило жизни! Сейчас же у меня появилось стремление к трезвой жизни, доверие, честность перед самим собой.

Я начал совершать победы и гордиться каждым днём в трезвости, и для меня это стало ценностью! Я не продам, не поменяю самый худший день трезвости на самый лучший день в прошлой жизни и этим горжусь.

Я для себя восстанавливаю, развиваю своё творчество, разум, тело, эмоции, пишу стихи, и некоторые из них хотел бы представить.

Иллюзия

Фантазии поток и мыслей мешок,
И всё направлено только вперёд.
Мысленно рисуется красивый пейзаж,
Где я, куча средств, машина «Кью 7»,
И всё интересно, красиво, как в сказке,
В голове проживая, не хочет расстаться.
И тут на мгновение открывая глаза,
Видишь реальность и сказке — па-па.

Наркоман

Я не идеален — это так.
Во мне сидит наркоман — это факт.
Когда кажется, что классно,
Нужно прекращать
И мысленно себе напоминать,
Всё говно доставать.
В эти моменты хочется мысленно
Всё обзывать —
И в такие и нужно себя ломать.
Разозлившись, идти вперёд,
Прорабатывать каждый минус,
Рубя надоедливый сучок.
И в общем, надо отдать
Много терпения,
Чтоб получить поздравления.



АЛЕКСЕЙ, выпускник, г. Херсон

Море

Когда-то здесь я в детстве побывал,
И ты меня на час не покидало,
Пусть это никому я не сказал,
Ты в трудные минуты сил мне придавало.
Сквозь тёмные пути, сквозь беды и печали,
Всегда стремился я к тебе прийти,
Понежиться в твоём песке, увидеть ночью звёзды
И окунуться вновь в те ласковые чары.
И вот я здесь, я снова рядом,
И те же волны, и тот прибой,
Мне больше ничего от жизни и не надо,
Лишь только вечно быть с тобой.

МАКСИМ

26 лет. Долгое время употреблял наркотики. Потеряв все свои ценности и дойдя до самого своего дна, понял, что так жить я больше не могу и не хочу. Так и приехал в Дом.

Реальный сон

Посвящается моей маме

Мне снится сон, где я ещё мальчишка,
Без мыслей и забот о суете мирской!
Бегу по снегу свежему, пытаюсь перегнать котёнка,
И чувствую, что ты бежишь рядом со мной.
Мне снится сон, ах, как же он прекрасен,
И ты прекрасна в нём, а впрочем, как всегда!
Я не хочу в реальный мир, он для меня опасен!
Но обещаю, что совсем другим вернусь туда!
Ну а пока, прошу, побудь со мной немного,
Согрей теплом меня своим, хоть и во сне!
Я знаю, будет трудною моя дорога,
Ты верь в меня, ведь это очень нужно мне!

Мне кажется или я просто сплю?
А если так, то почему всё так реально?
И каждый день прошедший равен следующему дню,
И ночью перед сном мне так печально.
Мне кажется, иль я похудел?
Ведь раньше впрок была эта рубашка.
И свитер этот классно так сидел,
Он был на мне,
когда впервые повстречалась Дашка!

Мне кажется, я падаю на дно,
И как назло, мне не за что схватиться.
А мысли в голове лишь об одном:
Наверно, так мне суждено разбиться.
Мне трудно осознать масштабность своих бед,
А как известно, что не грешен лишь младенец.
Я знаю, что оставляю за собой хороший след,
Ведь только я судьбы своей владелец.



ПАВЕЛ, г. Черкассы

Меня зовут Павел. Наркоман из города Черкассы, 31 год.

Употреблял с четырнадцати лет. За время употребления я не довел ни одного дела до конца. Я разрушил отношения с мамой, с папой, с женой, а сын мной не гордится. Употребляя, я выкинул всю свою жизнь на помойку. Я скатывался всё ниже и ниже, я потерял хорошую работу. И я не хочу так больше жить.

Я узнал о программе от выпускника и в 2010 году 27 ноября приехал на программу в Дом.

Здесь я обрёл друзей, восстанавливаю свои людские ценности. Я научился смотреть людям в глаза. Я строю новые отношения с мамой, с папой, с сыном Ромкой и с женой Надюшечкой. И я очень горжусь своими изменениями. Я горжусь своей чистотой, которая составляет 11 месяцев и 20 дней. А ещё, конечно же, я горжусь своими новыми отношениями с родителями.

Иллюзия

Иллюзии мои обширны и красивы:
Я там успешный, умный семьянин,
Который якобы заботится и любит,
А вот по правде, гадит что есть сил.
Осознавать всё это грустно и печально,
Когда вдруг рушится иллюзия моя.

6.09.11 г.

Счастье

Нам группу всем провёл Андрей,
Что счастье есть у каждого,
И каждый сам решает, *что*
именно за счастьем скрыто.
Но суть одна, и в том она,
Что сами мы творцы его.
И я творю и сотворю,
Чтоб гордость испытать свою!

11.10.11 г.

Преодоление

Все говорят, что страшно там.
Я не боюсь, но всё ж немного страшно.
Хочу увидеть, от чего бегу и с кем веду войну я.
Смотреть на это можно всяко.
Их много. Отследить смогу лишь часть.
Те основные личности, которыми живу я,
Которые лидируют во мне,
А «Я» стоит в сторонке.
И страшно, видимо, найти себя, своё то «Я»,
Которое давным давно отслеживается где-то.
Я много мечтал, я много хотел,
Был драчуном, боялся и трусил,
Мне многое было тогда непонятно.
Неважно мне было, что надо учиться,
Чтоб цели добиться, к мечте подойти.
А позже случилось такое проклятье,
Что начал с друзьями я употреблять,
Совсем позабыв про ценности и душу,
Мечты я растерял, остался я один...

Декабрь 2010

Я был обычный наркоман.
Всё, как обычно: ругань, споры, ссоры.
И вдруг услышал разговор,
Что есть на Украине Дом,
В котором можно поменяться,
В котором можно поделиться
И даже полностью открыться.
Там Честность — первая ступень,
А уж потом, познав себя,
Мне приоткроются врата
К новым возможностям и целям,
И жизнь продолжится другая,
И будет в чистоте она —
Я счастье обрету тогда.

Победа август 2011

Сегодня чудесный день
Мы впятером — бригада ух!
В ней Саша, запорожский друг.
Я с ним крепил, сверлил и вырезал
Фигуры разные из пенопласта,
Чтоб Дом был тёпл в любое время года!
И Русик с нами — молодец.
Он занимался утеплением изнутри.
А по периметру два бравых парня —
Серёга и Андрей.
Они суровы с сеткой, штукатуркой,
Идут и делают как надо.
Фасад красивый-прекрасивый,
Чтобы проходил и удивлялся такой вот красоте.
А мы бригада ух! и, думаю, весь Дом
Оценит это как победу
И вместе погордимся ей.



РУСЛАН, г. Смела

Меня зовут Руслан, мне 28 лет. Родом из города Смелы. Наркотики употреблял с тринадцати лет. Из-за наркотической зависимости потерял любовь к жизни и смысл существования для меня стал невозможен.

У меня было всё, что можно потерять, всё для счастья, полноценной жизни. Родители, которые меня любили и любят до сих пор и готовы помогать; любящая сестра и собственная семья: жена и прекрасная дочка. И всё это я поменял на наркотики, уличную жизнь, которая меня завела в тупик.

На данный момент я прохожу ресоциализацию в «Источнике». Здесь я восстанавливаю свои ценности и свою личность, так как по-другому я себе не представляю жизнь успешного человека. Я очень рад, что есть такое место, где меня понимают. И помогают. «Источник» для меня стал вторым домом, а люди в нём — такие же, как и я, — для меня стали и родными.

Когда-то в жизни был любим
И так же я тепло дарил.
Но я не видел и не помнил,
Как людям боль и злость давал
И от любви такой страдал
Не только сам,
А также всё, что было вокруг меня,
Теперь я это признаю
И смысл жизни в темноте ищу.
И будет время: я верну всё то,
Что раньше отбирал.

Вокруг меня была игра добра и зла,
Я вроде всех любил и также ненавидел,
Такая жизнь была тюрьмой,
И вот я смысл жизни познаю,
И из тюрьмы своей я выход нахожу.



РУСЛАН, выпускник, г. Киев

Моя жизнь

Где-то солнце далеко,
И дойти к нему нелегко.
Страхи, лень, расхлябанность, обман —
Эти есть преграды там.
Также есть честь, уверенность и сила,
И забыть бы глупо было б.
Я все трудности пройду,
И назад я не пойду,
Сам себя я не предаю,
Жизнь свою я не отдам.

Мама

В это день прекрасный
Только для тебя
Солнце светит ясно,
Мамочка моя.
Я хочу поздравить от души тебя,
Пожелаю счастья, света и добра.
Ветер с листьями играет,

Шелестит трава,
В сердце розы расцветают,
Милая моя.
Вот я стану сильным
Телом и душой,
И приеду мама
Я к тебе домой.
Вижу, как я стану,
Дома пред тобой,
Сделаю я всё, чтобы
Ты гордилась мной.
За всё горе и обиды
Ты прости меня,
Потому что, мама,
Я люблю тебя!



САНЯ, выпускник, г. Кривой Рог

Недавно

Ты вспомни, что было недавно,
Что ценного было в жизни твоей:
Украсть и гордиться, купить и забыться,
Плывать на родных и друзей?
Немного воды утекло с той поры,
Но сердце забилося быстрее,
Ты жить захотел, ты начал дышать,
Ты стал благородней, честнее.
Но всё это может растаять как дым,
Если, упав, не подняться!
Скажи себе твёрдо: «Я должен идти!» —
Нельзя ни на миг расслабляться.

Надежда

Когда утратил радость жизни,
Когда кругом одни враги,
Когда душа не просит песни,
Поверь, сбываются мечты.
В одном прекрасном чистом месте,

Которое мы называем Дом,
Ты наконец-то станешь честен,
И жизнь твоя не будет сном.

Мамочка

Прости меня, мама, за злость и предательство,
За грубость мою, за корысть и за ложь,
Прости за тревоги и за страдания,
И боль, что в душе не могла превозмочь.
Спасибо, родная, что ты меня любишь,
Всё время прощаешь, надеешься, ждёшь,
Что я образумлюсь и стану как прежде,
И ты наконец-то свободно вздохнёшь.
Клянусь тебе, мамочка, тот день настанет,
Когда я приеду с букетом из роз.
Не будет тревоги, печали не станет,
Не будет страданий и горьких слёз.

Сила и честь

Сила и честь — они неразлучны,
Это не значит, что я самый лучший,
Это не значит, что мне можно всё,
Это лишь значит кредо моё:
Жить и творить, страдать и любить,
Радость не прятать, обид не таить,
Подлым не быть, других не судить,
Прямо идти, не сбиваясь с пути,
И где-то в конце покой обрести,
Уверенность в том, что жил я не зря,
И честно сказать: «Я горжусь за себя».

Страх

Боялся смотреть в глаза,
Боялся открыться людям,
Боялся слабее быть,
От страха хотелось выть.
Не мог и шагу я ступить,
Парализован стоял, смотрел,
Как рушится гордость моя.
Я сделал, что враг хотел.
Довольно! Скорей вставай!
С колен подымайся скорей!
С достоинством в бой иди
И страх свой преодолей!

Обрыв

Стою у края пропасти, над бездною стою
И вниз смотрю и думаю о том,
Что ждёт меня внизу покой
Иль наслаждение, горести утеха.

Шагнул, летел, ломая руки, ноги,
Упал и встать уж больше мочи нет.
И что нашёл? Холодную канаву,
Где под ногами слякоть тянет вниз.

И силы нет, и стынет в жилах кровь,
Казалось бы, пора бы уже сдаться,
О Боже! — крикнул. — Помоги!
Дай сил мне, Господи, с колен подняться.

С болота вылез, отряхнулся, встал,
И плюнул на всё то, что здесь увидел.
Я понял, что конец меня здесь ждал,
Я эту грязь всем сердцем ненавидел.

Взглянул наверх, немного стало страшно,
Недавно думал, подошёл к скале,
И начал путь я свой неблизкий,
Вперёд — наверх — к своей мечте!

Вопросы

Хочу сказать лишь пару слов
О жизни, о свободе,
О том, как было тяжело
Существовать в неволе.
Там было мерзко и темно,
Там не было рассвета,
И на свои вопросы там
Я не нашёл ответа.

Зачем цветут сады весной?
Зачем щебечут птички?
Зачем в полях растут цветы?
Зачем живут букашки?
Вопросов много было там,
Но не было ответа.
Зачем живу на свете я?
Зачем мне ноша эта?
Но кто-то свыше подал знак,
Сказал, что есть ответы,
Там где уютно и светло,
Где по утрам рассветы.

И я собрал остатки сил,
Сорвал с себя оковы.
Ушёл от зависти и зла
На новые просторы.
Я вижу всё иначе здесь,

Я рад всему на свете,
Я счастлив, что цветут сады,
Смеются громко дети!
На все свои вопросы здесь
Нашёл я вдруг ответы!
Живёт лишь тот, кто жив душой,
Кто чтит добро и свет!

Солнце

Солнце — бодрящий луч надежды,
Сияет где-то там на небесах,
Стою под ним я без одежды,
Босяк, нет за душою ни гроша.
Стою и думаю: ведь как прекрасно
Вот так стоять, и просто в даль смотреть,
И этими лучами наслажденья,
И ни о чём не думать, не жалеть,
Не говорить, что прожил зря те годы,
Которые лишь горе принесли,
Но если б не они — не знал бы я покоя,
Не знал бы счастья дружбы и любви.

Семья

Переменилось всё вокруг и понятно стало,
Кто мне здесь враг, а кто мне друг.
Стоп! Давай с начала!
Я знаю кто мы все — Семья,
У каждого проблемы,
Мы ищем теплоты и счастья,
Мы ищем перемены,
Нам надоело жить, бояться,

Что нас повсюду предают,
Но здесь мы будем плакать и смеяться,
И будем знать, что нас поймут,
Хочу сказать вам откровенно:
Я вас люблю за вашу теплоту,
Так дай вам Бог здоровья, радости, стремленья
Пройти наш путь, не опуская рук!

Весна

Всё просто!
Ответь себе на вопрос:
Как можно так долго от правды бежать?
Как можно себя не любить настоящим?
Как можно жестокость
В себе оправдать?
Как не любить и быть не любимым?
Как радость и ласку к себе не пускать?
И как тяжело в те пустые минуты?
Когда ты не можешь себя показать?
Ответ очень прост!
Открываются двери,
Когда ты стучишь!
И любит душа!
Когда ты сам открываешься сердцем,
Когда тебя люди увидят, тогда
Взойдёт твоё солнце, откроются двери,
И в жизни твоей наступит весна.



АЛЕКСАНДР, г. Киев

Меня зовут Александр. Мне 26 лет. Я из Киева. Я наркоман, употреблял наркотики десять лет.

За это время я обесценил всё, потерял своих друзей, воровал, предавал, всегда строил себе иллюзии, что мне хорошо живётся. Когда я докатился до своего дна и понял, что хочу жить, я решил попробовать. Попав в Дом, я приобрёл свою мечту бросить и научиться жить по-другому. Приобретая новый опыт, ценности, победы, я увидел себя с другой стороны. Мне нравится работать над собой, делать то, что я раньше не умел. Строить новые тёплые отношения со своими родителями. Я очень горжусь собой и своими изменениями. Я чётко знаю, что хочу жить.

Тонны слёз родных матерей —
Мы на войне не знали пощады,
Наркотик забрал много людей.
Любить перестал и стал ненавидеть,
Предал друзей,
Мстил, не зная ответа.
Игра сыграла злую шутку,
Заставила страдать
И мною завладела.
Игра иллюзии создала,
Сценарий жизни поломала,
Мечты разрушились лавиной,
Цели вновь я обесценил.
Слёзы потекли рекой,
В груди остановился ком,
В тупик зашёл я сам с собой.

Массы событий злость вызывает.
И стал понимать:
Честность будет победа моя.
Доверился жизни
И стал понимать,
Что нужно работать,
Проблемы решать.

Знал я в жизни лишь одно:
Как украсть и ненавидеть,
Как родных своих обидеть,
Как мстить и не любить.
И не умел я плакать,
И не умел прощать.
Иллюзии себе я создал
И в мире своём был царём.
И вмиг я мог всё обесценить
И душу дьяволу отдать.
И стал за жизнь свою бороться,
Быть честным, искренним и доверять.
За что хочу тебе сказать я,
Паша, огромное спасибо!
Что ты открыл на жизнь глаза мне.
Я стал любить,
И матери спасибо говорить,
Прощать людей.
Я не боюсь больше плакать.
Я к цели иду,
Я приобрел мечту,
Успешным быть хочу,
Создать семью.
И к дьяволу я больше не пойду.
Я слово дал,
Что я дойду, что я дойду и себе я докажу.

Бессонные ночи

Фрустрации жизни.
Стоял на коленях.
Предо мной Сатана.
Всё обесценил,
Дружбу я предал.
Понять я не мог,
Что происходит.
Ценил я одно —
Страхи и злость.
Считал, что моё.
Умел ненавидеть,
Любовь предавать.
Всё Сатане шёл отдавать.
Тяжёлые годы
Учили страдать,
Страдая, закрылся
И шёл умирать.
Но есть и моя живая душа.
Не знал я, где правда,
Не знал я, где ложь,
Враньё было честью моей.
Душа закричала:
— Постой, оглянись!
И стал я смотреть, куда докатился,
Что я предал и что приобрёл,
И мне стало страшно.
Я смертью ходил.
Душа закричала:
— Ты жив!
И встал я с колен.
Пошёл воевать.
Содрав с себя шкуру,
Стал настоящим.
Научился дружить,

Любовь отдавать,
Ценность свою сам достигать.
Цели я ставлю,
К победе иду.
Трезвые мысли, чувства мои.
Смотрю на себя, ненавижу измены.
И я больше чем уверен: мой это путь.
Смело иду, цели достигну,
Ценю я победы.
Ценю я каждый свой миг.
Здесь моя ценность в сердце горит.



АЛЕКСАНДР, г. Запорожье

Меня зовут Александр, мне 26 лет. Родом я из города Запорожья. Употреблял наркотики десять лет. За это время я потерял всё, что только можно было потерять! Я полностью разрушил отношения со своей семьёй, мне перестала доверять моя мать, от меня отвернулись мои друзья. Я потерял любовь, потерял здоровье, потерял работу, потерял учёбу, потерял даже надежду, что когда-нибудь смогу всё это изменить.

И в один прекрасный момент я оглянулся вокруг себя и понял, что у меня больше нет ничего, в отличие от моих сверстников, у которых уже были семьи, подрастали дети, была хорошая работа и достаток. А я всё продолжал рисковать, скрываться, врать и медленно умирать на улице. Я настолько устал от всего этого и тогда принял решение менять свою жизнь, но не знал, как это можно сделать. Мне помогла мама, и я приехал в центр ресоциализации «Источник».

Сейчас я в чистоте от наркотиков уже 9 месяцев и 20 дней и считаю его своим Домом, и для меня поистине дорого это место. Я восстановил свои ценности, стал честным и взрослым, ответственным и уверенным. Я помирился с родителями, обрёл для себя новый Дом, новых друзей, искренних и верных. Я стал уважать людей и себя, каждый день преодолеваю себя, совершаю множество разнообразных побед.

Я точно знаю, что не хочу больше возвращаться в эту бездну употребления. И я этим очень горжусь.

Я узнал, что у меня
Много для работы тем.
Страх себя и бытия,
Много нерешённых схем.
Очень много пустоты,
Лицемерия и злости,
Комплексы неполноты
И гордыня в полном росте.
Знаю, стану я добрей
И уверенней, и гордость
За себя и за людей
Придавать мне будет скорость,
Чтоб нестись скорее вверх
Ото дна, в котором был я,
Отпустить скорее страх,
Что душил всю жизнь меня.
Обрету я ценность вновь,
Буду счастлив и успешен,
Не прольется больше кровь
До тех пор, пока я честен.

Пасха

Наступила снова Пасха,
Я решил начать анализ.
Вот всю жизнь носил я маску,
А теперь открытый парень.
Приобрёл за этот год
Новый жизненный полёт.
Раньше врал и был нечестен,
Даже паски воровал.
Было мне плевать на это,
Я так время проживал.

Долго я искал решение
И не мог никак найти,
Но как только стал я честен,
Сразу стал вперёд идти.
Я гордиться стал собою,
Много страхов отпустил
И ответственность, как странно,
Почему-то полюбил.
Стал я ставить себе цели,
Не жалеть себя, идти
Стал стремиться, добиваться,
Чистоту я полюбил.
Знаю точно, что обратно
Не хочу я попадать.
Всё в моих руках, а значит,
Я не буду умирать!

Моя детская мечта, но испорчена она

В детстве хотел быть я сильным
И успешным, а позже крутым
На машине, прям мобильным —
Но ведь всё это понты.
Вот дружить хотел я вечно,
Это бравая мечта,
А теперь в моих всё силах
Не сорваться никогда.
И пойду вперёд по жизни,
Буду цели расставлять,
И планировать, и делать,
На подцели разбивать.
Дружба будет, я же знаю,
И ответственный подход.
Прошлый опыт разломаю
И пойду, как вездеход.



АЛЕКСАНДР, г. Одесса

Меня зовут Александр. Я из города Одессы. Мне тридцать лет. Я употреблял наркотики и алкоголь пятнадцать лет. За это время я разрушил отношения с семьёй и полностью потерял доверие своих близких.

Я жил на улице и превратился в грязного бомжа. Потерял веру в себя. Но всё-таки нашёл силы бороться, теперь я в чистоте два месяца и семь дней. Мои родители верят в меня, и я их не подведу. Я верю в себя и стану успешным.

Я рад тому, что происходит,
Не всё так плохо у меня.
Бывает грусть, тоска приходит,
И обнимает, как дитя.
В истоме грустных рассуждений
Я забываю об одном:
Как важно жить и без сомнений,
Родных согреть своим теплом.
Приятная усталость в теле,
Холодный ум и трезвый взгляд.
Хочу сказать: на самом деле,
Живой и этому я рад!



СЕРГЕЙ, г. Запорожье

Меня зовут Сергей. Мне восемнадцать лет. Я из города Запорожья. Употреблял наркотики три года. За эти 3 года я потерял доверие семьи, уважение, друзей детства. Предал всё — стремясь к одному! Я мог сделать всё, чтобы добиться наркотиков. Не ценя ни свою жизнь, ни жизнь родителей,

ни жизни просто людей вокруг. В шестнадцать лет я решил менять свою жизнь и приехал в «Источник». В данный момент я в чистоте один год и пять с половиной месяцев. За это время я вернул семью, обрёл друзей, научился очень многим вещам, а главное обрёл то, что предать не могу!

Счастье

Я думал, счастье я своё нашёл
И в прошлой жизни цели ставил.
Считал, что радость и тепло обрёл,
На самом деле я себя подставил.

И, отказавшись от всего,
Что в прошлом радость доставляло,
Ищу я счастье от того,
Что жизнь и трезвость показала.

Я счастлив, если есть друзья,
И когда я есть чьим-то другом.
И будет у меня жена,
И буду я гордиться внуком.

Вот это счастье для меня,
Ещё работа, отдых, братья.
И не забуду никогда,
Как вел Андрюха группу «Счастье».

И Запорожье, и Кривой...
Плевать, каких размеров бой,
Мы соберём весь мир толпой.



СЕРГЕЙ, г. Запорожье

Меня зовут Сергей. Мне 28 лет. Я наркоман из г. Запорожья. Больше десяти лет употреблял тяжёлые наркотики, обманывал близких, воровал, подвергал опасности чужие жизни и жизни своих родных, опустился до своего дна. В один момент, решив поменять что-то в своей жизни, встретился

с выпускником Дома, Ярославом. Я благодарен ему, что оказался на программе, где меняю свою жизнь, полностью учусь жить трезво и радуюсь этому, в чистоте уже больше восьми месяцев. В Запорожье получил высшее образование, стихи раньше не писал, начал на программе.

Хотел я быть героем не своего романа,
Но звёзды так сложились,
И стал я наркоманом.
В пустынном городе я жизнь искал,
И всё решал, как будет лучше,
А дьявол мне дорогу осветил,
Подвёл прям к краю кручи.
И посмотрев на этот ад,
И заглянув Аиду в очи,
Решил я выбраться назад,
Хоть и не знал, как будет лучше.

Прошёл тот день,
Когда я видел
В глазах родных
Печаль и боль.
И понимаю, что отныне
Нашёл от жизни
Новой я пароль.

Когда шёл я вперёд по жизни,
Не замечая за собой следов,
Я растоптал немало жизней
Своих любимых и врагов.
Я знаю, где-то есть начало,
Я обязательно найду.
И, ставши сильным человеком,
Я вновь свободу обрету.



СТАС, г. Винница

Меня зовут Стас, мне 35. Я из города Винницы, я очень люблю свой город. Недавно в моей жизни закончилась чёрная полоса, я принял решение кардинально поменять привычный образ жизни, и теперь надеюсь, что в моей жизни будут только светлые и радостные моменты.

Исчезло юной розы совершенство.
Исчезло счастье, скрывшись без следа.
Исчезли юность, красота, блаженство,
Исчез мой мир, исчез в тот час, когда
На мир нисходит сумрак благовонный
И ночь — святое празднество любви —
Завесою из тьмы, густой, холодной,
Окутывает таинства свои.



ТАТЬЯНА, г. Кропивницкий

Меня зовут Татьяна. Мне 28 лет. Я из Кропивницкого. Я алкоголик. За время своего употребления я разрушила свою жизнь почти полностью. Я увидела, что моя жизнь просто превращается в череду одинаковых событий, я начала задумываться, что в моей жизни всё-таки, что-то не так. Постоянные капельни-

цы, слёзы матери, испуганные глаза моего маленького сына, родные перестали ходить к нам в гости, мои родители постоянно жили в страхе, что что-то должно произойти, — всё это заставило меня пересмотреть свою жизнь и поменять всё в один момент. И в один из дней я плюнула на свой страх, собрала вещи, ушла от молодого человека, с которым жила, попросила помощи у мамы. И через знакомых я узнала о программе.

Я не сомневалась в том, что мне нужно сюда приехать: я пробовала бросить употреблять сама, но надолго меня не хватало. Сталкиваясь с одними и теми же проблемами, я не умела их решать без алкоголя, просто своими внутренними силами и опытом. В «Источнике» я полностью меняю себя. Учусь справляться с трудностями, совершаю такие победы, каких раньше не то что сделать, а подумать об этом не могла.

Я восстановилась физически, занимаюсь карате, ушу, развиваюсь творчески и духовно: вокал, арт-группы, учусь трезвому отдыху, поездки в кино, театр, летом отдых на природе. Я восстановила свои ценности, мой сын для меня гордость, родителям бесконечно благодарна за их поддержку и любовь. Очень собой горжусь, мной гордятся мои родители, мой сын, и я ни за что на свете не поменяю всё это на тот ужас, что был когда-то.

Иногда мне кажется, что это был страшный сон, от которого я наконец-то проснулась! Начав с себя, я полностью изменила жизнь своей семьи. Я считаю,

что мне очень повезло! Я всегда мечтала быть успешным человеком, и судьба дала мне шанс, который я ни за что не упущу. Моя чистота на данный момент составляет один год и пять месяцев. В «Источник» я приехала 20 июня 2010 г. Это мой второй день рождения!

Независимость

Я независимой хочу проснуться завтра,
И видеть дальше, с чем мне жить на свете.
Свобода-счастье, жизненная мантра
И золотая метка на моём билете.
Билет в просторы жизни, приключенья,
В которых места нет зависимости плена,
Мне хватит сил, я справилась с раненьем!
Не преклоню теперь пред ними я колено!
Прожив цепями скованной по шею,
Я разорвать сумела эти путы,
Теперь предать всё это я не смею!
Зависимой не буду даже полминуты!

24.08.2010 г.

Свобода

Была в плену, теперь свобода!
Сломала клетку, вырвалась на свет!
Теперь увидела просторы небосвода,
И лучше этого на свете счастья нет!
Тот взмах крыла сквозь боль и страх ошибок
Мне подарил теперь свободу и любовь!
И день за днём теперь не счесть улыбок,
Хочу сказать, друзья, спасибо! Вновь и вновь!

2010 г.

Луч надежды

Почему так больно и печально, —
Когда закат на небосводе выльет красной краски?
Когда слеза коснётся века не случайно?
И поцелуй ладонью вытрешь без опаски?
И почему бывает так светло, красиво, —
В душе когда рассвет, на небе луч надежды
Закроет тьмы ворота в повседневность,
И снимет новый день свои одежды?
Он спрячет ключ от страха, лжи и боли,
В пучину вод, на глубину забвенья.
Не знаю я, наверно, лучшей доли,
Когда рождаются надежд златые звенья.
Надежды луч — оружие не веры.
Забьёт в душе фонтаном мироздания.
Ведь счастлив тот, кто в нём не знает меры,
И исполняются тогда заветные желанья.

7.08.2010 г.

Спасибо

Рассвет забыл вчерашний день,
окутав луг туманом,
И у него не ищет оправдания.
И не забыта жизнь со страхом и обманом,
Но стали искренни теперь мои желанья.
И верю я, что день придёт и всё же
Он даст мне силы выйти на дорогу.
Дорогу жизни чувствую я кожей.
Что я жива, спасибо! Слава Богу!

8.08.2010 г.

Сила и честь

Я думала когда-то, что сила — это бред!
Что качества такого во мне в помине нет!
И я смирилась с этим, но вот настал тот день,
Когда на жизнь такую набросила я тень.
И, взяв в поддержку руку, я сделала шаги,
Которые вначале мне были не легки.
Я с честью совершала победы над собой
И вскоре изменилась и стала я другой!
Я знаю, честь и сила не сказки и не бред!
Теперь я знаю точно, оставлю в жизни след!
Не буду серой массой бесчестного говна,
Которым вся планета почти населена!
Теперь в строю я сильных, и этим я горжусь.
И каждый день меняюсь, расту, живу, стремлюсь!
И всем, кто мне когда-то желал говна и слёз,
Скручу покрепче дулю и суну прямо в нос!
Ну что, собаки злые? Завидуйте теперь!
А я закрою молча за вами быстро дверь!

07.09.2010 г.

Маме

Нет тебя родней и ближе,
Ты всегда со мной.
Не смотря на то, что было,
Ты хранитель мой!
Ты и словом успокоишь,
И к груди прижмёшь,
От беды меня закроешь,
Ты всегда поймёшь.
Ты слезами умывалась
От обид моих.

Чтоб не видели, скрывалась
От укоров злых.
Но надежда не померкла —
Верила в меня.
И хочу, чтоб ты узнала:
Я люблю тебя!
Пред тобою на коленях
Я тебя прошу!
Ты прости меня, родная!
Я не согрешу!
Подарю тебе надежду,
Подарю любовь!
И заботу, что забыла,
Подарю я вновь!
Милая моя мамуля,
Мамочка моя!
Я вернулась, я с тобою!
Мы опять семья!
Я хочу сказать спасибо,
За любовь твою!
Эту песню, что сегодня
Я тебе пою!

Август 2011 г.

Сыну

Малыш, я знаю, веришь ты,
Что день особенный придёт.
И та дорожка света и любви
Меня к тебе обратно приведёт!
Не плачь, я рядом! Хоть и далеко!
И не грусти, мы скоро будем вместе!
Тебе и мне, я знаю, было нелегко!
Сынок, нет малыша тебя чудесней!

Пусть знают все, что я тебя люблю!
И никогда я это не предам!
И очень я скучаю по тебе!
И всё тепло своё тебе, родной, отдам!

Сентябрь 2011 г.

Что такое жизнь?

Что наша жизнь? Иллюзия? — ответь.
Кому задать вопрос об этом?
Мне в небеса с вопросом посмотреть?
Иль человек поможет мне с ответом?
Наверно это и не столь уж важно!
А главное — жизнь полную прожить,
Идти в сомненья и страх отважно,
Чтоб о годах прошедших не тужить!

6.10.2011 г.

Запрос

Я в жизни много совершила зла!
Не знала я, что сильно заблуждалась.
Я столько боли, слёз и горя принесла
И в одиночестве сама с собой осталась.
Я не хочу, поверь, всё это повторить!
Мне дорого всё то, чего добилась.
И очень трудно мне сейчас всё это говорить!
Хочу чтоб сердце у меня забилося!
Имею сердце, только не люблю!
Дыхание, как лёд, — в пути совсем не греет!
И что тогда я сыну подарю!
Что в жизни этой, что его согреет?
И изменить всё это я могу!

Ведь только я хозяйка своей жизни!
Оставлю слёзы я на этом берегу!
И буду сильной, смелой,
как солдат к родной отчизне!

6.10.2011 г.

Берёза и дуб

Когда-то очень давно
На перекрёстке дорог
Росли берёза и дуб —
Она тонка, он высок.
Росли, не зная о том,
Что через несколько лет
Придёт один человек
И принесёт много бед.
Кто посадил их, скажи?
Зачем — на злобу судьбе?
Историй много таких,
Но не известных тебе.
На пыльной тропке росли,
И от жары закрывал
Высокий дуб ту берёзу.
Зачем, вот только не знал.
Встречая вместе восход
И провожая закат,
Обнявшись, знали они,
Что каждый очень богат.
Богат любовью своей,
Богат теплом и душой,
И нет важнее того,
Кто вместе рядом с тобой.
Ну а под вечер почти
Пришёл один человек.

Срубил он дуб тот большой,
Что не забуду вовек!
Увёз его далеко!
За поле, два, может быть!
Построить дом там хотел
И сваю дубом забить.
Берёза ждёт всё, стоит,
Не знает, правда, чего?
Но знает точно она,
Что хочет видеть его!
Но есть секрет лишь один,
Что рядом с нею растёт
Прекрасный крошка-дубок,
А значит, дуб тот живёт!

Что счастье?

Что счастье? Такая странная штука.
Наверное, это соседи без звука.
Иль может, когда в доме свет и вода?
А может быть, мир когда навсегда.
Для каждого счастье в своём направлении.
Для мишки из леса, наверно, варенье.
Но точно я знаю, что ценим тогда,
Что вдруг мы теряем, порой навсегда.
И вдруг понимаем, что счастливы были,
Когда за грибами с друзьями ходили,
Когда землянику в лесу собирали,
Когда в «крокодила» и в «прятки» играли.
Мы ценим лишь то, что вдруг потеряем,
И очень потом мы за этим страдаем.
Цени, что сейчас у тебя есть, мой друг,
Не жди, пока в попу клюнет петух!

11.10.2011 г.

Нора

Мыслей унылых череда,
По комнате неслышно бродит время,
От прошлых лиц не стало и следа,
Надежд на будущее прорастает семя.
В том прошлом нет ни жизни, ни любви,
Один лишь страх в пространстве, боль и слёзы,
И сколько в нём с надеждой ни смотри,
Всегда реальный путь — для жизни лишь угрозы.
Мне с болью, страхом было по пути,
Я в ногу с ненавистью, за руку с обидой.
И сколько календарь историй ни крути,
Моя душа всегда была избитой.
Мне больно — злюсь, как загнанный зверёк,
Один, без стаи, лишь себе защита.
Потух в глазах печальных огонёк,
Для жизни, и любовь к себе зарыта...
Не верила ни в Бога, ни в людей,
Лишь день за днём я медленно сгорала,
И сотни не родившихся идей —
Пока я выход из норы не увидала.
И я вгрызалась в землю до бессилья,
Я когти до крови свои стесала!
Я не оставляю в жизни своей гниль! —
Ведь эра новая в душе моей настала!
Я благодарна Богу за любовь,
Он дал мне шанс, и я живу и верю,
Что я нужна сейчас кому-то вновь,
И не залезу больше в логово я зверю.

16.11.2011 г.



ФЛОРИН, г. Кишинёв

Меня зовут Флорин. Мне 33 года, из которых 15 лет я употреблял тяжёлые наркотики. Я устал, я больше не мог вести такой образ жизни. Удовольствия, радости мне наркотики уже не приносили. Я жил в постоянном страхе, в одиночестве и лжи. Я чувствовал, как медленно умираю.

Чувствовали и видели это и мои друзья, которые не употребляют, родные, близкие мне люди. Я благодарен своим друзьям, которые помогли мне посмотреть на себя со стороны немного: я пуст, я жалок, я не знал что делать и куда идти.

Мне предложили помощь, мои друзья привезли меня сюда, в «Источник». Я трезвый, я чистый, а главное, я хочу жить, я хочу быть полезным для окружающих меня людей, да и вообще в этом мире. Я понял, что не всё потеряно, что в этом мире много интересного и чудесного, наркотики я оставил в прошлой жизни. В «Источнике» я учусь жить по-другому, и меня это устраивает. И мне это нравится, я благодарен Богу, судьбе, друзьям, что мне дан шанс, и я нахожусь здесь, в «Источнике».

Был бы счастлив,
да несчастен я уже давно.
Но так хочется понять:
Что такое счастье и каково оно?
Хочется мне быть счастливым,
Только я не знал, где искать его.

Я жизнь свою хочу прожить достойно,
Хочу я счастливо прожить,
И радоваться днём,
Свободу обрести хочу и оставить в прошлом.
Идти вперёд хочу научиться без оглядки,
И опасенья оставить позади.
Дана мне Богом эта жизнь
Не для того, чтобы в ней тускнеть.
Здесь нахожусь я для того, чтоб научиться,
Я для того, чтобы научиться жить,
И гордиться.



ЯРОСЛАВ, выпускник, г. Полтава

Мне часто видятся во снах
Отрывки золотой мечты,
Как будто наступил тот час,
Когда в душе нет пустоты.
Я вижу тёплый летний вечер...

СТИХИ УШЕДШИХ

АНДРЕЙ, г. Днепр

Проклятье

Проклятье в детстве наложено было,
Младенца старуха тогда погубила:
Не будет ни счастья, ни радости грёз,
А будет лишь мир, полный пакости, слёз.
И только одно утешенье ему —
Найти лучик света, не быть одному.
А как отыскать половинку себя,
Она утаила, затем умерла.
Душа почернела под тенью времён,
Забылась та сказка, остался лишь сон.
Кошмар бытия в грёзах и наяву,
Сказать свои чувства луне лишь могу.
Желаю любить, ломаю дрова,
Похоже, колдунья была всё же права.

КОСТЯ, г. Кировоград

Моя родная мама,
Тебя люблю, как никого на этом белом свете.
И для тебя готов пойти я до конца,
За горизонт, за белый свет,
Скажу ещё: тебя ценю, люблю и уважаю,
Всегда так будет до конца,
Благодарю тебя за то, что родила меня.
Я буду жить, благодарить тебя всегда.
Люблю тебя, люблю тебя, люблю тебя!

НАТАЛКА

Выбор за тобой...
Ну, что же, брат?
Кто мог подумать?
Ещё три месяца назад
Катился ты своей дорогой,
И жизни был уж ты не рад.
Тебя не радовали птицы,
Весна иль осень — всё равно!
Запутали тебя две спицы,
А нить закинули в окно.
Сначала ноги, потом шею,
Стянули взгляд до темноты,
О, стал ты, брат, сам собою
На свалке смерти и войны.
Ну что же, вот она — реальность!
Теперь тебе уже решать:
Катиться вниз к земле
Или выживать?

ИРИНА

Мир

Мир, огромный мир,
Мир грёз и судеб,
Мир власти и греха.
Мир вечен, как душа.
Душа тем временем страдает,
Страдает, что её не понимают.
А люди думают, что знают,
И верят в то, о чём мечтают,

И стон души не замечают.
Да вот уже и власть недалеко,
И тело, полное греха.
Но почему-то мрак покрыл глаза.
Мир показал, на что способен,
Что можешь ты?

6.10.05 г.

НАТАЛЬЯ

Мечта

Мне больно и грустно от мысли,
Что мне свыше назначено время
В моей маленькой жизни.
Боюсь не успеть окончить начало,
О чём я всю жизнь молча мечтала —
Бежала, скрывала, давила, сама убивала.
Думала, что времени слишком мало,
И она совсем не доступною стала.
Смысл и вера тоже пропала,
Её я сама в себе убивала.
Но сердце стучит,
Просит жизни, кричит и болит.
С тревогою бьётся!
С надеждой, мечтой
Всё равно остаётся!

06.10.05 г.

ОЛЬГА

Жизнь прекрасна

Жизнь прекрасна!
И я это знаю и, наверное, знала всегда,
Только вот принимать не хотела.
Как всё же прекрасна она!
Я сейчас понимаю,
Что прелести жизни замечала не так,
Сейчас вижу жизнь, и она так прекрасна.
Я живу, и мне повезло,
Повезло больше в жизни,
Чем тем наркоманам,
Что не хотят менять свою жизнь.
Повезло в том, что я вижу,
Что жизнь так прекрасна...
Я живу, и я буду жить.

06.10.05 г.

ВИКТОРИЯ

Желаю жить!
Здоровым быть!
Минутой каждой дорожить!

06.10.05 г.

АВТОР НЕИЗВЕСТЕН

Сегодня утром на зарядке
Я понял: что-то не в порядке.
И стало грустно, жалко,
Что прожил жизнь я зря.
И прожитая мною жизнь
Мне в горле комом стала.
И понял я, как этого
Всего мне не хватало.
Но выход есть, лишь надо
Мне немножко побороться,
И станет всё, как прежде,
На свои места, и жизнь начну
Я с нового листа.
И с чувствами смогу бороться.
Да потому что жить с людьми мне
Всё-таки придётся.
И если что-то делаю не так,
Не принимайте вы всерьёз.
Возьму я это всё в кавычки,
Друзья, ведь это старые привычки.
Мне нравится дерево жизни,
Места мы имеем все в нём,
И в этом рисунке мы вместе,
От этого мы не умрём.
И если чего-то мы не можем,
Друг друга всегда мы поймём.
Ведь в жизни так не бывает,
Чтоб знал человек обо всём.
Бывает так, что лучше уйти.
Друзья не дают мне споткнуться
И мне помогают в пути.

Сначала будет очень трудно,
Но ты уверен и силён,
Ты верен, честен и открыт,
Любовь горит в тебе, как солнце,
Тепло исходит, как огонь.
Друзья твои с тобою рядом
Идут с тобою по пути.
Стремись к мечте своей,
Как ястреб, ты в пути,
Добьёшься всё в жизни ты!

Когда на меч сверкает солнце,
А сердце одиноко ждёт,
Как две отдельных половинки,
И та и та друг друга ждёт.
Когда сольются две картинки,
И ты увидишь их одной,
Тогда ты, друг мой, не ошибся,
Ты вправду честен и силён.

Жить

Сердце стучит беззаветно,
Солнца луч тянется вниз.
Клянусь жить светло,
Чисто и смело,
Делать добро, а зло прогонять!
Ты сам к этой цели идёшь,
Есть шансы!
Победа должна быть твоя,
Гордость свою испытай.

День

Нет ощущения теплоты.
В не до конца прожитом дне
Используй каждое мгновенье.
Не раз уж говорили мне:
Не оценил, не принял, не запомнил.
И вот уже в который раз
Я мир свой внутренний заполнил
Каким-то мусором.
Сейчас пишу я эти строки и понимаю:
Каждый, каждый день
Однажды может стать последним.
И ты войди из света в тень,
Используй каждое мгновенье
И позабудь про слово лень,
Лень жить — какое сожаленье!
Очередной сегодня день —
И как секунда за секундой
Уходит время в никуда,
За часом час, минута за минутой —
Оно прессуется в года.
Ты убивал мгновенье за мгновеньем.
Любовь и дружбу, матери покой,
Как будто это всё тебе не нужно,
Я рад, что ты сейчас не такой!

Два раза ночь

Два раза ночь,
Два раза день.
Зачем ты ищешь свою тень?
Зачем свою мечту ты губишь?
Зачем! Ведь всё равно её ты любишь!
Два раза День, да не забуду я,

Зачем же вновь себя жалеть?
Оставить нужно, бросить свою плеть.
Два раза ночь, опять тупик.
Два раза день — и свет возник.
А шарик кружится вокруг своей оси.
Забыв о милости, как сильно ни проси,
Два раза ночь чужая.
Два раза ночь моя.

Судьба

Я был сухой, как яблоня увядшая в саду,
И не хотел я расцветать.
Я был глухой, как старец с сединою в бороде,
И не хотел я созидать.
Наивен был, доверчив, как дитя,
И в злой свой рок втянула с головой меня судьба,
Макнула в грязь с ухмылкой на устах,
Как будто злая ведьма опутала в своих сетях.
Закрыв глаза, я погрузился в рай.
Там птицы, там свою мечту потрогать я могу рукой,
Там мысли отдыхают, там нахожу покой.
Но вдруг открою очи — в аду стою опять по пояс.
Варюсь в котле, и нету больше мочи,
Кусает пламени язык меня,
И так по кругу, всё по новой.
Ведь эта ведьма злая — судьба моя.
Закрою снова я глаза и окажусь в раю.
Ну что ж, пусть это не реальность.
Но здесь отныне я живу!

Дни пролетают

Дни пролетали, годы прошли,
Ну а мы так ничего не нашли.
Пуская талант в пустой оборот,
Слова поворачивали не в тот оборот.
Срывая реальность, действительность глумя,
Каждый раз мы искали огня.
Забывая о том, что огонь должен в сердце гореть,
Брались опять за свою плеть,
Создавая свой мир, разрушая родных,
Любимых забывали, важен лишь миг
Удовольствий, безделья. Напичканы души.
Вот что — больной разум наш глуп.
Но признать поражение мы не могли.
И вот мы опять на накатанном пути.
Дорожка та же, а что впереди?
Тоска, одиночество — вместо пути.
Дорожка та же, а что впереди?
Тоска, одиночество — вместо любви.
Задумайтесь! Может, дорожка не та?
И плеть, что в руках, не ваша мечта?
Пусть ведёт тебя по жизни путеводная звезда
От рассвета до заката, сквозь минуты, сквозь года.
Нет уныния и грусти, их оставить за спиной,
И пойдёшь вперёд ты к цели сквозь метели и зной.
Пусть сбываются задумки, только рук не опускай,
И плечом к плечу с друзьями за мечтой своей шагай.

Год к вершине идти
Не значит дойти.
Только сильные духом останутся в пути.
Тебе есть с чем сравнить:
Кем ты был и кем стал.
Как ты силы дня, бывало, из сердца доставал.

Ты остаток пройди на дыханье одним,
Пусть прошлое в жизни останется сном.
Сквозь преграды в пути ты с улыбкой иди,
Дом наполняй счастьем, силой, вперёд!

Дом

Здесь обрели мечты,
Здесь обитает сила
И признание,
Здесь водопад любви
И старой жизни тёмное изгнание.
Здесь жизнь начнём по-настоящему,
Смеясь и осознаний боли не боясь,
А в трудную минуту сядем в круг,
Поделится, и станет легче вдруг,
И станет легче, тише на душе,
Ведь стрелки старой жизни тикают в тебе,
Вперёд, мои друзья, сквозь трудности и осознания,
Без горя и отчаянья,
Построим Дом свой.

Бывают дни...

Бывают дни, когда опустишь руки,
Но нос свой больше опускать не смей.
Закинь на полку книгу
Под названием «Капризы»,
И прикасаться к ней не смей.
Ведь ты наш друг, не Чиполлино,
Не Буратино и не Пекинес.
Пусть будет жизнь твоя счастливой,
Пусть будет личностный прогресс.

И мы все в этот день прекрасный
Хотим поздравить от души,
И пожелать здоровья, счастья,
Любви и верного пути.
Любой тебе по силам путь,
Когда с тобой друзья и братья,
Они уверенность дадут
И заключат тебя в объятия.
Иди смелее, шире шаг,
Тебе открыты все дороги,
Твоя судьба в твоих руках.
И да помогут тебе Боги!

Не видны облака сквозь решётки,
И тоской заболели сердца,
Заливают там боль свою водкой,
Вспоминая про дом без конца.
Разный люд обитал в серых стенах,
И у каждого доля своя!
От карманников до спортсменов —
Приютила под крышей тюрьма.
Пусть пристанище не из лучших,
Но и там люди тоже живут,
И девчонки в двориках скучных
Про любовь и свободу поют.
Не видны облака сквозь решётки,
И тоской всё болеет душа,
Заливают там боль свою водкой.
Лучше сделать не в силах тюрьма!

Начиналось всё очень беспечно,
И ничто не грозило бедой!
«Не давать быть счастливым — бесчеловечно,
Умирать ещё рано — я молодой!»
Я гулял, как хотел, предаваясь утехам,
И не думал, что завтра ещё один день.
Я был рад хоть каким-то «надутым успехам»,
Лишь бы дольше ласкать свою сонную лень!
Я вырослел на глазах, а мой «ласковый» папа,
Не хотел, чтоб я шёл по семейным стопам,
Но нет смысла учить, что жизнь страстью объята,
Подвергая себя и всех близких страстям.
И меня, как и многих в то время порока,
Затянуло под лёд бурным стоком «чудес»,
Я не чувствовал вони гниющего рока,
Потому что я думал, что это — прогресс!
И тогда я коснулся рукою «болота»,
А когда обернулся — по пояс залез!
Появилась в моём понимании работа:
Научиться нырять в этой «жиже с небес».
Сколько раз умирал я от боли и страха,
И «лекарством» одним свой рассудок лечил?!
Каждый день, сомневаясь, что где-то дал маху,
Малолеток доверчивых «жизни» учил.
А потом стало небо делиться на клетки,
И когда птицы пели — сжималось в груди,
Я завидовал снегу, слетевшему с ветки,
Он свободен, мои только дни впереди!
В окончании срока отпущенным Богом,
Я, отчаявшись в жизни, вернулся домой.
Всё, что делал я раньше — вылазило боком,
Но я снова нырнул в эту муть с головой.
Применяя свой опыт бесценный,
Накопившийся в несколько лет,

Оказался на дне я почти что мгновенно,
Прикупивши болезней цветущих букет.
Каждый день я терял свою ценность,
То квартиру, жену, то военный билет.
Жизнь с мерзостью — стала моя повседневность!
Я готов был на все, чтоб забыть этот бред.
В моей жизни случилось Великое Счастье!
Бог мне дал шанс, и я его не упустил.
Если в Вашей семье наступило ненастье —
Я желаю Вам мужества и много сил!

Я не знаю, как жизнь повернется сегодня!
И в какой из канав обнаружат мой труп?
Кто сказал, что наркотики — это свобода?
Тот, наверно, как минимум, чересчур глуп!
Я давно весь свой быт променял на здоровье,
Даже деньги уже я считаю в «кубах».
Понимаю, что всё! Надо выйти с подполья.
Но как жить, я не знаю — и я снова в «делах»!
Может, как-то возьму и дойду до больницы?
Но навряд ли сумею, ведь ноги гниют.
От того, кем я был, лишь остались ресницы,
И когда я умру — отпевать не придут!

Сон

Комната размером 5 на 10 квадратных метров, слабо освещаемая электрической лампочкой. Посередине комнаты железная дверь с глазком и вырезанным отстежным окошком для приёма пищи, в народе именуемым «кормушкой». Справа, в трёх метрах от двери, туалет с умывальником, с трубой вместо крана, а чтобы срам не было видно, натянута клеёночка на канатике,

сплетённом из ниток свитеров подследственных. Четыре окна почти плотно заварены железными листами, покрашенными в зелёный цвет. Под окнами двухметровая деревянная сцена, на которой спят люди. Под сценой лежат тапочки и бомжи. Духота, жара и вонь распространяется по всей камере.

В абстинентной полудрёме я лежу на сцене, и мне очень хочется домой. Я надеюсь, что моя Мамочка сможет меня «вытащить» из этого места.

Неожиданно со скрипом открывается «кормушка», и в ней нахальная рожа продольного прапорщика, он с усмешкой называет мою фамилию. Я поднимаю голову и, хотя ещё не совсем понимаю, что происходит, но в душе уже замер страх неизвестности. Спрашиваю:

— Чего тебе, старшенький?

А он уже с усмешкой агрессии говорит:

— С вещами на выход, домой идёшь! — и смеется уже с кем-то из своих сослуживцев.

Я не верю своему счастью, в приступе ажиотажа я метаясь и собираю свои вещи. Я бегу к двери, вещи выпадают у меня из рук, я подбираю их на ходу. Мысли в голове смешались, на лице глупая улыбка. Подбегаю к двери и с разбега бьюсь плечом о дверь, но она не открывается.

Я в полном недоумении пытаюсь её открыть, но тщетно, а за дверью смех от пуза. Я смотрю через окошко, а оттуда голос:

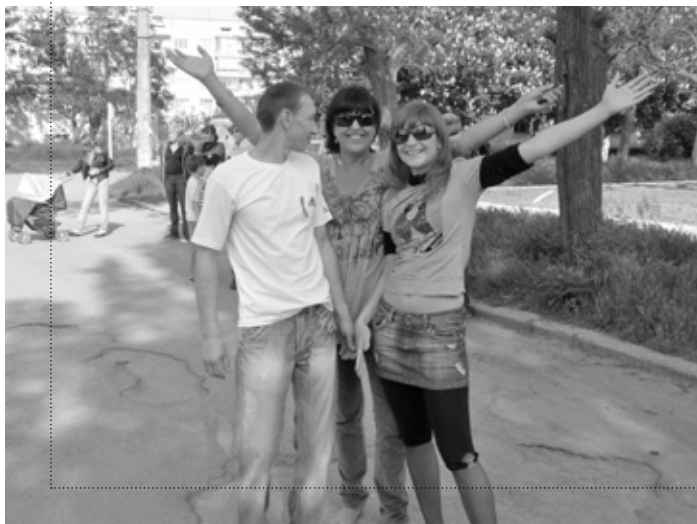
— Дурень, найди сначала ключ!

Поворачиваюсь, а людей в камере уже нет, только вещи лежат. Я в панике бегаю, переворачиваю всё и не могу найти этот злополучный ключ, а за дверью смех. И я понимаю, что не выпустят меня, и придется мне сидеть в тюрьме.

Мне страшно, страх буквально сковывает меня по всему телу, я в безвыходности, я подавлен, а за дверью смех. Я падаю на колени и закрываю лицо руками.

А за дверью смех.

Социальная деятельность



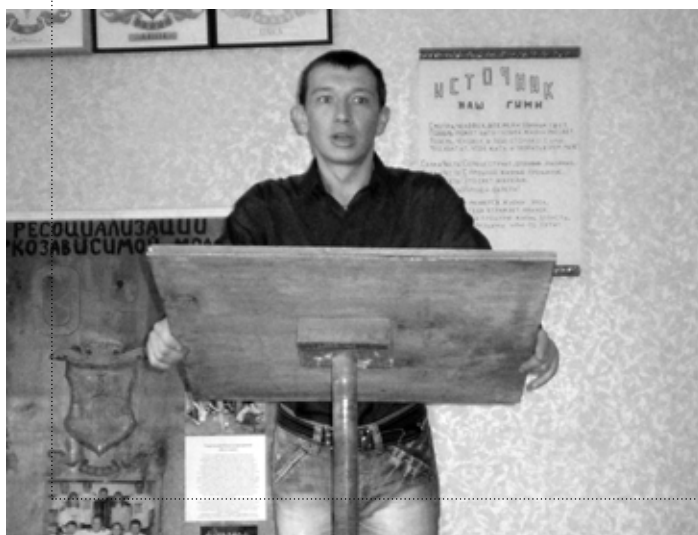


Социальная активность — также неперенное условие выздоровления. Ведь человек не может быть свободным от социума, можно либо противостоять обществу, как это и было во время употребления, либо стать действенным его членом. Поэтому программой предусмотрена работа по профилактике негативных явлений в молодёжной среде, консультирование по принципу «равный — равному», информационно-просветительские мероприятия для специалистов (педагогов, медиков, представителей правоохранительных органов), участие в общественных мероприятиях (акциях, фестивалях, спортивных состязаниях).





Самообразование



Образование — это ключи к свободе. Не к той, в погоне за которой потеряли когда-то себя, а к настоящей свободе — свободе быть тем, кем хочу, быть самим собой, настоящим, победителем и успешным человеком.

Заполнение пробелов в школьном образовании.

Компьютер, интернет. Духовное образование. Основы менеджмента.

Цель этого блока — вернуть себе (либо приобрести) навыки учения. Кроме того, знание языков, компьютера и основ управления дают неплохие шансы найти хорошую работу или начать своё дело.

САМООБРАЗОВАНИЕ

«Мы все учились понемногу, чему-нибудь и как-нибудь». К сожалению, эти пушкинские слова очень точно описывают уровень знаний наших ребят, когда они только приходят в «Источник».

У большинства ребят, приходящих на Программу, огромные пробелы в образовании. Даже у тех, кто имеет аттестат, и даже дипломы. Реальных знаний за этими документами, увы, нет. Нет даже элементарной грамотности, не говоря уже о том, что в XXI веке для того, чтобы быть успешным, необходимо быть на «ты» с компьютером, знать языки, иметь широкую эрудицию. А ведь хочется быть успешным! Потому что быть трезвым дворником вряд ли получится.

Трезвость вне успеха — просто как самоцель — лишена смысла. Такая трезвость называется «сухость», и она уместна только на первом этапе выздоровления, как способ элементарного выживания. Когда вопрос выживания решён, наступает время жить. А жить хочется успешно, счастливо. То есть иметь семью, хорошую работу, дающую возможность и семью обеспечить, и уважение окружающих заслужить, и чтобы в радость была. Такую работу могут обеспечить только знания.

Одна из задач ресоциализации — это восполнение пробелов в образовании и приобретение навыков учения. Некоторым приходится начинать с прописей. Да-да, с самых настоящих,

для первоклашек. В процессе прохождения программы реабилитант выполняет огромное количество разных письменных заданий. И сталкивается с серьёзными проблемами. Оказывается, он совершенно не умеет выражать свои мысли в письменном виде. Пишет не просто с ошибками, а совершенно безграмотно. Словарный запас скудный, об истории и географии помнит только, что это такие нудные предметы, которые «отвлекали от основных занятий» в школьные годы. Словом, вполне сформировавшийся невежда. А от этого стыдно, и самооценка падает. И очень хочется защититься старыми проверенными способами: обесценить, высмеять, спрятаться за «понтами». Но это не выход. Потому что это — уловки неудачника, который не умеет признавать свои проблемы и не желает нести за них ответственность, преодолевать их. Это путь труса и лодыря. А трус и лодырь, знакомый с наркотиками, обречён употреблять...

И вот ребята садятся за парту. Учатся писать и читать, осваивают компьютер, участвуют в тренингах. Они привыкают пользоваться словарями и анализируют литературные произведения. Учатся вести бухгалтерию и деловую переписку. Изучают этикет, учатся выражать свои мысли. Те, кто пришёл в Центр, не закончив среднего образования, имеют возможность проучиться экстерном за время прохождения Программы и сдать экзамены за 10 и 11 классы в местной школе, получить аттестат о среднем образовании.

Старшефазники имеют возможность пройти тренинги личностного роста, бизнес-тренинги, стать участниками обучающих программ по психологии зависимостей, НЛП, по социальной работе.

В результате ребята приобретают знания, а также бесценный навык — умение систематически учиться, развиваться. Они приобретают вкус к учению. И это самое главное. Потому что образование — это ключи к успеху в современном мире.

Трудовая деятельность





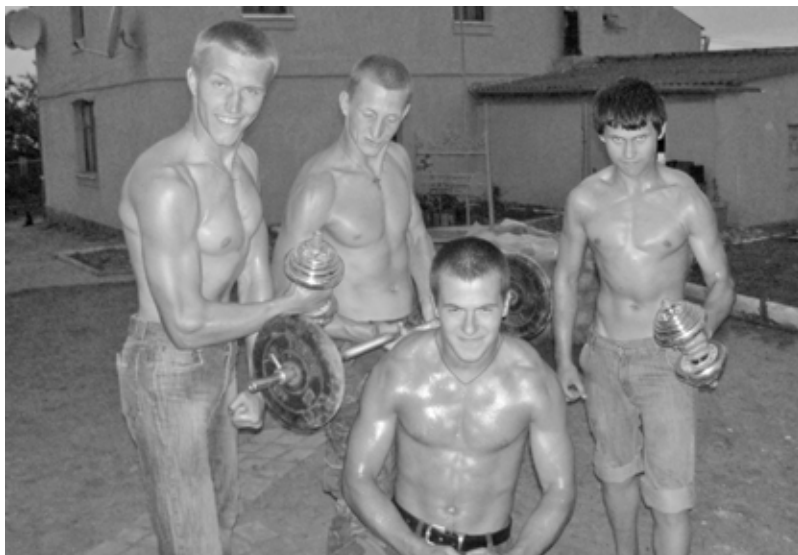
Всю работу в Доме участники программы выполняют сами. Моют, стирают, убирают в Доме и во дворе, готовят пищу. Самостоятельно ухаживать за собой и своим жилищем необходимо для формирования привычек и навыков самостоятельной и ответственной жизни, уважительного отношения к домашнему труду. Необходимость «работать руками» также является одним из видов социальной терапии для людей, которые сами говорят о себе, что в прежней жизни «ничего тяжелее шприца в руках не держали».





Спорт





Обязательная ежедневная утренняя зарядка, футбол, регулярные тренировки по кикбоксингу, карате, гимнастика ушу. Обливания холодной водой и купание в лимане на протяжении всего года (это по желанию).

Цель этого блока:

- приобрести навыки здорового образа жизни, научиться уважать, а не жалеть своё тело;
- почувствовать удовольствие от достижений;
- закалить свой дух и тело;
- научиться отдыхать трезво;
- и, конечно, восстановить утраченное здоровье.

Ведь большинство ребят, придя в Дом, не в силах даже отжаться от пола. Их тела разрушены. А восстановление тела, как и восстановление души, требует ежедневных последовательных усилий.













Стать Выпускником Центра реабилитации наркозависимых «Источник» — не просто! Ребята, которые приходят к нам на программу реабилитации, попадают в атмосферу глубочайшей работы над собой.

Выпускник — это человек, который, в первую очередь, дошёл до конца, и это очень важно! Ведь наркоманы не доводят свои дела до конца. Из разрушенной наркотической зависимостью личности наши консультанты собирают по крупицам нового, трезвого человека.

Мы не ставим перед собой задачу исцелить от наркомании, но ставим задачу научить ребят жить трезво, любить жизнь, учиться, преодолевать жизненные трудности, принимать верные решения и нести за них ответственность!

Умения и навыки, которые ребята приобретают на программе «Источник» — это нелегкая задача, и поэтому их глубоко уважают все вновь пришедшие. Ведь им придётся пройти тот же путь, и когда они смотрят на Выпускников, то хотят стать такими же: Честными, Красивыми, Умными, а главное — Трезвыми!

Каждый из наших Выпускников может рассказать о себе сам, и нам бы хотелось, чтобы вы уделили их обращениям к вам немного времени.

ПИСЬМО ТРЕЗВОГО НАРКОМАНА

Дмитрий, г. Николаев

Мне 31 год. Я из Николаева. Приехал на Программу, потому что устал быть смертельно усталым от бесплодных надежд и падений, от унижений наркоманской жизни. Устал зависеть от обстоятельств и случайных людей.

Много раз я пробовал начать жизнь сначала и много раз добивался больших высот для наркомана в употреблении. Появлялась работа, вроде начинал выкарабкиваться из грязи. Но как только чувствовал, что добился чего-то существенного — расслаблялся. Хотелось наградить себя. А награда известна была только одна... И ещё очень хотелось думать, что могу своё пристрастие контролировать. Естественно, это неизбежно приводило в бездну. Терял всё, что досталось так тяжело, рвал отношения с семьей, снова терял уважение и доверие к самому себе. И вот однажды очередное падение привело меня на скамью подсудимых. Я совершил тяжкое преступление, получил срок. Волей-неволей протрезвев, я думал, что больше никогда не вернусь к наркотикам. Я прекрасно понимал, что годы идут, а я так в жизни ничего и не добился. Мало того, в заключении я узнал, что у меня ВИЧ...

Прошло время, я освободился и думал, что вот он — прекрасный шанс начать строить свою жизнь, наладить отношения с родственниками и старыми трезвыми друзьями. Но не тут-то было. Эйфория от свободы, желание «возна-



градить себя за страдания», жалость к себе из-за недостатка средств снова толкнули меня в употребление.

Когда понял, что снова в болоте по уши, что не сегодня-завтра снова окажусь за решёткой — появился ужас от осознания того, на что я трачу свою жизнь, насколько бездарно расходую время, силы и способности. Опустились руки, что делать, не знал, да и делать уже ничего не хотел. Просидел дома около двух недель, никуда не выходил. Бездельничал, жалел себя, думал, что это и есть способ избавиться от наркотиков...

Счастливый случай привел к старому знакомому, с которым вместе отбывали срок. Оказалось, что он прошёл Программу и не употребляет алкоголь и наркотики почти два года. Домой он вернулся не один, а с девушкой — тоже выпускницей Программы. От них я узнал о существовании Дома, где можно научиться жить трезво и счастливо, вернуть себе свою жизнь. Даже предупреждение о том, что Программу пройти не просто и сделать это могут только сильнейшие — не отпугнуло, наоборот, придало сил и решимости. Тем более, что я на тот момент прекрасно понимал, что отступать мне некуда, позади — болото употребления, в котором не за что зацепиться.

Сейчас у меня есть Дом, который люблю и уважаю, друзья, которым доверяю и которые доверяют мне, опытные наставники, к которым отношусь не как к учителям в школе, а как к добрым друзьям, которые никогда не дадут дурного совета и у которых можно и нужно учиться жить трезвой и полноценной жизнью.

Программа — лучшее, что было и есть за последние 11 лет моей жизни, полной разочарований, горечи и беды. Всем, кого хоть сколько-нибудь коснулось моё послание, кто увидел в нём что-то своё, я желаю пройти Программу и обещаю помогать, как сейчас помогают мне.

Меня зовут Валера, мне 22 года. Когда мне было тринадцать лет, моей маме пришлось уехать за границу на заработки, меня тогда оставили под опекой тёти.



Не могу сказать, что в то время я почувствовал себя брошенным или не нужным. Совсем наоборот — мне казалось, что наконец-то я свободен и независим. Родители впервые оставили меня один на один с жизнью, а она предоставила мне выбор — или идти по пути, который мне казался сложным и глупым (то есть учиться, ходить в школу для того, чтоб в будущем стать самостоятельным и хоть чего-то в этой жизни добиться), либо бросить всё и гулять напропалую, и считать в свои тринадцать себя взрослым и успешным. Если б я тогда хоть на минутку остановился и задумался о том, ЧТО я делаю, то наверное, я бы понял — я обманываю сам себя, и эта дорога меня приведёт в никуда! Увы... тогда я этого не понимал, моя жизнь приняла новый оборот, как мне казалось тогда — очень новый и интересный...

У меня появились новые друзья, я впервые узнал, что такое украсть, в том числе — из собственного дома... В моей жизни появился алкоголь, и совсем скоро я уже попробовал наркотики. В начале — лёгкие, по-

том — что посильней, поскольку «травка» уже была не интересна... Затем — я укололся... Это сейчас я уже понимаю, что тяжелые или лёгкие — всё одно и то же, всё вызывает привыкание буквально с первого раза.

Употребление привело меня к тому, что я бросил школу, у меня появились долги, а дома ждали только лишь постоянные скандалы. Это болото затянуло меня очень быстро, моё употребление стало ежедневным, а моя жизнь с каждым днём становилась всё ужасней. Я постоянно говорил себе — ещё раз и всё... больше не буду..., но каждый раз себя обманывал... Так проходили дни, недели, месяцы... Я был бы и рад бросить, но все мои попытки сделать это самостоятельно заканчивались неудачей. Иногда, когда я смотрел на себя в зеркало, мне становилось страшно... страшно, что я зашёл так далеко... страшно, что я не смогу уже ничего изменить... Так продолжалось около пяти с половиной лет моей жизни, а точнее сказать — пять с половиной лет моего существования. Потом из-за границы вернулась мама, и я снова начал жить с ней вместе. Само собой — она не могла не увидеть, как сильно изменился её сын. Как бы я ни пытался скрыть, что я употребляю наркотики, как бы я ни увиливал от разговора, мне в конце концов пришлось признаться.

Мама предложила мне поехать лечиться в реабилитационный центр, я долго отказывался, говорил, что и сам справлюсь. Но в глубине души всё больше и больше понимал — у меня не получится бросить самостоятельно.

Я принял решение попробовать измениться. Так я попал в Дом — центр ресоциализации наркозависимой молодежи «Источник». С этого момента и начался мой путь к выздоровлению. В Доме у меня появились новые — настоящие — друзья, которые уважали меня, заботились обо мне и шли со мной по одному пути.

А после столь долгого обмана, предательства и постоянного страха друзья, которым я мог бы открыться и довериться, для меня были очень важны. С каждым днём моего нахождения в Доме во мне происходили изменения. Порой они были настолько значительными, что я сам себя не узнавал. Не смотря на то, как тяжело порой давалась мне программа, я сдержал слово, данное себе — пройти этот путь, чего бы мне это ни стоило. И я прошёл! Я выпустился. На данный момент я в чистоте почти три года, то есть я не употребляю ни алкоголь, ни наркотики.

У меня хорошие отношения с родителями и близкими, у меня есть друзья, которые мне всегда помогут. А самое главное — у меня есть второй дом, где меня любят и ждут! Не буду обманывать — я не могу сказать, что на сегодняшний день я добился в жизни многого. Но то начало, которое дала мне программа «Источника», это дорога в новую жизнь — жизнь без наркотиков!

*С уважением,
Валерий*



Здравствуйте!

Меня зовут Вика, мне 30 лет. Не употребляю наркотики и алкоголь пять лет и один месяц. У меня замечательная семья, муж и дочь. Обрести моё счастье помогли мне консультанты ЦРНМ «Источник». Я прошла лечение от наркомании в этом центре от начала и до самого конца. Здесь мне помогли вылечиться не только от наркомании, но и от целого ряда дру-

гих моих внутренних конфликтов, которые и привели собственно меня когда-то к употреблению наркотиков. Проходя программу, я полностью разобрала свою жизнь и поняла, что именно меня привело к употреблению. Употребляла я шесть лет тяжёлые наркотики и в 25 поняла, что так больше продолжаться не может. Я дошла до своего дна, переступала через близких, да и через себя тоже.

В 25 лет я поняла, что не могу смотреть на себя в зеркало, потому что я не уважала себя, и чувство вины за мои поступки и осознание того, что я убиваю себя своими собственными руками, разрывало меня. Я решила изменить свою жизнь. Понимая, что сама я себе помочь не могу, я обратилась за помощью в центр. Меня там поняли, хорошо приняли, и я поняла, что здесь мне помогут. Так и произошло.

Консультанты центра помогли мне взрастить в себе волю к победе, научили меня доделывать дела до конца. На программе у меня выработалось чувство злости по отношению к наркотику и алкоголю. Я поняла, какая я есть на самом деле, какие у меня есть положительные качества и какие недостатки, я поняла, от чего хочу избавиться и что разрушает меня, и поняла, чем могу гордиться. Сейчас я живу трезво и честно. У меня появились ценности в жизни, самое главное — это моя семья.

Я ни о чём не жалею, что было в моей жизни, потому что мне надо было через всё это пройти, чтоб иметь сейчас такую замечательную семью, которая у меня. Когда я проходила программу, меня научили, как строить здоровые отношения, эти знания мне пригодились. В моей семье строятся отношения на любви, уважении, доверии, взаимопонимании, взаимопомощи и поддержке.

С благодарностью и уважением,
Виктория



Привет всем!

Меня зовут Игорь, мне девятнадцать лет, я наркоман, который научился жить со своей проблемой, жить трезво и благополучно.

Я умею преодолевать трудности, которые преподносит мне жизнь, и не прятаться от них с помощью наркотиков, как я поступал раньше. Мне больше не надо врать самому себе, строить иллюзии, что в моей жизни всё хорошо, при этом каждый день уничтожая себя и своих близких. Я уверенный в себе человек, у меня хорошие отношения с моими родными и близкими, они рады тому, что я изменился и стал нормальным человеком.

У меня есть работа, на которой я зарекомендовал себя как ответственный и надёжный человек, я планирую продолжить своё обучение в высших заведениях, я поддерживаю своё физическое состояние занятиями спортом, утренними обливаниями холодной водой. Я умею радоваться жизни и получать здоровое удовольствие.

У меня есть надёжные друзья, которые меня не подведут в трудную для меня минуту. И это всего лишь жизнь нормального здорового человека.

Но когда-то я и подумать не мог, что смогу так жить, потому-то не понимал нормальных людей, потому-то был рабом своих

желаний, желание употребить наркотик и надеть розовые очки перевешивало на чаше весов, на которых стояли нормальные человеческие ценности.

Употреблять я начал в возрасте десяти лет. Начинал с алкоголя, при этом не подозревая, что скрывается за бутылочкой пива или ста граммами, со временем мне этого стало недостаточно, чтобы уходить от реальности, и я стал курить травку, глотать таблетки, нюхать, и вот я дошёл до самого страшного: я начал колоться. На тот момент я уже мало чего хотел в жизни, да и жить особо не хотелось, мне стало наплевать на всех и на всё, за пару кубов я шёл на воровство дома, грабёж людей, скандалы дома.

Как-то раз, когда я, закрывшись в ванной, пытался уколоться, но у меня уже не было куда, я истыкал себе все руки, было много крови, в двери стучалась мать, и я из-за того, что у меня не получилось уколоться, чуть не избил свою мать, накричав на неё.

Но я сумел прекратить своё жалкое существование и стать нормальным человеком. Конечно, это мне далось не легко, но я рад тому, что сумел бросить себе вызов.

В этом мне помогли добрые люди, которым я благодарен. Я проходил реабилитацию в Доме «Источник», там я стал здоровым нормальным человеком.

Я являюсь выпускником этой программы, на данный момент я живу трезво два года, три месяца и шесть дней, чем я горжусь.

Игорь, г. Киев



Добрый день!

Меня зовут Наталия. Мне 25 лет..., из которых шесть я провела в поисках «красивой жизни», новых ощущений, лёгких денег и беззаботности.

В 14 лет я первый раз покурила «траву», в восемнадцать укололась. В те самые восемнадцать! Когда жизнь для девушки только начинает распускаться, когда хочется встречаться, любить, быть любимой, когда сердце трепещет от жела-

ния жить... — я пошла по-другому пути: пути лжи и обмана, грязи и бесчестия..

Почему? Это очень тяжёлый вопрос. Кажется бы — чего в жизни не хватало, и кто захочет променять свои восемнадцать на грязную, пустую жизнь?.. Если честно — я сама не ожидала и, конечно, не готовилась к тому, что наступлю в болото обеими ногами.

Очень тяжело, правда. Особенно вылезти оттуда. Каждый день просыпаешься с мыслью, где взять, что украсть, кого обмануть, как бы из дома вынести, чтобы мама не увидела. Конечно, попав в лапы химической зависимости, уже и речи не идёт о какой-то семейной жизни, любви к детям, взаимоотношениях с родителями.

Благодаря Программе лечения наркозависимых «Источник», я научилась, в первую очередь, жить трезво, ценить каждый свой день. Такое ощущение, что точка отсчёта моей жизни началась с первого дня трезвости. И чем дальше — тем лучше.

Я научилась радоваться, переживать, шутить, общаться, дружить, и для этого мне не нужен допинг, который помогал существовать искусственно.

Сейчас мне хочется наверстать упущенное, свои 18, 19, 20. Я радуюсь всему, что происходит со мной и вокруг меня.

Мой телефон: +38(099) 246-53-61

Наташа, г. Одесса



Здравствуйте!

Меня зовут Руслан, мне 22 года, я сейчас живу и радуюсь жизни в полном смысле этого слова. Но так было не всегда, более двух лет назад я находился в долгом употреблении наркотиков. Люди говорят: зачем было употреблять, чего тебе не хватало, что всё это глупости, что наркотики — это

простовредная привычка. На самом деле, всё не так просто, я хотел бы рассказать вкратце о своей жизни и почему я пришёл к употреблению.

Я родился в Киеве, в обычной семье, где была заботливая мама, младший брат и отец, который постоянно где-то ездил, а потом стал сильно пить. С самого детства дома я слышал постоянные ссоры мамы с папой и по этому поводу чувствовал постоянный страх. Потом, когда мне было пять лет, мой отец в полном опьянении начал знакомить меня с моей как бы второй мамой, а если я ему как-то пытался возразить, он кричал на меня, а я боялся ему что-то ответить и все свои чувства злости, ненависти, обиды давил в себе. С мамой у меня были вроде как хорошие отношения, но я чувствовал страх, что она меня не любит, а любит больше моего младшего брата. Поэтому я его ревновал к маме и где-то ненавидел, хотя в этом себе не признавался.

Исходя из этого всего, я начал ощущать дома постоянное напряжение.

Был у меня друг, который был старше меня, и он постоянно манипулировал мной и использовал меня, а я тоже боялся что-то ему возразить, так как считал его сильнее и лучше себя. В отношениях с женщинами, потерпев несколько неудач, я начал бояться их и уже заранее готовить себя к провалу, как в дальнейшем и происходило. И я копировал поведение своего отца с мамой, так же и я в качестве защиты вёл себя с женщинами, как мой отец, возвышаясь над ними, и показывал только свои «понты». И собирая всё это в кучу, живя в страхе и напряжении, показывая свои «понты», когда на самом деле внутри я был другим. Жизнь моя мне стала не интересна, я не получал удовлетворения от себя, от жизни.

И, как ни странно, в этот момент в мою жизнь поступался наркотик, который был предложен мне моим «другом». Да, я реально боялся, потому, что мне говорили дома, что от наркотиков умирают люди. Но посмотрев на своего друга и на то, как ему было совсем не плохо, а наоборот, я себе подумал, что это всё какой-то бред, и что меня обманывают специально, и вообще я считал, что травка — это не наркотик. А тем более все старшие ребята, которых я считал крутыми и сильными, курили.

И я начал курить, у меня появился новый интерес в жизни, новые друзья, я считал себя крутым, вместе с ним пропадало напряжение. Я начал дома уединяться, забросил школу, чтоб меня никто не трогал, почти всё своё время я проводил на улице. Потом мне надоели одни и те же ощущения от травки, и я начал употреблять таблетки, хотя раньше говорил, что никогда этого не буду делать. Я начал воровать дома деньги, постоянно нагло врать. Но даже тогда я не считал себя наркоманом. Для меня наркоманы это были отбросы общества, худые, жалкие, мрачные, у ко-

которых нет никаких ценностей, которым на всё плевать, которые постоянно сидят под парадными или валяются где-то в нетрезвом состоянии. Но я же считал, что я не такой, и со мной этого не случится. Но уверяю вас из собственного горького опыта, что все, кто так думает, мягко говоря, ошибаются, с каждым это может случиться. И уже буквально через год я не заметил, как я сидел с теми конченными наркоманами на лавочке под парадным в нетрезвом состоянии, с теми, которых раньше считал ничтожествами.

Да, вначале наркотик стал моим лучшим другом, он дал мне новые, очень сильные и яркие чувства, также уверенность в своих силах, новых «друзей». Мне казалось, что я могу сделать всё, что захочу. Но так продолжалось недолго, весь этот «прекрасный» мир рухнул после того, когда я как-то раз проснулся, и у меня не было наркотика. И я взглянул на свою жизнь трезвым взглядом, мне стало настолько страшно, что захотелось умереть. Поскольку, смотря в зеркало, я видел скелет, на который натянули кожу; множество долгов; полное недоверие родных; огромное количество вещей, украденных из дома и заложенных в ломбард; младший брат, которого я привёл в употребление; а за работу и учёбу я вообще молчу.

Физическое и моральное состояние — будто меня медленно перекручивали через мясорубку. Моей основной и, наверное, единственной ценностью в жизни стали наркотики и деньги. Но всё это вроде как понимая, я всё равно продолжал дальше «колоться» и ничего не мог сделать с этим, а точнее, не настолько хотел, чтоб ломать себя и менять свою жизнь. Я много раз сам пытался бросить, проходил не раз заместительную терапию в наркологии. Но, не умея жить по-другому, я всё равно возвращался к наркотикам. Я уже дошёл до того, что моя мать хотела откататься от меня и выгнать меня из дома на улицу, но предложила мне в последний раз помощь. На которую я не мог

не согласиться, поскольку понимал, что сам я не справлюсь и что дальше — либо тюрьма, либо смерть.

И я согласился и приехал в Центр реабилитации наркозависимых «Источник», который я считаю своим вторым Домом. Поскольку тут я научился жить по-новому и быть совсем другим человеком. Я разобрался со многими своими проблемами, восстановился физически и духовно, изучая психологию, разбирая и меняя себя по крупиночке. У меня появилась новая система ценностей и принципов, такие как уважение, семья, честность и т.д. Я научился радоваться и получать удовольствие от жизни трезво, вызывать в себе интерес жить. Жизнь моя стала полна ярких красок, стала мне интересна. Как будто мне помогли снять пелену с моих глаз.

Сейчас я больше двух лет живу трезво, я горжусь каждым прожитым своим днём, поскольку я постоянно иду вверх, к своим целям. Я считаю, что каждый может упасть, но не каждый может подняться. Я нашёл в себе силы, хотя было очень тяжело. И я желаю каждому, кто упал, в первую очередь, признать в себе это и найти в себе силы бороться за свою жизнь в полном смысле этого слова. Лечение наркомании — ВОЗМОЖНО!

Мой телефон: +38(099) 055-67-75.

*С уважением,
Руслан, г. Киев*



Здравствуйте!

Меня зовут Саша, мне 28 лет, одиннадцать из которых я употреблял всякую гадость — алкоголь, наркотики, ну, в общем, всё, что делает эту жизнь краше, веселее, беззаботнее, как мне сначала казалось.

Я употреблял наркотики, веселился с друзьями, отрывался по полной, пили, курили траву, которая со временем уже стала вроде обычной сигареты. Естественно, захотелось большего... Мы решили уколоться маком. Класс!

И нет ломки никакой, как об этом твердят по телевидению... Раз, другой, третий — и опять не ломает, да и отказаться могу в любой момент, так я думал тогда. Деньги, в основном, я брал у мамы, сначала на карманные расходы, с девчонкой погулять, якобы на день рождения, короче, придумывал разное.

С каждым разом давалось это всё труднее, меня это злило и раздражало, показатель удачности прожитого дня уже измерялся у меня в степени убитости — уже было не важно чем, главное не трезвым. Когда я был трезв, этот мир казался мне серым, скучным, опасным. «В нормальном состоянии я чувствую привкус ненормальности» — как точно подметил кто-то из певцов.

Я начал воровать из дома. На тот момент отношения с родными уже были на грани, деньги я выпрашивал со скандалами, придумывал всякие небылицы. Потом всё стало известно, все мои родные и близкие знали, что я колюсь. Из дома я вынес всё, что можно, лишь бы достать деньги на наркотики.

Потом я начал воровать на улице, ну, и как следствие, попал в тюрьму на пять лет. Когда освободился — всё пошло по той же схеме — выпил, покурил, укололся, ни денег, ни нормальной работы, очередная передозировка, новогодняя ночь в милиции...

Я понимал, что при такой жизни варианта у меня два — смерть или тюрьма. Когда я узнал про центр «Источник», где один из моих друзей прошёл программу и теперь радовался жизни без наркотиков и алкоголя, я решил попробовать изменить свою жизнь, терять-то мне уже всё равно было нечего.

В двух словах трудно объяснить, какие перемены произошли со мной. Ну, во-первых, полностью изменилось моё мировоззрение, появились настоящие друзья, родные и близкие гордятся мной и моими достижениями, и даже во многом ставят меня в пример, отношения в семье стали как никогда раньше.

У меня хорошая работа, хорошая физическая форма, я радуюсь жизни без наркотиков! Это отнюдь не значит, что у меня всё гладко — есть свои трудности и проблемы, как у любого нормального человека, но я не бегу от них, как раньше, а справляюсь с ними.

Я живу! За что огромное спасибо этому реабилитационному центру «Источник», его консультантам и ребятам, которые уже прошли эту программу и ещё проходят.

Александр, г. Херсон



НАШИ ГЕРБ И ГИМН

Название, герб и гимн — это как раз те атрибуты, которые максимально передают смысл, идею и дух нашей организации.

«Источник» — подразумевает «начало», новые ценности, новую жизнь, жизнь по другим правилам, по правилам чести. Также «Источник» — это проводник, который обязательно приведёт заблудшего в данном случае к новой, намного более светлой и чистой жизни, как бы ни была тяжела дорога. Самое главное — пройти эту дорогу до конца!

Герб состоит из 4-х частей, каждая из которых имеет своё неповторимое значение:

Восходящее солнце является символом растущей силы, победы света над тьмой, открытости и честности.

Меч — это сила и честь, внутренняя дисциплина и самоконтроль, умение защищать себя, своих близких и свою страну. Умение чувствовать и выражать свои чувства.

Ключ — умение находить подходы к людям, знания и навыки их получать, умение оставаться дипломатом. Он означает присутствие навыка открывать в себе и в окружающем мире всегда что-то новое.

Пять звёзд — каждая звезда олицетворяет победу над определённым этапом, на которые поделена наша программа. Когда человек проходит очередной этап или фазу, он имеет право присоединить к своему гербу очередную звезду. Таких этапов пять и соответственно, пройдя все пять фаз, участник нашей программы реабилитации становится Выпускником.

Наш Гимн

Смотри, человек, впереди солнца свет!
Поверь, может быть, новой жизни рассвет.
Поверь, человек, в тебе столько силы,
Что хватит, чтоб жить и творить в этом Мире.

Припев:

Сила и честь — сердце стучит, отбивая дыхание.
Сила и честь — с прошлой жизнью прощанье.
Сила и честь — это свет впереди.
Сила и честь — друзей обрети.

Смотри, как меняется жизни урок,
Тебе лишь тебя отражает клинок.
Будь честен и прошлую жизнь отпусти
И вместе с друзьями иди по пути.

Припев (2 раза)

УКРАЇНА

UKRAINE



ПАТЕНТ

НА КОРИСНУ МОДЕЛЬ

№ 55569

СПОСІБ КОМПЛЕКСНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ
НАРКОЗАЛЕЖНИХ

Видано відповідно до Закону України "Про охорону прав на винаходи і корисні моделі".

Заресстровано в Державному реєстрі патентів України на корисні моделі 10.12.2010.

Голова Державного департаменту
інтелектуальної власності

М.В. Паладій





Серія А00

СВІДОЦТВО

№ 691878

**ПРО ДЕРЖАВНУ РЕЄСТРАЦІЮ
ЮРИДИЧНОЇ ОСОБИ**

**ОЧАКІВСЬКА РАЙОННА ГРОМАДСЬКА
ОРГАНІЗАЦІЯ "ДЖЕРЕЛО"**

Ідентифікаційний код юридичної особи **35328109**

Місцезнаходження юридичної особи **57530, МИКОЛАЇВСЬКА ОБЛ.,
ОЧАКІВСЬКИЙ РАЙОН, СЕЛО
ОСЕТРІВКА, САДІВНИЧЕ
ТОВАРИСТВО "БУКЕТ",
БУДИНОК 63**

Місце проведення державної реєстрації **ОЧАКІВСЬКА РАЙОННА
ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ
МИКОЛАЇВСЬКОЇ ОБЛАСТІ**

Дата проведення державної реєстрації **12.06.2008**

Номер запису в Єдиному державному реєстрі юридичних осіб та фізичних осіб-підприємців **1 518 102 0000 000308**

Державний реєстратор

М.П.



ГОГІНА С. Б.

СТЫДНАЯ БОЛЕЗНЬ

Сегодня миллионы молодых людей умирают от стыда. В буквальном смысле. От стыда, который парализует их самих, их родных и близких. Ведь это же так чудовищно стыдно (а значит, опасно!) сказать: «Я — наркоман». Ведь это же язык не поворачивается произнести: «Мой сын (дочь, муж, брат,...) — наркоман». Сказать такое — значит предать, опозорить семью...

Когда-то несчастных, страдающих душевными недугами, заключали в «сумасшедшие дома», где «лечили» пытками, истязаниями и унижением. Общество было беспощадно к безумцам, их клеймили и презирали. Не лучшим было отношение и к прокажённым, их тоже ненавидели, боялись, отвергали и презирали. Что ж, в те дремучие века такое отношение к больным, возможно, было единственным способом уберечь себя и свою семью от заражения. Сегодня на дворе XXI век, у нас есть самолёты, Интернет, куча лекарств и врачей, среди нас нет неграмотных. Однако люди продолжают умирать от страха, первобытного невежества и предрассудков.

Химическая зависимость (наркомания, алкоголизм) — это болезнь. Не в узко врачебном понимании этого слова, то есть не сугубо телесная или умственная. Это патологическое расстройство личности. Другими словами, болит не некий орган, не какая-то часть, но вся личность человека. Страдает его перегру-

женное ядами тело. Мечется затравленно рассудок в тщетных попытках объяснить самому себе и окружающим своё безумное и разрушительное поведение. Страдает душа, потерявшая внятные ориентиры в смысле «что такое хорошо и что такое плохо», утратившая человеческие ценности и вынужденная принимать «суровый закон джунглей» вместо законов Божеских и человеческих. Задавленные эмоции зависимого прорываются только агрессией или мукой, страданием. Взаимоотношения вырождаются: близкие становятся врагами, друзья заменяются подельниками, работой наркоман называет кражи и прочие преступления, честные люди (которые работают и учатся) называются «лохами», место любви и семьи занимает секс, случайный или профессиональный, но в любом случае нечистоплотный... Словом, человек разрушается. Его пожирает хроническое рецидивирующее прогрессирующее и смертельное заболевание личности под названием зависимость. Если болезнь не остановить, то, как и в случаях других хронических недугов, больной погибнет.

Если Вы читаете сейчас эту статью, то это неспроста. Значит, болезнь коснулась Вас каким-то образом, то есть Вы либо профессионал, либо зависимый, либо зависимостью страдает кто-то из Вашего близкого окружения. И я обращаюсь лично к Вам: «Не бойтесь и не сейте страх!» Наркомания — болезнь насквозь парадоксальная, и один из парадоксов заключается в том, что освободиться от неё человек может только сам, но сам он не справится. Необходима помощь и поддержка извне. Чтобы получить помощь, необходимо освободиться от предрассудков и озвучить свою проблему. А для этого придётся выбросить к чёртовой матери глупости про стыд-позор!

У меня нет цели немедленно изменить общественное мнение в глобальных масштабах. Всегда были и есть болезни, которые как-то не принято обсуждать в застольных беседах. Помните, да? На праздниках гости, особенно

старшее поколение, любят поговорить о болячках. Особо популярны, как правило, болезни сердца, суставы, мигрени, диабет... и как-то никто особо не распространяется о геморрое (который, кстати, почти у всех), гонорее (которая бывала у многих), о наркомании и алкоголизме (которые также присутствуют в том или ином виде почти в каждой семье). Все эти болезни какие-то, ну... гаденькие, что ли, не место им в приличной беседе в приличном обществе...

Я обращаюсь лично к Вам. Если у Вас есть проблема, не умирайте от страха! Нет «хороших» и «плохих» болезней. Есть только косность и невежество, не позволяйте им встать на пути к свободе!

ЗВОНИТЕ, МЫ НЕ СОБИРАЕМСЯ ВАС СУДИТЬ, МЫ ХОТИМ ВАМ ПОМОЧЬ.

НАРКОТИКИ ЛЕГКО БРОСИТЬ. ТРУДНО НЕ НАЧАТЬ!

Причин, вызывающих пристрастие к веществам, изменяющим состояние сознания множество. Принадлежность к низким в социоэкономическом плане группам содержит большую степень риска; однако сейчас проблема наркомании распространилась и на высшие социоэкономические слои. Более 50% городских наркоманов принадлежат к выходцам из неполных семей или из семей, в которых родители разведены; в семьях наркоманов обычно встречается алкоголизм или наркомания. Применение в прошлом других психоактивных веществ, например, алкоголя и марихуаны, являются факторами, предрасполагающими к дальнейшему применению более сильнодействующего наркотика, таких как опий, героин, морфин и т.д.

Приобретение незаконно производимых препаратов даже более доступно в городе, чем в сельских местностях. Важной проблемой является внутриутробное развитие наркомании; приблизительно три четверти детей, которые рождаются от матерей-наркоманок, обнаруживают абстинентный синдром. Около 90% опиоидных наркоманов имеют диагностированное психическое расстройство, наиболее часто депрессию. Нарушениями следующего порядка распространённости являются алкоголизм, антисоциальные расстройства личности и тревожность. Часто наблюдаются суицидальные мысли; по данным одного

исследования, 13% героиновых наркоманов предприняли по меньшей мере по одной суицидальной попытке.

Опиоиды являются классом веществ, которые вызывают физическую и психологическую зависимость. Основным препаратом, опиум, получается из сока опийного мака (*Papaver somniferum*). Опиоиды осуществляют своё действие, связываясь со специфическими связующими звеньями, называемыми опиоидными рецепторами. В результате длительного влияния опиоидов в целом ряде опиоидных рецепторов могут появляться изменения, которые обуславливают зависимость к препарату. Передозирование опиоида представляет собой опасность для жизни и проявляется в виде выраженной ареактивности, комы, замедления дыхания, гипотермии, гипотензии, шока и брадикардии. Смерть от передозировки вещества почти всегда связана с остановкой дыхания. Героиновый абстинентный синдром начинается через 6–8 часов после приёма последней дозы. Симптомов абстиненции: поведенческие — тревожность, страстное желание получить опиоиды, бессонница, анорексия, ажитация, иногда применение насилия; соматические — потливость, лихорадка, насморк, мидриаз, пилоэрекция, тошнота и рвота, сердечно-сосудистая неустойчивость: гипертензия, тахикардия; абдоминальные спазмы.

В данный момент в нашей стране работает метадонная программа. Метадон является синтетическим опиоидом, который можно принимать перорально и который может заменять героин. Он даётся наркоманам вместо употребляемого ими препарата, к которому у них вырабатывается зависимость, и подавляет симптомы абстиненции. Действие метадона таково, что 20–80 мг/сут. (хотя могут использоваться дозы вплоть до 120 мг/сут.) достаточны для стабилизации состояния. Метадон дают всё время до тех пор, пока больной перестает нуждаться в этой поддержке, которая сама по себе может вызвать привыкание. Провести дезинтоксикацию больным после метадона лег-

че, чем после героина, хотя после метадона обнаруживается сходный абстинентный синдром. Он избавляет наркомана от зависимости к героину, но неприятной особенностью является то, что у больного сохраняется пристрастие к наркотику. Проблема лечения наркомании заключается в том, что снятие физической зависимости не избавляет человека от психологической зависимости. Через неопределённое время человек вновь возвращается к привычному образу жизни. Для того, чтобы человек не возвращался к употреблению наркотиков, необходима глубокая психологическая работа, полная переоценка ценностей и ресоциализация его в жизни.

НАРКОМАНИЯ КАК УХОД ОТ РЕАЛЬНОСТИ

Для того чтобы оценить, насколько актуальна проблема наркомании в студенческой среде, нужно, прежде всего, разобраться, что же такое наркомания вообще. Итак, термин «наркомания» произошёл от греческого «*narke*» — оцепенение и «*mania*» — безумие, страсть. Определяется он не столько с клинических позиций, сколько с медико-юридических и социальных, и применяется только с учётом болезненных патологических состояний, которые вызываются злоупотреблением соответствующими веществами или лекарственными препаратами. Такое применение этого термина вызвало необходимость введения в терминологию клинического определения злоупотребления соответствующими веществами или лекарственными средствами, не признанными законом. В частности, это вещества, оборот которых не контролируется государством, либо изготовленные кустарным способом в домашних условиях.

Потребление наркотических веществ в принципе аналогично потреблению алкоголя и табака: все эти вещества относят к «вредным благам», поскольку они дают потребителю субъективное ощущение удовольствия, но в то же время наносят его организму вред. Наркопотребление может происходить не только «ради наслаждения», но быть рекомендованным врачом в качестве лекарственного средства (как болеутоляющее, снотворное, психостимулятор).

Если потребление наркотиков происходит регулярно, то в организме потребителя происходят химические изменения, в результате которых постепенно формируется физическая и психическая зависимость от наркотиков. В результате этого потребление наркотиков становится необходимостью снятия болезненных ощущений («ломки»). Состояние, при котором человек испытывает потребность в регулярном приеме наркотиков, называют наркоманией.

Наркотизм же — это социальное явление, выражающееся в потреблении некоторой частью населения наркотических средств и соответствующих последствиях. Впрочем, часто понятием «наркомания» обозначают как индивидуальное состояние потребителя наркотиков, так и массовое наркопотребление.

Наркотики — это химически-активные вещества, приводящие в определённых дозах (небольших, относительно массы тела) или концентрациях к расстройству или нарушению тех или иных процессов жизнедеятельности организма, к возникновению отравления (интоксикации) или каких-либо заболеваний, патологических состояний. Другими словами, наркотики — это яд, вызывающий общее отравление организма потребителя наркотиков, меняющий сознание, восприятие, реакцию, чувствительность, который вызывает эйфорическое состояние. В употреблении наркотиков у человека меняется всё! То есть всё, что ранее для него было важным, в состоянии наркотического опьянения перестаёт нести характер важности; всё, чего он боялся, перестаёт быть таким страшным.

На определённом этапе развития личности человек наиболее подвержен опасности начать употребление наркотиков. Более всего этому подвержены молодые люди и подростки в возрасте от 14 до 25 лет. Подверженность употреблению наркотиков именно у этой возрастной категории людей обуславливается рядом многих причин, основные из них — это, безусловно, высокая подростковая протестность, неудовлет-

ворение своим качеством жизни, отсутствие либо не полная сформированность личностных убеждений, ценностей и жизненных приоритетов. Либо, в силу своей незрелости, принятие псевдубеждений и псевдоценностей.

Попытка молодыми людьми изучать жизнь самостоятельно может происходить только методом «проб и ошибок». Этот метод является самым действенным с точки зрения личности, он даёт опыт, который моментально формирует осознание — «хорошо — плохо». Если «хорошо», то можно, если «плохо», то нельзя. Основной проблемой опасности потребления наркотиков, к сожалению, является тот факт, что наркотики, особенно так называемые «лёгкие», при первых пробах не вызывают отторжения, а наоборот — дают ощущение радости, лёгкости и необычайной красочности жизни. Разрушение личности не происходит с первого или со второго раза употребления наркотиков.

Коварство наркомании и состоит в том, что негативные последствия употребления проявляются лишь со временем. Хотелось бы отметить, что болезнь личности «наркомания» не начинается поражение с сильных сторон человека. Разрушения начинаются именно со слабостей и проблемных сторон.

Специалистами Центра реабилитации и ресоциализации наркозависимой молодёжи «Источник», в котором я имею честь работать, на протяжении более чем пяти лет ведутся многоуровневые статистические исследования причин употребления наркотиков молодыми людьми. Мы пришли к выводу, что сценарии жизни и разрушений, а также симптоматика наркомании у всех больных этим недугом очень похожа. Существует ряд программ или моделей поведения, которые так или иначе, прямо или косвенно влияют на ослабление человека, его жизненной стратегии, его ценностей и способствуют разрушению его личности. Так или иначе, молодые люди в возрасте 14–25 лет попадают в группу риска. Именно в этом возрасте они учатся

в старших классах школ и являются студентами вузов. В работе с этой категорией людей можно отследить деятельность программ разрушения, тем самым предупредить в будущем развитие наркомании.

Программы разрушения личности человека

Я лучше знаю! (всезнайка). Программа является сильным способом проявления неуважения к окружающим, вуалирования своей заниженной самооценки и мнимых попыток проявлений взрослости.

Желание получить поддержку своей правоты. Данная программа работает с целью разделить ответственность за определённые действия, программа начинает проявляться у неуверенных в себе людей.

Боязнь ошибиться. Результатом работы этой программы является накапливание большого количества внутренних конфликтов и протестов, предвзятости к себе и неудовлетворению в жизни.

Одиночество. Очень опасная программа разрушения личности, которая является одной из причин обесценивания своей жизни и приводящая к возможному суицидальному проявлению.

Пристройка. Распространённая программа негативных проявлений в коллективе, способствует поиску лёгкого пути с целью перекладывания ответственности на окружающих или лидера коллектива.

Я слабый(ая) и ничего не могу изменить. Способствует оправданию своих слабостей и немощей, накапливает неудовлетворение и внутреннее раздражение, которые часто сублимируются в виде подлых проявлений.

Откладывание на потом. Распространённая программа среди студентов, причины — неправильный ме-

неджмент, неумение распределять своё время, лень, приводит к внутреннему разочарованию и оправданию своих неправильных действий.

Желание поддержать традиционное мнение. Программа обостряет страх показаться глупым в коллективе, страх испортить отношения, нежелание выделяться и привлекать к себе внимание.

Не я такой(ая), жизнь такая! Программа оправданий и обесценивания чувств, с помощью этой программы возможно оправдать буквально любой негативный поступок.

Преувеличение своих целей. Опасная программа ухода от реальности, создает вокруг человека мнимые успехи и достижения, в итоге, как правило, сильнейший удар по самооценке.

Мне всё равно. Мощнейшая программа обесценивания и вуалирования своих переживаний.

Весь Мир мне должен или я один значимый. Программа потребительского отношения в основном направлена к близким родственникам, так же способствует развитию искажённого восприятия жизни.

Лень. Воистину двигатель прогресса, способствует развитию лжи, оправданий, накапливания раздражений, жалости к себе, а также мощная программа обесценивания.

Обида. Ещё неизвестно, что хуже, обижать или обижаться — мощнейшая программа, разрушающая и обесценивающая всё на своём пути, накапливает очень разрушительную энергию, способную сильно разрушить личность. Именно обида является наибольшей причиной проявлений мести.

Мне хуже всех или жалость к себе. Сильная программа, способная заставить опустить руки даже очень сильного и целеустремлённого человека, создает впечатление любви к себе.

Перекладывание ответственности. Программа способствует развитию конфликтов и неприятия, развития стигмы недоверия.

Ложь. Мощнейшая, возможно, даже самая мощная программа разрушения личности, способствует уничтожению всех ценностей, предательству, самообману, оправданию и обесцениванию.

Глумёж. Программа скрытого проявления агрессии, высмеивания всего замечательного, даже своей жизни, помогает вуалировать свои недостатки.

Все вышеперечисленные программы являются проявлением своеобразных предвестников наркомании, хоть и стоит признать, что список этих программ далеко не полон. Ни одна из программ разрушения не работает сама, каждая из программ включает в работу дополнительную программу. Тем самым на подсознательном уровне формируются модели так называемого автоматического реагирования на внешние или внутренние раздражители.

Пример работы модели «Обида»

Обида → Жалость к себе → Желание получить поддержку своей правоты → Мне всё равно → Одиночество → Уход от реальности (алкоголь, наркотики) → Попытка суицида.

Обида, безусловно, может привести к употреблению наркотиков или даже к попытке покончить жизнь самоубийством. Точно так же работают и другие программы разрушения личности.

В Украине существует мало психолого-педагогических Центров реабилитации и ресоциализации наркозависимых, а тем более практически не существует профессионального подхода к проблеме профилактики наркомании. Основным подходом лечения наркомании в нашей стране является медицинский подход, т.е. лечение абстиненции (ломки),

а ведь проблема наркомании — это, прежде всего, растление личности, и тут медицина бессильна.

Между тем по официальной статистике МОЗ Украины на 2009 год в стране зарегистрировано свыше 540 тысяч наркозависимых. А для получения приблизительно точных данных обычно статистические данные умножают на десять. Выходит, что у нас каждый десятый наркоман?! Один наркозависимый по всё той же статистике осознанно или неосознанно рекрутирует к употреблению наркотиков не менее пяти человек за время своей болезни, которая длится в среднем около десяти лет. Эти симптомы очень напоминают симптомы социальной эпидемии.

С целью решения этих задач и был создан ЦРНМ «Источник». Работу мы ведем в двух направлениях:

1) *профилактика* — разъяснительная работа в школах и других учебных заведениях, участие в конференциях, акциях и круглых столах по проблемам наркомании, ВИЧ/СПИДа, профбеседы с ранее судимыми людьми, а также с людьми, состоящими в группе риска;

2) *ресоциализация* — это фактически перевоспитание, возрождение личности, воссоздание утраченных жизненных ценностей (таких как семья, карьера, спорт, творчество, умение жить полноценной жизнью и радоваться жизни без наркотиков).

Мы также работаем и с родителями наркозависимых. Как ни крути, наркомания является заболеванием семейным, так как если болеет один член семьи, то жизнь разрушается у всех. Сами того не понимая, многие родители потакают в употреблении своим детям. В нашей практике даже встречались родители, которые покупали своим чадам наркотики, только бы их детка сидела дома. Безумие, но факт!

Чтобы человек начал выздоравливать, он непременно должен сам встретиться лицом к лицу с последствиями свое-

го употребления. Другими словами, у него должна появиться мотивация к тому, чтобы пойти тернистым путём перемен. Ну посудите сами, кто же бросит употреблять, если в жизни всё налажено: деньги дают, жильё есть, кормят, одевают, посуду моют, ещё и наркотики покупают. Красота!

Но, конечно, так долго продолжаться не может. И жизненные сценарии у большинства наркоманов очень похожи. Рано или поздно каждый докатывается до своего дна, благодаря которому человек понимает: всё, либо смерть, либо жизнь! А вот то, насколько долго ребёнок будет докатываться до своего предела, а стало быть, насколько велики будут потери (утраченное здоровье, социальная дезадаптация) — зависит от самих родителей. Зачастую это длится от пяти до пятнадцати лет ежедневного риска погибнуть.

Есть родители, которые думают, что их детей может исправить армия или тюрьма. Начнем с того, что и там наркотиков полно, но даже если и нет, то, находясь просто в изоляции от социума, без глубокой психологической работы, зависимый человек не будет меняться, он будет просто ждать того момента, когда снова окажется «на свободе» и употребит наркотики.

Наркоман не может «исцелиться», просто прекратив употребление. Нужно научиться смотреть на мир трезвыми глазами, изменить свою внутреннюю жизнь, приобрести новые жизненные ценности — и тогда изменится всё вокруг. Необходимо научиться чувствовать, понимать и принимать себя. Прийти к тому, чтобы самому управлять своими чувствами, а не наоборот. Ведь второе название наркомании — болезнь чувств. Человек реально не понимает, что с ним происходит, он даже об этом не задумывается. Единственное, что он знает, — это то, что после употребления наркотика на некоторое время станет хорошо и уютно. Или хотя бы терпимо.

Самая основная задача — это помочь личности повзрослеть и осознать свою взрослость. Научиться жить не по принципу «хочу!», а трезво понимать, чем это «хочу!» может закончиться.

О РАБСТВЕ

Большинство тех, кто сегодня страдает от рабства химической зависимости (наркомании, алкоголизма, лекарственной зависимости), начинали, как это ни парадоксально, с поиска свободы, с борьбы за независимость.

Спросите любого наркомана или алкоголика, и вам никто не скажет, что начинал употреблять для того, чтобы разрушить себя, разорить свою семью, обездолжить близких. Все, кто обращается к веществам, изменяющим сознание, делают это с прекрасной и возвышенной целью «выйти за рамки», «освободиться от оков повседневности», почувствовать себя сильным, свободным, решительным, отважным, «крутым»! (Романтика — согласно толковому словарю, это стремление выйти за рамки повседневности). Это я безо всякой иронии. Это правда, и мне не до шуток. Потому что именно в эту минуту миллионы новых романтиков делают первый шаг к тюрьме, больнице, могиле. И миллионы разочарованных, опустившихся, измученных рабством наркоманов делают свой последний, уже совсем не романтический шаг к тюрьме, больнице, могиле...

Принимать наркотики действительно начинают в большинстве своем свободолюбивые натуры, склонные к бунтарству, так сказать, «от избытка продвинутости». И наркотик коварно даёт ощущение освобождения, красоты полёта, с человека как бы спадают все оковы. Внимание! Ключевое слово как бы! А вот дальше начинает-

ся уже не как бы, а по-настоящему. И вот вчерашний бунтарь и романтик покорно тащится не туда, куда душа влечёт, а куда наркотик велит. И общается несчастный уже не с кем приятно и не о чём интересно, а с кем выгодно и о том, что болит. И уже не до полётов, в себя бы хоть прийти! И не до бунта уже, и не до помыслов о высоком... Рабу некогда рассуждать, его удел — покорность хозяину.

Когда зависимость овладевает человеком, он перестаёт чувствовать, начинает думать и реагировать на окружающее с позиции абсолютной покорности «господину». Его воля сломлена, «Я» разрушено, а свобода искалечена и зажата в тиски. При этом он тщательно маскирует потерю себя наглостью, хамством, агрессией вербальной и физической. Особенно «отвязанно» ведёт себя в семье, с близкими, где любовь, жалость и чувство вины связывают по рукам и ногам и не позволяют дать распоясавшемуся паразиту отпор. На улице же, где бал правит хозяин, наркоман труслив, компромиссен и рабски покорен тому, кто сегодня в силе. Здесь он игрушка в руках переменчивых настроений своего господина. Поэтому он тревожен и беспокоен даже тогда, когда ничто ему явно не угрожает.

При таком состоянии психики инициатива утрачивается, размываются контуры личности, теряется способность правильно оценивать окружающее, человек полностью теряет контроль над собственной жизнью. Собственно жизнь перестает быть Жизнью и превращается в существование, поскольку постоянный поиск возможности употребить ограничивает выбор способов участия в жизни. Несвободному человеку недоступен богатый выбор возможностей, таящихся в разнообразных аспектах жизни. От отчаяния он ищет спасения в иллюзиях. Круг замыкается... Он лжёт и сам верит собственной лжи.

Тревожный, плохо различающий истину и ложь. Слишком часто испытывающий отвращение к себе, оглох-

ший к чужим страданиям. Утративший перспективу и поэтому желающий получить всё и сразу. До смерти уставший быть до смерти уставшим... Словом, раб.

Узнаёшь?

Что ж, свободолюбивый мой друг, ты ведь когда-то был бунтарь? Тряхни стариной, подними голову, расправь плечи, разбуди своё забитое наркотиком человеческое достоинство, психани и дай себе шанс! Только приготовься к долгому и очень трудному пути. Ведь не один день ты разрушал себя, немало времени потребуется и на то, чтобы вернуть себе свою Жизнь! И опираться предстоит не на лицемерного «господина» (который вроде бы всё может, да «цена вопроса» — свобода), а на собственный внутренний стержень, который тебе предстоит вырастить. И на людей, которые идут по этому пути впереди тебя.

Путь к свободе тернист, но дорогу осилит идущий. Я в тебя верю!

*Елена Буланова,
романтик, с любовью
к Свободе*

О РАБСТВЕ-2

Продолжая тему наркомании как разновидности рабства, необходимо обратиться к социальной стороне явления. В прошлый раз мы говорили о том, как унижает и уничтожает личность рабское существование. Но человек — существо социальное. И если есть рабы, то давайте посмотрим, каково их место в жизни общества, каковы взаимоотношения между современным миром и рабом.

Но сперва обратимся к истории. В процессе своего «взросления» человечество прошло через века и века рабства юридического, когда узаконены такие условия жизни, которые низводят человека до уровня имущества, превращают его в предмет, принадлежащий хозяину. Системой законов статус человека принижался, и тело раба, и его мастерство, и плоды его труда юридически становились собственностью его владельца. Раб — просто «вещь», он по закону должен подчиняться любому капризу, малейшей прихоти хозяина, будь то эксплуатация или унижение.

В силу своей несамостоятельности, отсутствия права выбора, полной зависимости от имущественного, эмоционального, даже физического состояния своего хозяина, раб терял способность принимать решения, за исключением, возможно, самых незначительных. У него разрушалась способность иметь собственное суждение, мыслить самостоя-

тельно. Поэтому в древности существовали законы, ограничивавшие социальную жизнь раба. Например, рабу не позволялось жениться, свидетельствовать в суде, принимать участие в политической жизни. И это было действительно оправдано необходимостью! Посудите сами, ну, как мог нести ответственность за жену, детей человек, который не имел ни возможности, ни воли отвечать за самого себя? Как возможно допустить в суд свидетеля, понятия о справедливости которого полностью деформированы?

В современном мире, слава Богу, не осталось места юридическому рабству. Уровень цивилизованности общества сегодня определяется отношением этого общества к рабству.

Но, увы, рабы не перевелись. По улицам ходят люди, думающие, чувствующие, действующие рабски. Они не принадлежат кому-либо юридически, но дух их сломлен и поработен. Они не распоряжаются ни своим временем, ни своим телом, ни плодами своих трудов (честных или нечестных). Эти несчастные не выбирают, их выборы определены хозяином. Они, как и рабы древности, несамостоятельны и безответственны. На них нельзя положиться, их словам нет веры, ведь в любой момент господин может потребовать от них предательства, лжесвидетельства, да просто изменения всех планов!

Вырваться из рабства может только тот, кто признает: я — раб. Я унижен и управляем, несвободен в мнениях и поступках, я потерял контроль над своей жизнью, я игрушка в руках хозяина. Но, к сожаленью, у хозяина есть много пособников! Целая толпа людей помогает наркотику удерживать личность в рабстве. Для этого много не надо. Достаточно просто поддерживать в наркомане иллюзию, что он якобы свободен. Что он такой же как все, а то и лучше. Что он социально полноценен. И тут помощников хоть отбавляй! Государство раздает желающим метадон и бупре-

норфин (тяжелейшие из наркотиков!) и называет это помощью и лечением. Родители не отстают, оправдывают и покрывают все подлости и преступления. Жены молча терпят и из последних сил тянут детей. И всё это «из лучших побуждений». Результаты плачевные. Вместо того чтобы увидеть свою неприглядную реальность, раб пребывает в иллюзии, что с ним всё в порядке: посмотрите, я работаю (хотя всё до копейки отдаю Господину Наркотику, да ещё и бесконечно выпрашивать у близких приходится, да ещё и подворывать). Я не преступник (хотя не в тюрьме до сих пор только потому, что родители откупили). У меня нет долгов (о том, что их родители отдали, я помнить не обязан, работа у них такая — о ребёночке заботиться). А, вот ещё, чуть не забыл! у меня жена есть и ребёнок! Кто их содержит и как им живётся? Не ваше дело! Потому что я в институте учусь! В каком? А, у мамы спросите, она платит... И вообще, отстаньте, какой я раб, посмотрите, на какой машине я езжу! Ну, папа купил, а вам чё, завидно?!

Победить современное рабство, то есть наркоманию, можно только честностью. Вернуть себе свою жизнь и свободу сможет лишь тот, у кого хватит мужества признать свою несвободу. Поэтому я обращаюсь к родителям, близким. Перестаньте работать на хозяина! Позвольте рабу почувствовать и увидеть, осознать своё рабство. Пусть ему перестанет быть удобно так жить. Пусть рухнут, наконец, все иллюзии по поводу своей социальной якобы полноценности. Пока все вокруг помогают отрицать очевидное, человек обречён, ведь рабы долго не живут, рабство изнуряет тело и высушивает душу. Только когда он столкнётся со всеми последствиями своего употребления, у него появится шанс. Не лишайте его такой возможности!

ПОРТРЕТ СОВРЕМЕННОГО НАРКОМАНА

*Внешность. Внутренний мир. Взаимо-
отношения. Жизненные перспективы*

Внешность. Варианты возможны самые разные: от полной респектабельности или гламурности в начале пути до помойной бомжовости в конце. На первый взгляд может выглядеть «как все». Но только на первый... Выдаёт пластика тела (чрезмерно зажатая либо развинченная) и мимика (опять-таки скованная, маскообразная с тревожным «бросанием глазами» либо чрезмерное гримасничанье). Вялый, ослабленный (если предпочитает производные опия) либо «псих», если употребляет психостимуляторы. И самое главное: здравомыслящий человек озабочен своим имиджем, творит его, развивает себя. Наркоман же ВСЕГДА путает имидж и понты, он всегда фальшив во всех своих проявлениях. Ну, и выглядит, как очень нездоровый человек: цвет лица, состояние кожи, волос, синяки вокруг глаз либо одутловатость, покраснение склер и век.

Внутренний мир. Как сами о себе говорят наркоманы, «без родины, без флага». Полная аморальность и беспринципность в сочетании с повышенной протестностью. Жизненные принципы и ценности невнятные, расплывчатые, легко и некритично принимаются и так же легко отвергаются в соответствии с сиюминутными эгоистичными

запросами. Гений мимикрии (приспособления). Ленив, обидчив, весь мир ему должен, потому как он — «жертва» (плохих учителей, непонимающих родителей — даже если «малышу» лет тридцать, — обстоятельств, врачей, друзей, жён-детей-мужей, милиции, наркоторговцев и проч. до бесконечности). Единственная непреходящая ценность — собственно наркотики, поисками которых занят от зари до зари. Поскольку это нелёгкое и опасное дело сжигает весь ресурс, как материальный, так и эмоциональный, человек этот движется по жизненной прямой не вверх, а вниз, ежедневно сдавая жизненные позиции. Наркоман очень любит себя жалеть, он труслив, и только лишь очередная доза даёт возможность справиться со своим страхом. Наркотик даёт ему силу. А за это отнимает способность держать удар и таким образом превращает в своего раба.

Взаимоотношения. Наркоманы бывают из богатых семей и бедных, полных и неполных. И они любят своих близких. НО! Наркотики они любят больше. И эта неизбывная любовь к наркотикам побуждает наркомана лгать, предавать, оскорблять, подставлять, уничтожать всех тех, кто имеет несчастье встретиться на пути. Естественно, больше всего достается тем, кто ближе и кто его любит. В результате погибают все чувства, остаются только боль, обида и чувство вины. Зато взаимно! Увы, горькая ирония...

Жизненные перспективы. Поиск лёгких путей в достижении цели толкает наркозависимого на воровство, как правило, сначала из дома, а потом и на улице. Наркомания — это своего рода одержимость, которая затягивает в свои сети не собственно потребляемым химическим веществом (таблетки, порошки, растворы и т.д.), а в первую очередь образом жизни, который навязывается наркоманским сообществом, наркоманской субкультурой. Это другой мир, другое мировосприятие, другое мышление, дру-

гая система ценностей, другой образ жизни, который рано или поздно приводит к катастрофическим разрушениям души, тела и всего, что окружает наркомана. Неизлечимые болезни, тюрьма, унижения и в конце концов смерть — это будущее любого действующего наркомана.

Признаки употребления

Вот первые признаки болезни под названием химическая зависимость, или наркомания:

- потеря интереса к привычным занятиям (хобби, спорту, школе, друзьям);
- лживость и скрытность;
- внешний вид нездорового человека, бледность, отёчность;
- бессонница, повышенная утомляемость, сменяющаяся необъяснимой энергичностью;
- общие психические изменения: ухудшение памяти, неспособность мыслить логически, объяснять свои поступки и их причины;
- необъяснимые пропажи денег или вещей из дома;
- необычные запахи, пятна, отметины на теле, одежде или в доме (следы уколов, частые синяки, порезы, ожоги от сигарет в районе вен; расширенные или суженные зрачки);
- неожиданные раздражительность или агрессивность;
- потеря аппетита либо, наоборот, неестественно повышенный аппетит.

ХИМИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ — СЕМЕЙНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ

Химическую зависимость часто называют «семейным заболеванием». Это значит, что и у наркоманов (алкоголиков), и у их близких разрушается физическое здоровье, сфера эмоций, социальная жизнь; начинается духовная деградация. Все эти болезни прогрессируют и приводят к смертельному исходу, если человек не примет решение выздороветь и не возьмёт на себя ответственность за своё выздоровление.

В семье, где есть химически зависимый, люди вынуждены приспосабливаться к обстоятельствам, не жить, а выживать, не чувствовать, а реагировать на слова и поступки близких. Уходят открытость и доверие.

Важно, чтобы в процесс выздоровления включались все члены семьи. Мы используем в работе с семьёй системный подход, который давно применяется в мировой психологии. Суть его состоит в том, что если семейные отношения нарушены, они не станут лучше только от того, что наркоман или алкоголик, на которого другие члены семьи указывают как на причину разлада, решит свои личностные проблемы (например, родители говорят: «Главное, чтобы дочь не употребляла наркотики. Всё остальное наладится само собой»). Атмосфера в семье — это совместное творчество. Каждый делает в неё свой вклад. Если людям плохо в своей семье, каждый из них что-то делает для этого.

Когда у одного из членов семьи развивается наркомания или алкоголизм, рушится равновесие, в котором семья находилась. Даже если сам наркоман или алкоголик и его близкие не осознают и отрицают, что они столкнулись со смертельной, неизлечимой болезнью, которая разрушает психику людей, здоровье и отношение, они всё равно ощущают на себе последствия болезни.

Привычное поведение, выработанный стиль общения друг с другом не срабатывают. Кругом неопределенность, рушатся один за другим планы, надежды, ожидания — система разбалансирована. Находиться в такой нестабильности очень тяжело, каждый начинает искать равновесия своими способами, пытается заботиться о безопасности.

Жизнь наркомана или алкоголика всё больше зависит от вещества, который он употребляет, он должен любыми средствами обеспечить его наличие. Манипуляции химически зависимого направлены на то, чтобы вытянуть деньги из близких, скрыть свои источники доходов, оправдать своё странное поведение и внешний вид, внезапные исчезновения, безответственность, скрыть ложь; избежать скандалов, нотаций, давления окружающих и т.п. Чем дальше развивается зависимость, тем более грубыми становятся его манипуляции, агрессивнее действия, очевидней ложь.

Родственники, напротив, стремятся всячески проконтролировать его употребление, предотвратить его, свести к минимуму разрушительные последствия приёма наркотиков или алкоголя своим близким. Им нужно предусмотреть очень многое, они постоянно на чеку: где он находится, с кем встречается, почему опаздывает, какие у него зрачки... Надо уладить его проблемы на службе, а то семья лишится источника доходов; в институте или школе, иначе выгонят; решить проблемы с правоохранительными органами; раздобыть денег на очередное лечение. При этом многие члены семьи пытаются «держать марку», чтобы соседи, друзья или другие родственники не догадались об ужасе, творящемся в их доме.

За месяцы и годы соприкосновения с наркоманией новые семейные правила закрепляются намертво. После сильной встряски семья находит равновесие уже в этих тяжёлых условиях. Чтобы сохранить какое-то подобие спокойствия, люди привыкают не доверять, контролировать, вытеснять свои чувства, потому что они очень тяжелы. Начинает работать правило: «Не верь, не чувствуй, не говори».

Теперь представим, что наркоман или алкоголик наконец-то начинает устойчиво выздоравливать. При этом в нём происходят большие перемены. Не надо больше лгать, меняется образ жизни, круг знакомств. Чтобы справиться с тягой к наркотику и алкоголю, он учится осознавать и выражать свои чувства. Если у родственников не происходит такого же процесса осознания своих проблем и изменения старых моделей поведения, они могут оказаться совершенно не готовыми к переменам своего близкого.

Получается, что один элемент системы перестаёт подходить ко всем остальным, нарушает привычный ход событий. Не надо так усиленно контролировать, предугадывать, можно, наконец, заняться своей жизнью. А это уже непривычно и очень трудно. Происходит печальная вещь: не готовые к переменам близкие, живя по прежним правилам, сами того не осознавая, пытаются вернуть выпадающий элемент в свою систему. Например, по-прежнему проявляя сильное недоверие, пытаюсь контролировать жизнь зависимого и решая за него его проблемы, чем провоцируют всплеск сильной обиды и раздражения у выздоравливающего наркомана или алкоголика, который сам ещё только учится обращаться со своими чувствами. Следствие этого — эмоциональный срыв, а возможно, и возврат к употреблению.

Разумеется, поведение выздоравливающего наркомана — это его ответственность, но окружающие могут либо помочь ему, либо сильно осложнить процесс выздоровления. Поэтому очень важно, чтобы в процесс выздоровления были включены все члены семьи.

А ГДЕ ЖЕ ДЕВЧОНКИ?

Сегодня у нас в Центре проходят программу 25 человек, из них 23 парня и только две девочки. Такая же статистика соотношения количества мужчин и женщин и в других центрах. Как сказал чукча в одном старом советском фильме, «однако тенденция». Спрашивается, почему?!

Женщин, страдающих наркоманией, алкоголизмом, зависимостью от других химически активных веществ, вызывающих изменённое состояние сознания, действительно несколько меньше, чем мужчин. Соотношение примерно один к трём. И всё равно статистика выздоровления выглядит плачевно. В чём же дело? Что же такое особенное присутствует в женском варианте химической зависимости, что препятствует обращению за помощью? Что стоит между женщиной, девушкой и лечением, реабилитацией?

Употребление наркотиков всегда связано с преступлением. В этом месте предвижу оживление и активное возмущённое возражение: ничего подобного! я работаю! да я в жизни ничего не украл! На свое употребление сам зарабатываю!.. А если по-честному? Когда человек несёт в кармане нечто, запрещённое законом, разве не совершает он в этот момент преступление? Наркотики нелегальны, их употребление под запретом, за них в любой момент могут посадить в тюрьму. Кроме того, они стоят очень дорого. Непомерно дорого

для любого человека, а тем более для того, кто в силу своего болезненного пристрастия нестабилен, ненадёжен, с каждым днём не растёт, а падает, карьеру не строит, а разрушает. В результате рано или поздно в жизни любого зависимого наступает момент, когда вот она — черта, и выхода нет, и надо переступать... даже алкоголь, такой «безобидный» и для нашего менталитета социально приемлемый, в конце концов, заставляет сделать роковой шаг. Лиха беда начало. Сначала человек делает долги, которые никогда не сможет отдать самостоятельно. Преступление? Да вроде нет, мама с папой (варианты: жена, друзья, иногда даже фирма в память о старых заслугах) заплатили. А я ничего, я молодец! Я по-прежнему пью (или курю, или нюхаю, или ещё что — не важно) на свои, на кровные, заработанные! И это ничего, что за мою квартиру платят родители, на еду дают тоже они, а чтобы мой ребенок ни в чём не нуждался, жена пашет на трёх работах в четыре смены... Ну а если иногда я и потяну у родных из кошелька или продам какую-нибудь безделушку из шкапулки, так не велика беда, я же не на улице разбойничаю, я ж не в чужую квартиру залез! Мне ж надо как-то жить, я же не виноват, что эти гады меня уволители не понятно за что...

Зависимость, если её не остановить, сделает преступником любого, это правда. Она превращает человека в монстра, наделённого чудовищным аппетитом и напроць лишённого внятных социальных ориентиров. Она пожирает систему ценностей личности, лишает совести, чести, здравомыслия. Человек постепенно, не заметно для самого себя опускается всё ниже, и ниже, и ниже... улица засасывает. И вот уже допустимым становится то, о чём вчера и помыслить было невозможно, границы дозволенного размылись, а умение всё себе объяснять и оправдывать отточено до совершенства.

К сожалению, из-за клейма, которое стоит на болезни под названием химическая зависимость (наркомания, алкоголизм), люди редко обращаются за помощью на ран-

них стадиях развития этого невероятно коварного заболевания личности. Обычно люди с этой проблемой склонны искать лечения, психологической и психотерапевтической поддержки тогда, когда все «домашние» методы, а также всевозможное шаманство и самолечение исчерпали себя. А к этому времени за плечами у каждого, увы, уже целая череда всевозможных преступлений. И не важно, поймали или не поймали, сидел или нет. Дело в другом. Дело в характере преступлений, которые совершаются мужчинами и женщинами под давлением болезни. Парни, конечно, и крадут, и грабят, и по карманам лазят. И это страшно, и стыдно, и грязно. Но не идёт ни в какое сравнение с глубиной падения женщины в условиях улицы.

Правда состоит в том, что каждой девушке, попавшей в лапы зависимости, приходится рано или поздно совершать самое страшное — преступление против своей женской сущности, не терпящей грязи.

В истории каждой зависимой женщины есть опыт торговли собой. Это не обязательно проституция в буквальном смысле, когда надо стоять на трассе и за гроши делать всё, что взбредёт на ум случайному клиенту. Просто наркоманка, алкоголичка спит не с теми, кого любит, и даже не с теми, с кем хочет. Она с тем, кто сегодня обеспечит ей употребление. И это та правда про себя, которую принять на трезвую голову невыносимо. Поэтому так страшно протрезветь, начать выздоравливать. Ведь выздоровление от наркомании не укладывается в рамки традиционного представления о процессе лечения. Не спасёт добрый доктор при помощи волшебной зелёной таблетки или исцеляющей капельницы. Не поможет и пара-тройка душеспасительных бесед, от которых «будет тебе счастье». Для освобождения человеку необходимо самому пройти весь путь от начала до конца, а это больно, ох как больно! Оглянуться назад и увидеть все мерзости, которые твори-

ла. Но без этого никак, без признания, принятия, анализа и прощения своего прошлого невозможно строить будущее. И я с глубоким уважением отношусь ко всем тем девочкам, которые этот путь преодолели!

Хочется обратиться к родителям, мужьям, братьям и сёстрам девочек, попавших в беду. Не позволяйте своему ложному стыду и нашему национальному «авось само рассосётся» откладывать на завтра то, что необходимо было сделать ещё вчера. Не доводите ситуацию до той критической черты, из-за которой уже может не быть возврата.

В нашем центре есть такой девиз: нам всё равно, что ты делал в прошлой жизни, но для нас очень важно, что ты делаешь сегодня!

НАРКОМАНИЯ В НОЧНЫХ КЛУБАХ

Проблемы наркомании из городского масштаба начинают переходить в развлекательные диско-клубы, где в закрытых помещениях происходит свободная продажа и употребление разных видов наркотиков.

Молодёжь готова развлекаться и проводить время со своими друзьями в диско-клубах. Однако организм не может выдерживать большой нагрузки, ему всегда требуется какой-либо допинг. Как же получить этот допинг и большой заряд энергии, если алкоголь наоборот валит человека с ног, и в голове становится что-то наподобие сплошного тумана. Тут на выручку подросткам могут приходиться препараты амфетамины, которые позволяют без усталости танцевать и веселиться.

Многие считают, что это совершенно безопасные средства, которые не вызывают какой-либо зависимости, и от применения этих препаратов можно отказаться в любое время, по собственному желанию. Однако после первого раза употребления хочется вновь испытать тот же прилив энергии, который они получили ранее, и так же отлично провести время.

Исследования показали, что даже после первого применения такого препарата нарушаются функции головного мозга. Если же учесть, сколько раз в неделю один подросток может употребить допинговые препараты,

то можно и не говорить о том, что у него могут быть серьёзные проблемы. Наркомания в диско-клубах становится серьёзной проблемой, и профилактика наркомании в развлекательных заведениях должна стоять на первом месте.

Владельцы клубов заинтересованы в том, чтобы в их заведениях каждую ночь был полный аншлаг, и тут им на выручку как раз и приходят наркоторговцы. Происходит взаимовыручка, от которой выигрывают все, кроме подростков, которые не думают ни о чем, кроме как развлекаться всю ночь напролёт под классную музыку.

В данном случае многие просто не считают наркоманией применение препаратов, которые увеличивают активность мышечных тканей, «будят» организм, который под воздействием препарата не чувствует усталости. Именно это и считается самой большой ошибкой.

Лечение наркомании, которая основана именно на допинговых препаратах, практически невозможно, поражённый мозг перестаёт функционировать через 3–4 года применения препаратов, и подростки либо погибают, либо становятся похожими на растения.

Есть возможность исправить положение на ранней стадии, но и в этом случае подростку предстоит пройти длительный курс лечения от наркомании с последующей реабилитацией. Однако подростки ведь никогда не скажут о себе, что они наркоманы и что уже не могут обойтись без того, чтобы перед вечеринкой не глотнуть бессонных таблеток. Убедить их в том, что от подобного препарата можно попасть в зависимость — очень тяжело.

Поэтому, как только вы увидите или даже просто начнёте подозревать своего ребёнка в употреблении психотропных препаратов — немедленно обращайтесь к нашим специалистам!

РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: как реагировать на употребление подростком наркотиков и алкоголя

1. Если Вы подозреваете, что Ваш ребёнок употребляет наркотики или выпивает, не приносите, что всё в порядке. Изучите ситуацию, определите, что именно в поведении ребёнка Вас беспокоит.

2. Воспользуйтесь программой «Семейное образование». Соберите как можно больше достоверных (не бытовых) сведений о употреблении алкоголем и наркотиками.

3. Изучите признаки употребления алкоголя и наркотиков для того, чтобы понять, оправданы ли Ваши опасения.

4. Займите твёрдую позицию в отношении употребления. Подкрепите своё твёрдое решение «нет наркотикам и алкоголю» установлением чёткого и последовательного, а главное, выполнимого, набора норм и правил поведения. Причём эти правила должны регламентировать не только поведение ребёнка, но и определять Ваше поведение.

5. Прежде чем начать серьёзный разговор с Вашим ребёнком, решите ДЛЯ СЕБЯ, чего Вы хотите добиться. Будьте предельно честны перед собой и составьте перечень причин, почему Вы это делаете.

6. Вызовите ребёнка на разговор, только когда он трезв, и если Вы спокойны и контролируете себя.

7. Во время разговора говорите о себе и о своих чувствах, а не о нём и о его «грехах». Выразите Вашу безусловную любовь к нему. Подчеркните, что вы не приемлете не самого ребёнка как личность, а отдельные поступки его поведения, связанные с употреблением. Используйте конкретные примеры, выразите свои чувства в спокойной, ровной манере.

8. Если в разговоре участвуют оба родителя, чрезвычайно важно, чтобы вы были едины и последовательны в своём подходе. Будьте заодно. Не позволяйте ребёнку играть на ваших разногласиях.

9. Личным примером демонстрируйте решимость добиться соблюдения этих правил. Не позволяйте ребёнку обмануть Вас. Но и сами не лгите (не давайте таких обещаний, которые не сможете выполнить).

10. Будьте готовы встретить сопротивление. Будьте готовы к тому, что Ваш ребёнок будет сердиться. Приготовьтесь выслушать типичные заявления: «Ты мне не доверяешь..., Я не выпиваю..., Подумаешь, это было всего один раз..., У меня нет проблем с наркотиками..., Ты ничего не понимаешь..., Тебе на меня наплевать...». Будьте готовы к тому, что Ваш ребёнок попытается Вами манипулировать.

11. Предложите заключить с Вашим ребёнком контракт по поведению. Если ребёнок утверждает, что проблемы не существует, то выполнение этого контракта не вызовет затруднений.

12. Наберитесь мужества и научитесь «жёсткой любви». Помните, что введение ограничений и Ваша последовательность принесут плоды и в конце концов убедят ребёнка в том, что он Вам не безразличен.

13. Не поступаясь жёсткостью требований, старайтесь сохранить открытость в общении. Вскоре Вы можете получить «наказание молчанием» от ребёнка, Ваша задача, как взрослого и трезвого человека, держать дверь всегда открытой.

14. Будьте последовательны. Если Ваш ребёнок нарушил принятые в Вашей семье нормы поведения, не колеблясь, применяйте оговоренные санкции. Скажите о своих чувствах и подчеркните, что Ваши действия продиктованы любовью и тревогой за него, что Вы поступаете так в его интересах.

15. Если Ваш ребёнок упорно нарушает правила, продолжает пить и/или употреблять наркотики, разработайте план обращения за профессиональной помощью.

16. НЕ ВИНИТЕ СЕБЯ за то, что у Вашего ребёнка проблемы. Чувство вины заставит Вас ограждать его от последствий употребления алкоголя и наркотиков.

17. НЕ ВИНИТЕ ЕГО, он тоже хочет, чтобы всё было хорошо. Помогите ему увидеть, что он выбрал ложные способы.

18. НЕ ВИНИТЕ ДРУГИХ. Скорее всего, они тоже не желают зла, но добросовестно заблуждаются.

19. Откажитесь от разрушительного вопроса «Кто виноват?». Любой ответ на него ничего не изменит. Ищите ответ на вопрос «Что делать?».

20. Начните с себя. Позаботьтесь о себе. Не позволяйте страху управлять Вашей жизнью. Обратитесь за помощью в организации, занимающиеся проблемами алкоголизма и наркомании, воспользуйтесь помощью других родителей, имеющих опыт преодоления подобных проблем.



ВЗГЛЯД НА НАРКОМАНИЮ ГЛАЗАМИ СВЯЩЕНИКА ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ

Отношение Церкви к наркомании, пьянству, игромании, как и к большинству маний, известно, и можно найти профессиональную оценку на официальных сайтах или в литературе — не буду пытаться «умничать». Кратко скажу, что наряду с физической и психической болезнями, которыми является наркомания, в духовном плане — это форма одержимости. Т.е. подчинения, внедрения чуждой разумной сущности, абсолютно злобной и превосходящей человека во много раз, — демона, беса, сатаны.

Поделюсь одним личным опытом. В 2001–2002-м годах я проходил послушание в Успенском монастыре г. Бахчисарай. Как-то, наблюдая бигборды с рекламой сигарет, задал вопрос: «Отчего Господь попускает массовое курение табака? Ведь это, помимо магии (см. Флоринда Доннер «Сон ведьмы» — книга одной из «соротниц» Карлоса Кастанеды), является хоть и лёгкой, но всё же одержимостью». И через какое-то время «получил» ответ: для того, чтобы научиться бросать курить. Научиться само-

стоятельно одержать победу над реальным врагом, отстоять реально свою свободу. «Верный в малом — будет верен в большем». Это чувство победы созвучно ощущению победы в бою на ринге или татами, где противник настоящий и ищет также победы. Самостоятельно, своими силами человеку невозможно победить демона, окончательно изгнать его из/от себя. Тем паче надо учитывать и тот факт, что мы находимся на земле именно на его территории, как князя мира сего. То есть как партизаны в состоянии войны, воины Неба. Отсюда и обращение за помощью к Церкви, Богу необходимы. Можно «купить» свободу от одержимости уступками злу, например, отречением от Православия в любой форме: от прямого сатанизма до ухода в секты и расколы.

Интересный факт, что при высокой цене наркотиков человеку в употреблении получается не только жить в «системе», но и иметь карманные деньги. Стоит только начать «спрыгивать» — сразу же обрывается канал: не хватает денег даже на хлеб. И ещё один неоспоримый факт содействия наркомана с сатаной. У Ирвина Уэлша в «На игле» сказано: «Наркоман всегда врёт. Даже когда он говорит «Добрый день», — он уже соврал». В Писании сатана называется лжецом и отцом лжи, человекоубийцей от века. Ведь цель лукавого: не просто убить человека, но и в злобе своей унижить его, насмеяться в бессильной богоборческой злобе над Образом Божиим в человеке. Церковь по канонам не отпевает умерших от спиртного и передозировки, как самоубийц. Ведь человек в «системе» или запое, не находя в себе сил и не обращаясь за помощью к Церкви (по незнанию, гордыне или, что более частое, — от уныния и отчаяния, навязанных бесами), опускает руки и катится в бездну, подобно (и в реальности весьма часто) петле.

Такой вот мой вкратце взгляд на наркоманию. Но хочется обратить внимание на более глубокую проблему, не породившую наркоманию (она всегда была, как болезнь или мистическая практика), а предоставившую благоприят-

ную почву для пандемии. Бездуховность общества, нивелировка ценностей, мещанство и поиск материальной выгоды, постройка рая на земле, погоня за удовольствием и удовлетворением — вот нынешнее состояние человечества. Такая среда не может породить из себя реальных противников злу, воинов и героев. Ещё более страшным является то, что не умея воевать, общество разучивается и любить по-настоящему, подобно Самому Господу. Ведь зная, что наркомания доказанно является болезнью, а не моральным выбором, большинство народонаселения относятся к наркоманам и пьяницам с высокомерием, брезгливостью, осуждением. Такая атмосфера порождает озлобленность, отчаяние. Ведь если наркоманию считать формой самоубийства, то именно на так называемых «нормальных» людях лежит ответственность за то, что человек выбирает не лицемерный и лживый мир, лишённый Любви и Чести, а гибель.

Я не призываю всех броситься на поиск наркоманов, чтобы привести их в дом свой и пытаться исцелить наркоманию. В битве с драконом главное самому не стать драконом, кажется, так у Шварца. Искать битвы с бесами глупо и опасно. А вот быть готовым к столкновению, держать всегда при себе щит Веры, видеть себя на свету на твёрдой почве — обязанность человека как воина. Необходимо формировать в себе правильный взгляд на реальность, учиться нелицемерно любить каждого человека, держа как пример Образ Божий. Тяжело и больно жить нынче. «Как не прийти в отчаяние от вида того, что творится дома», — писал Тургенев. Надо уметь сопереживать, очищая себя, — ведь «чистому всё чисто» — и тогда уже пробовать помогать лично болящим несчастным людям, одержимым недугом наркомании.

*Павел (Полищук) Ставропигальный
мужской Монастырь преподобного
Паисия Величковского*



ЦЕНТР РЕСОЦІАЛІЗАЦІЇ НАРКОЗАЛЕЖНОЇ МОЛОДІ

«ДЖЕРЕЛО»

**тел.: +38(095) 896-85-84; +38(050) 415-13-08;
0800-502-844**

Звонки со всех стационарных телефонов с территории Украины - бесплатны

**індекс 57530,
Очаківський р-н, Миколаївська область,
с. Осетрівка, ст. «Букет», б. 63
ідентифікаційний код 33176838**

**ninarkotikam.com
e-mail: ninarkotikam@ukr.net**

Содержание

Вступление	5
Программа ресоциализации и реабилитации наркозависимых «Источник»	7
Психологический блок	11
Химическая зависимость не приговор, а только диагноз	13
Зависимость и теория личности	18
Нести ответственность за свою жизнь	22
Творческий блок	25
Литературный зачёт	29
Творческий зачёт	31
Психологический театр как способ психокоррекции аддиктивных личностей	35
Стихи	39
Социальная деятельность	155
Самообразование	159
Трудовая деятельность	163
Спорт	167
Выпускники	174
Наши герб и гимн	192
Патент и свидетельство о государственной регистрации	194
Стыдная болезнь	196
Наркотики легко бросить. Трудно не начать!	199
Наркомания как уход от реальности	202
О рабстве	210
О рабстве-2	213
Портрет современного наркомана	216
Химическая зависимость — семейное заболевание	219
А где же девчонки?	222
Наркомания в ночных клубах	226
Руководство для родителей: как реагировать на употребление подростком наркотиков и алкоголя	228
Взгляд на наркоманию глазами священника православной церкви	231

Ми живі! — Миколаїв: Вид-ць Прокопчук Т.Ю., 2012. — 236 с., іл.

ISBN 978—966—2504—42—7

Книга розповідає про роботу Центру ресоціалізації наркозалежної молоді « Джерело». Ця книга не для широкого читача, і у неї немає мети сподобатися усім. Її призначення — показати діючим наркоманам і їх батькам, що вихід є, а тим, хто ще не потрапив в лапи наркотика і алкоголю — ніколи не зробити той страшний крок, який усіх хлопців, співавторів цієї книги, колись привів до залежності. «Тому, якщо книга потрапила в ваші руки, прочитавши її, віддайте тому, кому вона потрібніша, навіть якщо вона вам не сподобалася. Якщо в вашому будинку є наркозалежні люди, звертайтеся до нас, ми знаємо як вам допомогти!» — звертається до читачів керівник програми ресоціалізації Павло Казар'ян.

Мы ждём ваши отзывы о книге
по электронному адресу:

ninarkotikam@ukr.net

Дополнительную информацию
вы можете получить на нашем
сайте в Интернете по адресу:

ninarkotikam.com

МИ ЖИВІ!

Коректура та комп'ютерна верстка — *О. Матвеева*

Обкладинка — *О. Лошко*

Здано до набору 25.12.2011 р. Підписано до друку 25.02.2012 р.
Формат 60×90^{1/16}. Папір офсетний. Гарнітура Cambria. Друк трафаретний.
Ум. друк. арк. 14,75. Тираж 100 прим. Вид. №55

Видавець Прокопчук Т.Ю.

Свідоцтво про держ. реєстрацію МК № 18 від 11.03.2010 р.

54001, Миколаїв, вул. Адміральська, 16

Тел./факс (0512) 67-40-74. E-mail: atoll@farlep.mk.ua