

ДЖЕРЕЛО

журнал о жизни, восстановлении и людях

ВЫПУСК №2
14 сентября 2026

ЧЕТЫРЕ ГОДА. ДВА ГОДА. ОДИН СМЫСЛ

Как в Доме отмечали
важные даты Чистоты

ОБЫЧНЫЕ ДЕЛА – БОЛЬШИЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Как быт, работа
и ответственность
возвращают к жизни

Артем

- 📍 Одесса
- 📅 Чистота 1 год 29 дней
- 🏠 в Доме
- 👤 Экспедитор
- 📊 3 Фаза
- 👥 Секретарь Жителей Дома

«Сегодня я сильнее,
чем вчера»

Центр реабилитации
зависимых «Джерело»

ПРОДОЛЖИТЬ, КОГДА ПЛАН ИЗМЕНИЛСЯ

Проект 2 Фазы,
опыт и поддержка
команды

СИЛА СООБЩЕСТВА

Поддержка,
доверие, развитие
в каждом дне

ЖИЗНЬ БЕЗ НАРКОТИКОВ ВОЗМОЖНА

Реальные истории.
Реальные люди.
Реальные результаты.

ЛЮДИ
ПОМОГАЮТ
ЛЮДЯМ

ninarkotikam.com



СЛОВО РЕДАКТОРА

Не просто дела. Возвращение к жизни

Слово редактора о том, почему восстановление начинается не с красивых обещаний, а с обычных поступков.

ПАВЕЛ КАЗАРЬЯН

редактор, психолог

Когда долго работаешь с зависимыми людьми, постепенно перестаешь ждать от реабилитации громких сцен. Настоящие изменения редко выглядят как кино. Чаще они начинаются гораздо тише: человек встает утром, делает то, что обещал, берет ответственность за простую задачу, помогает другому и не бросает начатое после первой трудности.

Эта неделя именно об этом. В Доме красили стены, ремонтировали дверь, учились работать с генератором и резервным питанием, готовили оладьи, наводили порядок во дворе, тренировались, делали стойку для выпускника. На первый взгляд это просто бытовые дела. Но в реабилитации быт никогда не бывает только бытом. За каждой такой задачей стоит способность планировать, договариваться, терпеть неудобство, просить помощь, принимать поддержку и завершать начатое.

Особое место в этом выпуске занимают даты Чистоты. Четыре года Руслана и два года Артема важны не как красивые цифры. Они важны как доказательство времени. День за днем человек учится жить иначе. Не один раз принять правильное решение, а повторять его снова и снова, пока новая жизнь не перестает быть упражнением и становится обычной.

Мне нравится, что этот номер получился не про лозунги. Он про руки, которые держат кисть, отвертку, скалку, сковороду. Про людей, которые делают полезное дело вместе. Про Дом, где результат виден не только в разговорах, но и в том, что вокруг становится чище, надежнее, спокойнее. Именно из таких маленьких, конкретных действий складывается большая перемена.

Реабилитация становится реальной тогда, когда человек снова начинает участвовать в собственной жизни.

Четыре года. Два года. И один общий СМЫСЛ.

12 сентября Дом отмечал две даты Чистоты, которые невозможно свести просто к цифрам.



У выпускника Руслана в этот день исполнилось четыре года Чистоты. У Артема, который сейчас находится на 4 Фазе, - два года. Для человека со стороны это может выглядеть как обычная годовщина. Внутри сообщества такие даты воспринимаются иначе. Это не просто календарь. Это время, прожитое без возвращения к прежнему способу жизни.

За каждой цифрой есть обычные дни, трудные разговоры, решения, которые приходилось принимать без привычного обезболивания, и моменты, когда гораздо проще было бы отступить. Именно поэтому старшие участники и выпускники так важны для тех, кто только начинает программу. Их пример не требует длинных лекций. Сам факт, что человек прошел этот путь и продолжает жить дальше, дает младшим участникам то, чего иногда не хватает больше всего, - реальную надежду.

В этот день Дом не устраивал показательного праздника. Ребята приготовили общий ужин, сходили в баню, провели вечер вместе. В этом и есть особая ценность таких дат: праздник становится частью нормальной жизни. Не побегом из реальности, а подтверждением того, что радость, близость и теплый вечер возможны без наркотиков и алкоголя.

Чистота измеряется годами, но строится одним днем. Потом еще одним. И еще одним.

Не финиш, а подтверждение пути

Теплый вечер, общий стол и простая мысль: важные даты нужны не для пафоса, а чтобы помнить, зачем продолжаешь.



Праздник Чистоты в терапевтическом сообществе имеет особое значение. Он возвращает человеку чувство времени. В активной зависимости месяцы и годы часто сливаются, а события запоминаются отрывками. В восстановлении время снова приобретает структуру: первая неделя, первый месяц, первый год, следующий этап программы, выпуск, годовщина.

Общий ужин и баня в этот вечер были не отдельной развлекательной программой. Они стали способом разделить событие всем Домом. Для кого-то это возможность поздравить старшего товарища. Для кого-то - увидеть перед собой человека, который когда-то тоже начинал с первых дней. Для самих именинников - остановиться на минуту и заметить, сколько уже пройдено.

Такие вечера важны еще и потому, что учат праздновать по-новому. Не искать сильного раздражителя, не превращать радость в разрушение, а просто быть рядом с людьми, разговаривать, есть за одним столом, смеяться и чувствовать себя частью сообщества. Это может звучать слишком просто. Но именно простые вещи часто приходится учиться возвращать заново.

Годовщина не отменяет дальнейший путь. Она напоминает, что путь уже существует.

Продолжить, когда план изменился

Проект Артема за 2 Фазу оказался не только про покраску стен, но и про способность не бросать дело, когда обстоятельства меняются.



Артем продолжил работу над своим проектом за 2 Фазу. Задача была конкретной: привести в порядок стены в помещении, которое в Доме называют «Арбайтен», и сделать это собственными руками. Изначально предполагалось, что работа будет выполняться вместе с другим участником, но тот не смог продолжить.

В такой ситуации очень легко найти объяснение, почему работа должна остановиться. Но реабилитационная программа как раз и возвращает человека к другому принципу: обстоятельства могут измениться, ответственность остается. Влад подключился к работе и помог продолжить начатое. В результате проект стал не только личным заданием Артема, но и опытом совместного труда.

Покраска стен сама по себе не является терапией. Значение имеет то, что происходит вокруг задачи: нужно подготовить место, распределить работу, выдержать монотонность, заметить ошибки, исправить их, закончить то, что начал. В зависимости человек часто живет коротким импульсом. Здесь приходится оставаться в процессе до результата.

Когда после нескольких часов работы помещение действительно выглядит иначе, появляется важное ощущение: я могу влиять на среду не разрушением, а созиданием. И рядом могут быть люди, помощь которых не делает тебя слабее.

План может измениться. Ответственность за начатое остается.

Дом должен работать, даже когда гаснет свет

Семь участников прошли практику по технике безопасности и работе с резервным электроснабжением и отоплением.



7 сентября семь участников программы разбирались с вещами, которые особенно легко недооценить, пока все работает: генератором, аккумуляторами, резервным питанием и котлом. Для большинства это был первый самостоятельный опыт взаимодействия с такой техникой.

Занятие построили не как формальную лекцию. Каждый должен был увидеть оборудование, понять последовательность действий и попробовать выполнить необходимые операции самостоятельно. Основная задача проста: при отключении электричества Дом не должен превращаться в пространство, где все ждут одного человека, который «знает, что делать». Чем больше участников понимают базовые правила, тем спокойнее и безопаснее работает сообщество.

У такого занятия есть и второй смысл. Ответственность за общую жизнь не ограничивается психологическими группами. Взрослая самостоятельность состоит в том числе из бытовой компетентности: уметь обращаться с техникой, соблюдать безопасность, не паниковать при непредвиденной ситуации и действовать по понятному алгоритму.

После практики участники уже не просто слышали слова о генераторе и резервном питании. Они получили личный опыт. Именно так абстрактная ответственность постепенно превращается в конкретный навык.

Самостоятельность начинается там, где вместо «кто-нибудь сделает» появляется «я знаю, что делать».

Вместе легче начать

Паша, Артем и Влад решили добавить в свободное время спорт и сделать тренировки общим делом.



Свободное время для человека, который меняет образ жизни, может быть сложнее, чем кажется. Раньше оно было связано с другими компаниями, другими привычками и другим способом получать быстрые эмоции. Поэтому новый распорядок не возникает автоматически. Его приходится буквально собирать из новых действий.

11 сентября Паша, Артем и Влад решили тренироваться вместе. В программе были разные нагрузки: отжимания, работа со штангой, скакалка. Ничего показательного, никакой попытки превратить обычную тренировку в спортивный рекорд. Цель намного практичнее - больше двигаться, чувствовать тело, занимать время полезным делом и поддерживать друг друга.

Самая трудная часть многих новых привычек - начало. Всегда можно перенести на завтра, дожидаться подходящего настроения или придумать более важное дело. Когда рядом есть товарищи, сопротивление проходит легче. Один начал - второй подключился - третий не выпал. Так формируется то, что позже становится обычной частью дня.

Для реабилитации это важный навык: не ждать мотивации, а создавать условия, в которых правильное действие становится проще.

Новое свободное время не появляется само. Его нужно наполнить новыми привычками.

Оладьи, компот и семь человек на одной кухне

Кулинарная группа начиналась как обычный полдник, а превратилась в тренировку сотрудничества.



5 сентября семь участников готовили яблочные оладьи и компот для всего Дома. Для части ребят это был первый такой опыт. Паша уже умел готовить оладьи и взял на себя простую роль - показать другим, как это делается.

На кухне очень быстро видно, умеет ли группа действовать как команда. Нужно распределить задачи, не мешать друг другу, следить за временем, делиться инструментами, исправлять ошибки и одновременно помнить, что результат предназначен не только для тебя. Кто-то работает у плиты, кто-то занимается яблоками, кто-то готовит посуду, кто-то помогает тому, кто не успевает.

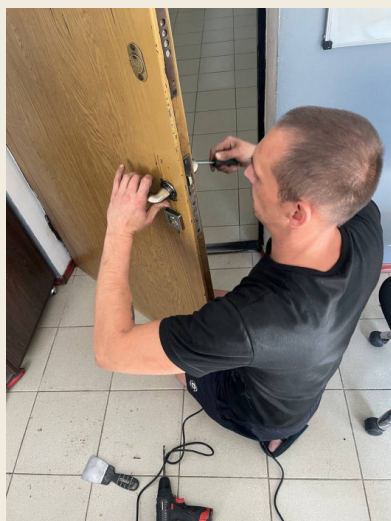
В результате получился необычный полдник для всего Дома. Но ценнее самой еды был процесс. Один участник передал навык другим. Несколько человек сделали общее дело, которое можно увидеть, попробовать и разделить со всеми. Это очень простая форма социальной ответственности: твоя работа заканчивается не тогда, когда тебе надоело, а тогда, когда общий результат готов.

И да, оладьи получились вкусными. Иногда именно такие бытовые победы создают ощущение нормальной жизни лучше любой торжественной речи.

Уметь приготовить для других - тоже форма заботы, ответственности и участия.

Взял и сделал

Сломанная дверная ручка стала маленькой историей про инициативу, терпение и полезность.



4 сентября в Доме сломалась дверная ручка. На первый взгляд - мелочь. Но бытовые мелочи имеют неприятное свойство быстро становиться общей проблемой, если каждый решает, что займется этим кто-то другой.

Витя взялся за ремонт сам. Установка оказалась не такой простой, как можно было ожидать. Пришлось разбираться с механизмом, подгонять детали, использовать инструмент и тратить на это свое свободное время. Свои планы пришлось отложить. Зато результат можно было проверить сразу: новая ручка встала на место, дверь снова начала нормально работать.

В реабилитации подобные эпизоды важны не потому, что центр экономит на мастере. Смысл в другом. Человек возвращает себе опыт полезности. Он замечает проблему, не проходит мимо, оценивает, что может сделать, и доводит работу до результата.

Это противоположность позиции, в которой весь мир должен обслуживать твои потребности. Здесь появляется другое ощущение: я тоже могу быть тем, на кого опираются.

Полезность - не громкое слово. Иногда это просто дверь, которая снова закрывается как надо.

Порядок, который видно сразу

Большая уборка во дворе: без символизма, но с очень понятным результатом.



8 сентября Галя решила привести в порядок двор. Работа оказалась объемной: нужно было убрать мусор, пройти труднодоступные места и довести территорию до состояния, когда результат заметен не только тому, кто убирал.

Уборка часто воспринимается как самая простая обязанность. На деле она хорошо показывает отношение человека к общей среде. Можно сделать только то, что бросается в глаза. Можно остановиться на половине. Можно решить, что участок слишком сложный и оставить его на потом. А можно пройти всю задачу до конца.

В этот раз именно труднодоступные места оказались самой неприятной частью работы. Но после них двор стал выглядеть аккуратнее и уютнее. Есть особое удовлетворение в работе, где разница между «до» и «после» видна сразу.

Для жизни сообщества это тоже важно. Дом - не гостиница и не декорация для терапии. Пространство становится общим только тогда, когда люди вкладываются в него своими руками. Чистый двор не решает психологические проблемы, но формирует очень конкретную привычку: замечать беспорядок и участвовать в его устранении.

Забота о пространстве начинается с простой мысли: это место касается и меня.

Поддержка, у которой появились руки

Витя сделал рекламную стойку для выпускника. Работа с металлом потребовала не красивых слов, а терпения и точности.



7 сентября Витя взялся за изготовление рекламной стойки для одного из выпускников центра. Нужно было работать с металлом, резать, шлифовать, собирать конструкцию и следить, чтобы результат был не просто «похож на стойку», а действительно пригоден к использованию.

Такая работа требует концентрации. Металл не прощает суеты: инструмент нужно держать уверенно, действия продумывать, безопасность соблюдать постоянно. По фотографиям хорошо видно, что это не декоративное занятие ради отчета. Это настоящий рабочий процесс, в котором есть усилие, точность и ответственность за конечный результат.

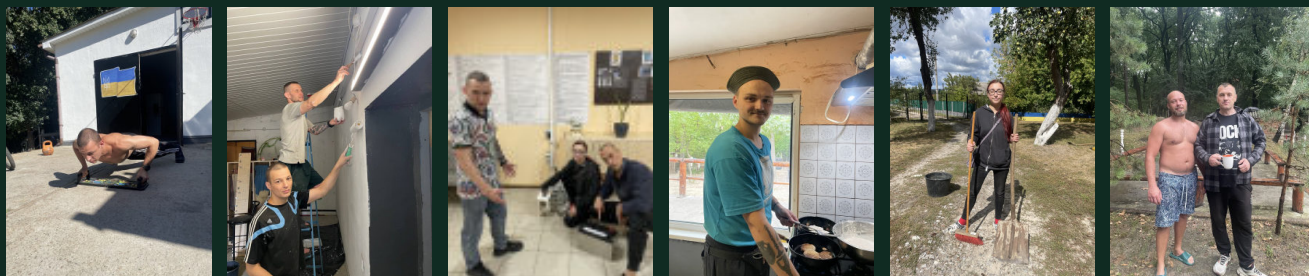
Но смысл истории шире самого изделия. Стойка предназначалась выпускнику. То есть человек, который сейчас проходит свой этап программы, делает что-то полезное для того, кто уже вышел в самостоятельную жизнь. Так сообщество перестает быть просто местом временного пребывания. Между людьми сохраняется связь, в которой можно не только просить поддержку, но и самому ее давать.

Иногда помощь выглядит как разговор. Иногда - как несколько часов работы с болгаркой. И обе формы имеют ценность, если за ними стоит реальное участие.

Поддержка становится особенно убедительной, когда у нее есть конкретный результат.

Неделя, собранная из поступков

В этом выпуске нет одной большой сенсации. И именно поэтому он важен.



Если собрать все события этой недели вместе, получается очень простая картина. Люди учатся жить. Не абстрактно и не в красивых формулировках, а в действиях, из которых обычно и состоит взрослая жизнь.

Кто-то тренируется вместо привычного способа проводить свободное время. Кто-то красит стены и принимает помощь, когда первоначальный план сорвался. Кто-то разбирается с генератором и аккумуляторами, чтобы в нужный момент не растеряться. Кто-то готовит еду для всего Дома. Кто-то ремонтирует дверь, убирает двор, работает с металлом. А рядом есть люди, у которых уже два и четыре года Чистоты и которые своим присутствием показывают: изменения могут продолжаться намного дольше одного курса или одной фазы.

Такие недели редко попадают в новости. Но для терапевтического сообщества именно они и являются содержанием работы. Человек постепенно возвращает себе способность быть участником, а не наблюдателем собственной жизни. У него появляются обязанности, навыки, отношения, результаты. Он снова видит связь между усилием и тем, что происходит вокруг.

Мы не романтизируем этот путь. Он остается сложным. Но в нем есть то, чего невозможно заменить разговорами: реальные поступки. А значит, есть почва, на которой можно строить дальше.

Жизнь меняется не одним сильным решением. Она меняется тем, что человек делает после него каждый день.