

ДЖЕРЕЛО

журнал про життя, відновлення і людей

ВИПУСК №2
14 вересня 2026

ЧОТИРИ РОКИ. ДВА РОКИ. ОДИН СЕНС

Як у Домі відзначали
важливі дати Чистоти

ЗВИЧАЙНІ СПРАВИ - ВЕЛИКІ ЗМІНИ

Як побут, робота
і відповідальність
повертають до життя

Артем

- 📍 Одеса
- 📅 Чистота 1 рік 29 днів
- 🏠 У Домі
- 👤 Експедитор
- 📶 3 Фаза
- 👥 Секретар Жителів Дому

«Сьогодні я сильніший,
ніж учора»

Центр реабілітації
залежних «Джерело»

ПРОДОВЖИТИ, КОЛИ ПЛАН ЗМІНИВСЯ

Проект 2 Фази,
досвід і підтримка
команди

СИЛА СПІЛЬНОТИ

Підтримка,
довіра, розвиток
у кожному дні

ЖИТТЯ БЕЗ НАРКОТИКІВ МОЖЛИВЕ

Реальні історії.
Реальні люди.
Реальні результати.

ЛЮДИ
ДОПОМАГАЮТЬ
ЛЮДЯМ

ninarkotikam.com



ПАВЛО КАЗАР'ЯН

редактор, психолог

Коли довго працюєш із залежними людьми, поступово перестаєш чекати від реабілітації гучних сцен. Справжні зміни рідко виглядають як кіно. Частіше вони починаються значно тихіше: людина встає вранці, робить те, що пообіцяла, бере відповідальність за просте завдання, допомагає іншому і не кидає розпочате після першої труднощі.

Цей тиждень саме про це. У Домі фарбували стіни, ремонтували двері, вчилися працювати з генератором і резервним живленням, готували оладки, наводили лад у дворі, тренувалися, робили стійку для випускника. На перший погляд це просто побутові справи. Але в реабілітації побут ніколи не буває лише побутом. За кожним таким завданням стоїть здатність планувати, домовлятися, витримувати незручність, просити допомогу, приймати підтримку і завершувати розпочате.

СЛОВО РЕДАКТОРА

Не просто справи. Повернення до ЖИТТЯ

Слово редактора про те, чому відновлення починається не з красивих обіцянок, а зі звичайних вчинків.

Особливе місце в цьому випуску займають дати Чистоти. Чотири роки Руслана і два роки Артема важливі не як красиві цифри. Вони важливі як доказ часу. День за днем людина вчиться жити інакше. Не один раз ухвалити правильне рішення, а повторювати його знову і знову, поки нове життя не перестає бути вправою і стає звичним.

Мені подобається, що цей номер вийшов не про гасла. Він про руки, які тримають пензель, викрутку, скакалку, сковороду. Про людей, які роблять корисну справу разом. Про Дім, де результат видно не лише в розмовах, а й у тому, що навколо стає чистіше, надійніше, спокійніше. Саме з таких маленьких, конкретних дій складається велика зміна.

**Реабілітація стає реальною тоді,
коли людина знову починає брати
участь у власному житті.**

Чотири роки. Два роки. І один спільний сенс.

12 вересня Дім відзначав дві дати Чистоти, які неможливо звести просто до цифр.



У випускника Руслана цього дня виповнилося чотири роки Чистоти. В Артема, який зараз перебуває на 4 Фазі, - два роки. Для людини ззовні це може виглядати як звичайна річниця. Усередині спільноти такі дати сприймаються інакше. Це не просто календар. Це час, прожитий без повернення до колишнього способу життя.

За кожною цифрою є звичайні дні, складні розмови, рішення, які доводилося приймати без звичного знеболення, і моменти, коли набагато простіше було б відступити. Саме тому старші учасники та випускники такі важливі для тих, хто лише починає програму. Їхній приклад не потребує довгих лекцій. Сам факт, що людина пройшла цей шлях і продовжує жити далі, дає молодшим учасникам те, чого іноді бракує найбільше, - реальну надію.

Цього дня Дім не влаштовував показового свята. Хлопці приготували спільну вечерю, сходили в баню, провели вечір разом. У цьому і є особлива цінність таких дат: свято стає частиною нормального життя. Не втечею від реальності, а підтвердженням того, що радість, близькість і теплий вечір можливі без наркотиків та алкоголю.

Чистота вимірюється роками, але будується одним днем. Потім ще одним. І ще одним.

Не фініш, а підтвердження шляху

Теплий вечір, спільний стіл і проста думка: важливі дати потрібні не для пафосу, а щоб пам'ятати, навіщо продовжуєш.



Свято Чистоти в терапевтичній спільноті має особливе значення. Воно повертає людині відчуття часу. В активній залежності місяці й роки часто зливаються, а події запам'ятовуються уривками. У відновленні час знову набуває структури: перший тиждень, перший місяць, перший рік, наступний етап програми, випуск, річниця.

Спільна вечеря і баня цього вечора не були окремою розважальною програмою. Вони стали способом розділити подію всім Домом. Для когось це можливість привітати старшого товариша. Для когось - побачити перед собою людину, яка колись теж починала з перших днів. Для самих іменинників - зупинитися на хвилину і помітити, скільки вже пройдено.

Такі вечори важливі ще й тому, що вчать святкувати по-новому. Не шукати сильного подразника, не перетворювати радість на руйнування, а просто бути поруч із людьми, розмовляти, їсти за одним столом, сміятися і відчувати себе частиною спільноти. Це може звучати надто просто. Але саме прості речі часто доводиться вчитися повертати заново.

Річниця не скасовує подальший шлях. Вона нагадує, що шлях уже існує.

Продовжити, коли план змінився

Проект Артема за 2 Фазу виявився не лише про фарбування стін, а й про здатність не кидати справу, коли обставини змінюються.



Артем продовжив роботу над своїм проектом за 2 Фазу. Завдання було конкретним: привести до ладу стіни в приміщенні, яке в Домі називають «Арбайтен», і зробити це власними руками. Спочатку передбачалося, що робота виконуватиметься разом з іншим учасником, але той не зміг продовжити.

У такій ситуації дуже легко знайти пояснення, чому робота має зупинитися. Але реабілітаційна програма якраз і повертає людину до іншого принципу: обставини можуть змінитися, відповідальність залишається. Влад долучився до роботи і допоміг продовжити розпочате. У результаті проєкт став не лише особистим завданням Артема, а й досвідом спільної праці.

Фарбування стін саме по собі не є терапією. Значення має те, що відбувається навколо завдання: потрібно підготувати місце, розподілити роботу, витримати монотонність, помітити помилки, виправити їх, завершити те, що почав. У залежності людина часто живе коротким імпульсом. Тут доводиться залишатися в процесі до результату.

Коли після кількох годин роботи приміщення справді виглядає інакше, з'являється важливе відчуття: я можу впливати на середовище не руйнуванням, а створенням. І поруч можуть бути люди, допомога яких не робить тебе слабшим.

План може змінитися. Відповідальність за розпочате залишається.

Дім має працювати, навіть коли гасне світло

Сім учасників пройшли практику з техніки безпеки та роботи з резервним електроживленням і опаленням.



7 вересня сім учасників програми розбиралися з речами, які особливо легко недооцінити, поки все працює: генератором, акумуляторами, резервним живленням і котлом. Для більшості це був перший самостійний досвід взаємодії з такою технікою.

Заняття побудували не як формальну лекцію. Кожен мав побачити обладнання, зрозуміти послідовність дій і спробувати виконати необхідні операції самостійно. Основне завдання просте: під час відключення електроенергії Дім не має перетворюватися на простір, де всі чекають одну людину, яка «знає, що робити». Чим більше учасників розуміють базові правила, тим спокійніше і безпечніше працює спільнота.

У такого заняття є й другий сенс. Відповідальність за спільне життя не обмежується психологічними групами. Доросла самостійність складається в тому числі з побутової компетентності: вміти поводитися з технікою, дотримуватися безпеки, не панікувати в непередбаченій ситуації і діяти за зрозумілим алгоритмом.

Після практики учасники вже не просто чули слова про генератор і резервне живлення. Вони отримали особистий досвід. Саме так абстрактна відповідальність поступово перетворюється на конкретну навичку.

Самостійність починається там, де замість «хтось зробить» з'являється «я знаю, що робити».

Разом легше почати

Паша, Артем і Влад вирішили додати у вільний час спорт і зробити тренування спільною справою.



Вільний час для людини, яка змінює спосіб життя, може бути складнішим, ніж здається. Раніше він був пов'язаний з іншими компаніями, іншими звичками й іншим способом отримувати швидкі емоції. Тому новий розпорядок не виникає автоматично. Його доводиться буквально збирати з нових дій.

11 вересня Паша, Артем і Влад вирішили тренуватися разом. У програмі були різні навантаження: віджимання, робота зі штангою, скакалка. Нічого показового, жодної спроби перетворити звичайне тренування на спортивний рекорд. Мета набагато практичніша - більше рухатися, відчувати тіло, займати час корисною справою і підтримувати одне одного.

Найскладніша частина багатьох нових звичок - початок. Завжди можна перенести на завтра, дочекатися правильного настрою або придумати важливішу справу. Коли поруч є товариші, опір проходить легше. Один почав - другий долучився - третій не випав. Так формується те, що згодом стає звичною частиною дня.

Для реабілітації це важлива навичка: не чекати мотивації, а створювати умови, в яких правильна дія стає простішою.

Новий вільний час не з'являється сам. Його потрібно наповнювати новими звичками.

Оладки, компот і сім людей на одній кухні

Кулінарна група починалася як звичайний полуденок, а перетворилася на тренування співпраці.



5 вересня сім учасників готували яблучні оладки і компот для всього Дому. Для частини хлопців це був перший такий досвід. Паша вже вмів готувати оладки і взяв на себе просту роль - показати іншим, як це робиться.

На кухні дуже швидко видно, чи вміє група діяти як команда. Потрібно розподілити завдання, не заважати одне одному, стежити за часом, ділитися інструментами, виправляти помилки і водночас пам'ятати, що результат призначений не лише для тебе. Хтось працює біля плити, хтось займається яблуками, хтось готує посуд, хтось допомагає тому, хто не встигає.

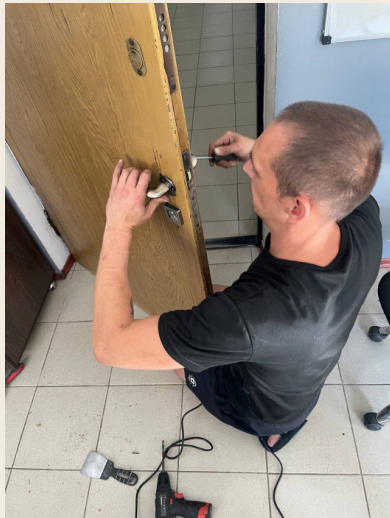
У результаті вийшов незвичний полуденок для всього Дому. Але ціннішим за саму їжу був процес. Один учасник передав навичку іншим. Кілька людей зробили спільну справу, яку можна побачити, скуштувати і розділити з усіма. Це дуже проста форма соціальної відповідальності: твоя робота закінчується не тоді, коли тобі набридло, а тоді, коли спільний результат готовий.

І так, оладки вийшли смачними. Іноді саме такі побутові перемоги створюють відчуття нормального життя краще за будь-яку урочисту промову.

Уміти приготувати для інших - теж форма турботи, відповідальності й участі.

Взяв і зробив

Зламана дверна ручка стала маленькою історією про ініціативу, терпіння і корисність.



4 вересня в Домі зламалася дверна ручка. На перший погляд - дрібниця. Але побутові дрібниці мають неприємну властивість швидко ставати спільною проблемою, якщо кожен вирішує, що цим займеться хтось інший.

Вітя взявся за ремонт сам. Встановлення виявилось не таким простим, як можна було очікувати. Довелося розбиратися з механізмом, підганяти деталі, користуватися інструментом і витратити на це свій вільний час. Власні плани довелося відкласти. Зате результат можна було перевірити одразу: нова ручка стала на місце, двері знову почали нормально працювати.

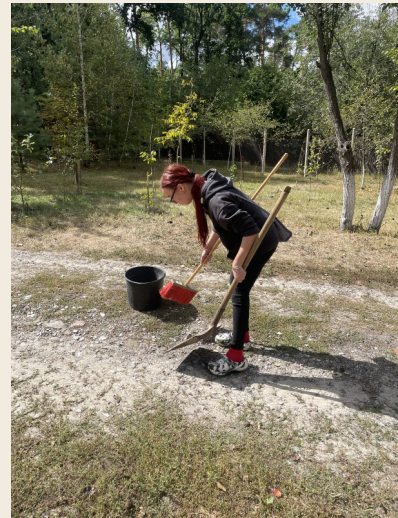
У реабілітації подібні епізоди важливі не тому, що центр економить на майстрі. Сенса в іншому. Людина повертає собі досвід корисності. Вона помічає проблему, не проходить повз, оцінює, що може зробити, і доводить роботу до результату.

Це протилежність позиції, у якій увесь світ має обслуговувати твої потреби. Тут з'являється інше відчуття: я теж можу бути тим, на кого спираються.

Корисність - не гучне слово. Іноді це просто двері, які знову зачиняються як слід.

Порядок, який видно одразу

Велике прибирання у дворі: без символізму, але з дуже зрозумілим результатом.



8 вересня Галя вирішила привести до ладу двір. Робота виявилася об'ємною: потрібно було прибрати сміття, пройти важкодоступні місця і довести територію до стану, коли результат помітний не лише тому, хто прибирав.

Прибирання часто сприймається як найпростіший обов'язок. Насправді воно добре показує ставлення людини до спільного середовища. Можна зробити лише те, що кидається в очі. Можна зупинитися на половині. Можна вирішити, що ділянка надто складна, і залишити її на потім. А можна пройти все завдання до кінця.

Цього разу саме важкодоступні місця виявилися найнеприємнішою частиною роботи. Але після них двір став виглядати акуратніше і затишніше. Є особливе задоволення в роботі, де різницю між «до» і «після» видно одразу.

Для життя спільноти це теж важливо. Дім - не готель і не декорація для терапії. Простір стає спільним лише тоді, коли люди вкладаються в нього власними руками. Чистий двір не вирішує психологічні проблеми, але формує дуже конкретну звичку: помічати безлад і брати участь у його усуненні.

Турбота про простір починається з простої думки: це місце стосується і мене.

Підтримка, у якої з'явилися руки

Вітя зробив рекламну стійку для випускника. Робота з металом потребувала не красивих слів, а терпіння і точності.



7 вересня Вітя взявся за виготовлення рекламної стійки для одного з випускників центру. Потрібно було працювати з металом, різати, шліфувати, збирати конструкцію і стежити, щоб результат був не просто «схожий на стійку», а справді придатний до використання.

Така робота потребує концентрації. Метал не пробачає метушні: інструмент потрібно тримати впевнено, дії продумувати, безпеку дотримувати постійно. На фотографіях добре видно, що це не декоративне заняття заради звіту. Це справжній робочий процес, у якому є зусилля, точність і відповідальність за кінцевий результат.

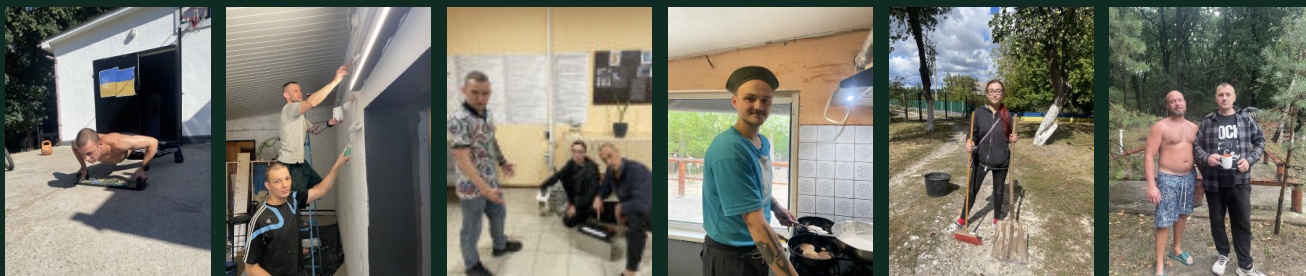
Але сенс історії ширший за сам виріб. Стійка призначалася випускнику. Тобто людина, яка зараз проходить свій етап програми, робить щось корисне для того, хто вже вийшов у самостійне життя. Так спільнота перестає бути просто місцем тимчасового перебування. Між людьми зберігається зв'язок, у якому можна не лише просити підтримку, а й самому її давати.

Іноді допомога виглядає як розмова. Іноді - як кілька годин роботи з болгаркою. І обидві форми мають цінність, якщо за ними стоїть реальна участь.

Підтримка стає особливо переконливою, коли в неї є конкретний результат.

Тиждень, зібраний із вчинків

У цьому випуску немає однієї великої сенсації. І саме тому він важливий.



Якщо зібрати всі події цього тижня разом, виходить дуже проста картина. Люди вчаться жити. Не абстрактно і не в красивих формулюваннях, а в діях, з яких зазвичай і складається доросле життя.

Хтось тренується замість звичного способу проводити вільний час. Хтось фарбує стіни і приймає допомогу, коли початковий план зірвався. Хтось розбирається з генератором і акумуляторами, щоб у потрібний момент не розгубитися. Хтось готує їжу для всього Дому. Хтось ремонтує двері, прибирає двір, працює з металом. А поруч є люди, у яких уже два і чотири роки Чистоти і які своєю присутністю показують: зміни можуть тривати значно довше за один курс або одну фазу.

Такі тижні рідко потрапляють у новини. Але для терапевтичної спільноти саме вони і є змістом роботи. Людина поступово повертає собі здатність бути учасником, а не спостерігачем власного життя. У неї з'являються обов'язки, навички, стосунки, результати. Вона знову бачить зв'язок між зусиллям і тим, що відбувається навколо.

Ми не романтизуємо цей шлях. Він залишається складним. Але в ньому є те, чого неможливо замінити розмовами: реальні вчинки. А отже, є ґрунт, на якому можна будувати далі.

Життя змінюється не одним сильним рішенням. Воно змінюється тим, що людина робить після нього щодня.