

ДЖЕРЕЛО

журнал о жизни, восстановлении и людях

ВЫПУСК №3
21 сентября 2026

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ СТАНОВИТСЯ ДЕЙСТВИЕМ

Неделя Павла. Когда доверие
переходит в конкретную
ответственность

Я В СОЦИУМЕ

Навыки, приобретенные
в Доме, работают
в реальной жизни

МЫ - ВМЕСТЕ

Когда люди говорят
честно, сообщество становится
сильнее

ПОСЛЕДНИЕ ТЁПЛЫЕ ДНИ

Трезвые эмоции, смех
и время вместе

ОДИН ШАГ К ПОРЯДКУ

Дом - это то,
что мы делаем

РЫБКИ ТОЖЕ ЖДУТ ВНИМАНИЯ

Забота - это действие

Павел



Киев



Чистота 5 месяцев 14 дней



В Доме



Экспедитор



Начальник продовольственной
службы

«Ответственность
становится действием»

Центр психологической реабилитации
«Джерело»

ЛЮДИ
ПОМОГАЮТ
ЛЮДЯМ

ninarkotikam.com

Не событие, а поворот

О решении, ответственности и следующем шаге



Павел Казарьян

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Человек меняется не в тот момент, когда красиво говорит о новой жизни. Изменение начинается тогда, когда он выдерживает обычный день и делает то, что пообещал.

Этот выпуск именно о таких моментах. Здесь нет показательных побед. Есть работа, которую кто-то не отложил. Есть кухня, за которую взяли ответственность. Есть аквариум, о котором помнили. Есть команда, где люди учатся говорить честно и слышать друг друга.

Следующий шаг - «Трёхдневка»

Педагогический совет центра принял важное решение: 23, 24 и 25 октября мы проведём трёхдневный интенсивный процесс - «Трёхдневку». Это будет время сосредоточенной работы, честного разговора, общей ответственности и пересмотра личных целей.

Три дня не решают жизнь вместо человека. Но они могут создать точку, после которой уже невозможно делать вид, что ничего не происходит. Именно ради таких точек мы и работаем.

Увидеть правду. Взять ответственность. Двигаться дальше.

ГЛАВНАЯ НОВОСТЬ ВЫПУСКА

ТРЁХДНЕВКА

три дня сосредоточенной работы

23

ОКТЯБРЯ

24

ОКТЯБРЯ

25

ОКТЯБРЯ

Решение педагогического совета

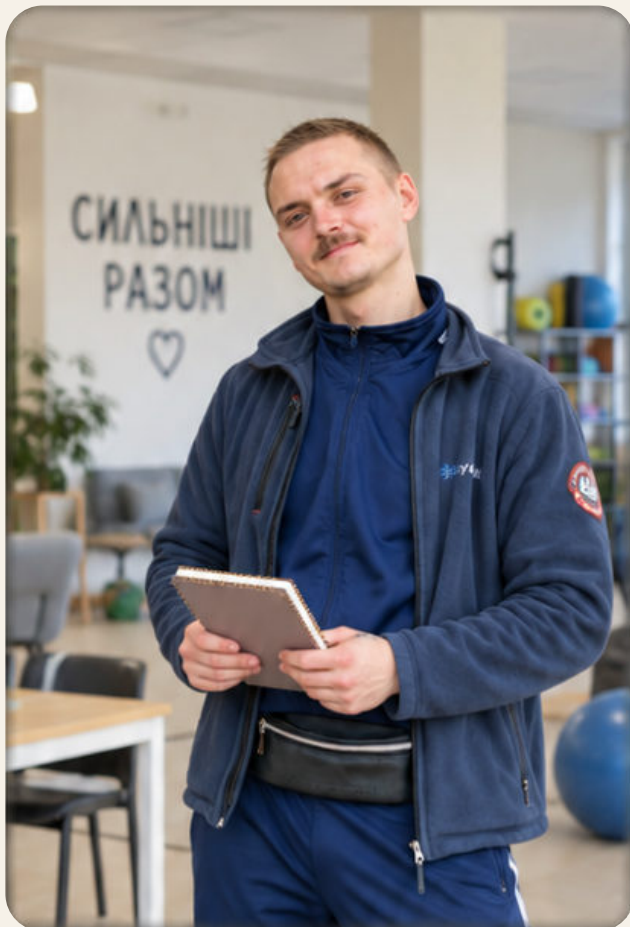
Педагогический совет центра «Джерело» принял решение провести «Трёхдневку» 23, 24 и 25 октября 2026 года.

Три дня будут посвящены тому, что в повседневном ритме легко отложить: честной оценке своего состояния, ответственности за выбор, работе в сообществе и определению следующих шагов.

**Не убежать от сложного.
Остановиться и пройти сквозь него.**

Ответственность становится делом

Почему большие изменения начинаются с малых поступков



От слов к опоре

Зависимость годами учит человека жить короткой дистанцией: избежать напряжения сейчас, отложить последствия на потом, переложить ответственность на кого-то другого. Поэтому восстановление начинается не с громкой клятвы, а с возвращения способности действовать последовательно.

Когда участник берёт конкретную задачу и завершает её, он получает больше, чем внешний результат. Он накапливает доказательства: «Я могу. На меня можно положиться. Я способен выдержать дискомфорт и не убежать».

Такие доказательства складываются из повторений. Сегодня человек отвечал за кухню, завтра поддержал младшего, послезавтра вовремя признал ошибку. Так новое поведение постепенно становится характером.

Не идеальность, а последовательность

Цель Программы не в том, чтобы человек никогда не ошибался. Цель - чтобы он учился видеть последствия, исправлять сделанное, просить поддержку и продолжать движение без самообмана.

Неделя Павла

Пять месяцев и четырнадцать дней чистоты



ПАВЕЛ, КИЕВ

**Экспедитор.
Житель Дома.
Начальник продовольственной
службы.**

Эта неделя для Павла была насыщена не количеством событий, а уровнем ответственности. Он получил статус экспедитора, помогал младшим участникам Программы, включался в технические вопросы и не ждал, пока кто-то другой заметит проблему.

Отдельное направление - работа начальника продовольственной службы. Нужно следить за кухней, продуктами, питанием, назначать дежурных и поддерживать организацию не один день, а постоянно. Павел даже начал конкурс среди тех, кто готовит, чтобы добавить делу интереса и командного духа.

При этом он находил время для спорта, изучал новые техники и продолжал работать над собой. Ответственность не сделала его менее живым. Наоборот, дала ощущение, что он может влиять на пространство вокруг.

Мы - вместе

Команда «Новый Дом»



Честность, которую можно выдержать вместе

Вечером состоялся процесс «Мы». Каждый говорил о своём пути: трудностях, победах, изменениях, несбывшихся ожиданиях и моментах, которые стали важными во время Программы. Не для отчёта и не для красивой картинки. Для того, чтобы вслух назвать то, что происходит на самом деле.

Когда человек слышит опыт других, его собственная история перестаёт быть исключением. Появляется перспектива: кто-то уже проходил похожий страх, кто-то научился просить о помощи, кто-то смог не сдаться там, где раньше **Сообщество не забирает личную ответственность. Оно помогает её выдержать.**

Услышать другого. Увидеть себя.

Напутствие в завершение процесса



У КАЖДОГО СВОЙ ПУТЬ



Я в социуме

Навыки Дома проходят проверку реальной жизнью



Вместе к результату

Участники четвёртой фазы работают на стройке. Здесь сразу видно, умеет ли человек договариваться, слышать задачу, приходить вовремя и отвечать не только за собственное настроение.

Самое сложное - войти в общий ритм. Понять свой участок, не ждать постоянного контроля и прийти на помощь, когда это нужно команде.

**Дом дал основу.
Социум проверяет её действия**



Последние тёплые дни

Радость без веществ тоже требует разрешения



Разрешить себе быть живым

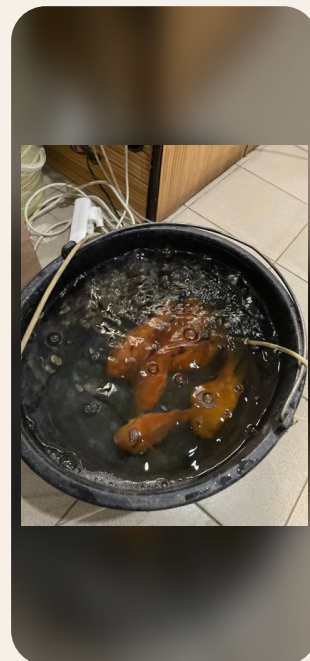
После рабочей недели весь Дом собрался вместе, чтобы изменить состояние и набраться ресурса. Обливались водой, смеялись, поддерживали друг друга и просто проживали тёплый день без необходимости что-то доказывать.

Для человека, который долго регулировал своё состояние веществом, естественная радость сначала может быть непривычной. Нужно учиться расслабляться без бегства, быть спонтанным без разрушения, чувствовать удовольствие без стыда.

Трезвые эмоции не слабее. Они настоящие.

Рыбки тоже ждут внимания

Забота - это не намерение, а завершённое действие



Найти время. Завершить дело.

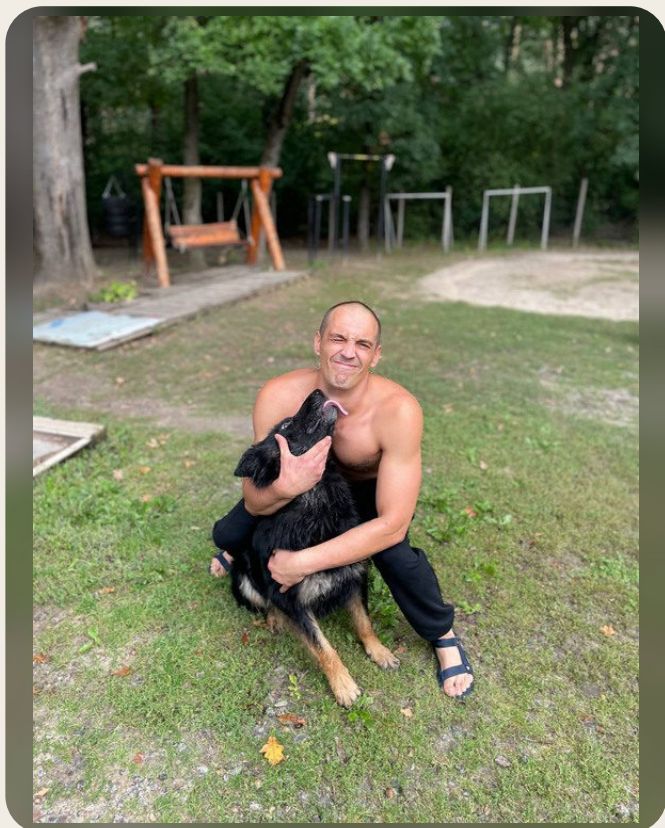
Павел аккуратно пересадил рыбок, слил воду, достал камни, почистил аквариум и вернул всё на место. Среди других обязанностей это дело легко могло остаться «на потом». Но не осталось.

Ответственность часто выглядит именно так: никто не аплодирует, результат не становится сенсацией, но живое существо получает должный уход, а человек ещё раз подтверждает себе, что способен быть надёжным.

Нашёл время. Сделал качественно. Довёл до конца.

Четвероногий друг

Присутствие иногда лечит лучше слов



Время для двоих

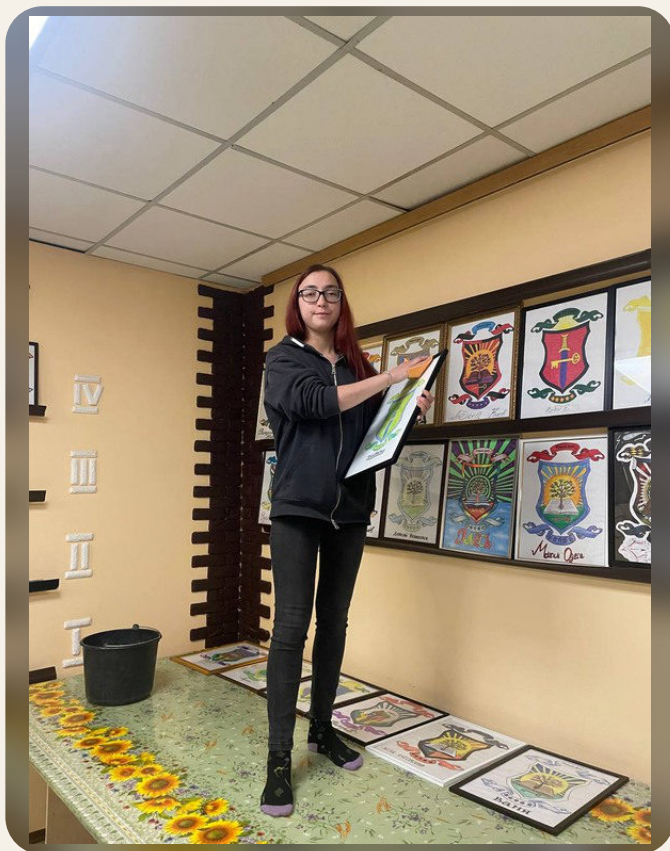
Витя выделил время для Джессики: они гуляли по территории, играли и просто были рядом. Среди ежедневных задач это стало возможностью остановиться, переключиться и вернуть контакт с мягкостью.

Зависимость сужает внимание до собственной потребности. Забота о другом живом существе постепенно расширяет этот мир: нужно заметить его состояние, отложить телефон, быть рядом, дать тепло без требования немедленно получить что-то взамен.

**Близость начинается не со слов.
Она начинается с внимания.**

Один шаг к порядку

То, что нас окружает, тоже влияет на состояние



Дом - это то, что мы делаем

Галя решила привести в порядок Зал с Гербами. Самым сложным была не уборка, а момент выбора: начать раньше, не отложить, не пройти мимо и завершить работу так, чтобы результат был заметен.

В терапевтическом сообществе пространство становится частью обучения. Если человек привыкает оставлять после себя порядок, видеть общее и беречь созданное другими, он постепенно переносит это уважение в собственную жизнь.

Чистота. Уют. Уважение к нашему Дому.

Не откладывать на потом

Дисциплина рождается в повседневных делах



Победа над внутренним «потом»

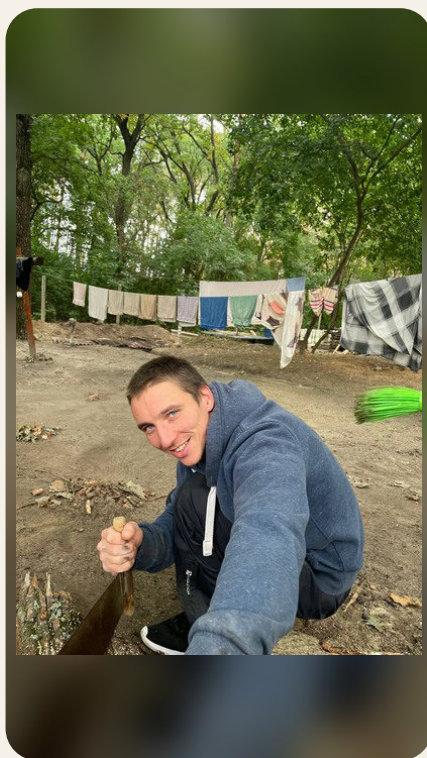
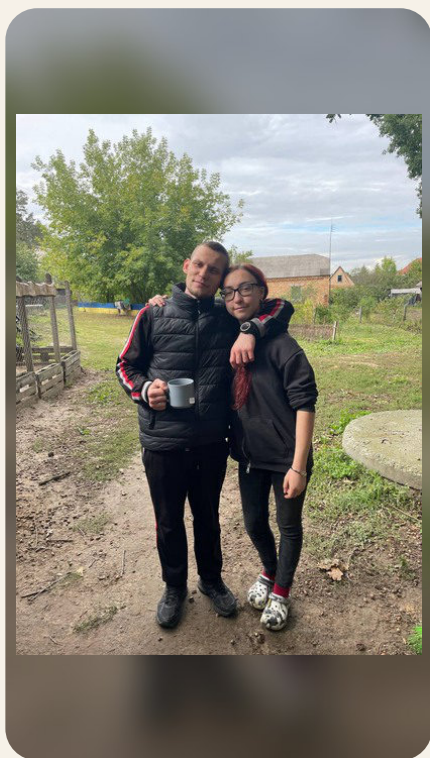
В свободное время Галя решила постирать тряпки. Обычное дело, которое легко назвать мелочью и ещё легче перенести. Самым трудным была не стирка, а первая минута, когда нужно было перестать договариваться с собственной ленью.

Она не ждала особого настроения. Взямась за работу, тщательно всё выстирала, отжала и завершила. Чистые вещи стали внешним результатом. Внутренний результат важнее: на этот раз поведением управляло решение, а не мгновенное «не хочу».

Маленькое дело. Честная победа. Новый опыт.

Будничные корни больших перемен

Помощь, забота, контакт и работа рядом



Не только терапия в кабинете

Восстановление происходит не только во время групп и консультаций. Оно проявляется в том, как человек договаривается, выполняет обещанное, заботится, просит о помощи, замечает другого и относится к общему пространству.

Именно в обычных ситуациях возвращаются навыки, которые зависимость постепенно разрушала: терпение, последовательность, способность быть полезным, принимать ограничения и не превращать каждый дискомфорт в катастрофу.

Когда новое поведение повторяется каждый день, оно перестаёт быть требованием Программы. Оно становится собственным способом жить.

Что мы забираем из этой недели

Не фотографии, а смыслы, которые остаются после них



За этими кадрами стоят не идеальные люди. Стоят люди, которые учатся жить иначе. Они могут уставать, спорить, ошибаться и снова возвращаться к старым реакциям. Но теперь рядом есть среда, где ошибку можно увидеть, назвать и превратить в работу.

На этой неделе ответственность имела разные лица: кухня, стройка, аквариум, чистый зал, забота о собаке, поддержка товарища. Все эти дела объединяет одно - человек перестаёт быть только потребителем чужих усилий и постепенно возвращается к участию в жизни.

Восстановление видно не в обещаниях. Его видно в действиях.

ДЖЕРЕЛО

ЖУРНАЛ О ЖИЗНИ, ВОССТАНОВЛЕНИИ И ЛЮДЯХ



Жизнь без наркотиков возможна

Не потому, что путь становится лёгким. А потому, что человек больше не проходит его один и постепенно учится быть опорой для себя и других.

ЦЕНТР «ДЖЕРЕЛО»

ninarkotikam.com

Люди помогают людям