

ДЖЕРЕЛО

журнал про життя, відновлення і людей

ВИПУСК №3
21 вересня 2026

ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ СТАЄ ДІЄЮ

Тиждень Павла. Коли довіра
переходить у конкретну
відповідальність

Я В СОЦІУМІ

Навички, набуті в Домі,
працюють у реальному
житті

МИ - РАЗОМ

Коли люди говорять
чесно, спільнота стає
сильнішою

ОСТАННІ ТЕПЛІ ДНІ

Тверезі емоції, сміх
і час разом

ОДИН КРОК ДО ПОРЯДКУ

Дім - це те,
що ми робимо

РИБКИ ТЕЖ ЧЕКАЮТЬ УВАГИ

Турбота - це дія

Павло

- 📍 Київ
- 📅 Чистота 5 місяців 14 днів
- 🏠 У Домі
- 💼 Експедитор
- 👥 Начальник продовольчої
служби

«Відповідальність
стає дією»

Центр психологічної реабілітації
«Джерело»

ЛЮДИ
ДОПОМАГАЮТЬ
ЛЮДЯМ

ninarkotikam.com

Не подія, а поворот

Про рішення, відповідальність і наступний крок



Павло Казар'ян

ГОЛОВНИЙ РЕДАКТОР
КЕРІВНИК ПРОГРАМИ

Людина змінюється не в той момент, коли красиво говорить про нове життя. Зміна починається тоді, коли вона витримує звичайний день і робить те, що пообіцяла.

Цей випуск саме про такі моменти. Тут немає показових перемог. Є робота, яку хтось не відклав. Є кухня, за яку взяли відповідальність. Є акваріум, про який пам'ятали. Є команда, де люди вчаться говорити чесно і чути одне одного.

Наступний крок - «Триденка»

Педагогічна рада центру ухвалила важливе рішення: 23, 24 і 25 жовтня ми проведемо триденний інтенсивний процес - «Триденку». Це буде час зосередженої роботи, чесної розмови, спільної відповідальності та перегляду особистих цілей.

Три дні не вирішують життя замість людини. Але вони можуть створити точку, після якої вже неможливо робити вигляд, що нічого не відбувається. Саме заради таких точок ми й працюємо.

Побачити правду. Взяти відповідальність. Рухатися далі.

ТРИДЕНКА

три дні зосередженої роботи

23

ЖОВТНЯ

24

ЖОВТНЯ

25

ЖОВТНЯ

Рішення педагогічної ради

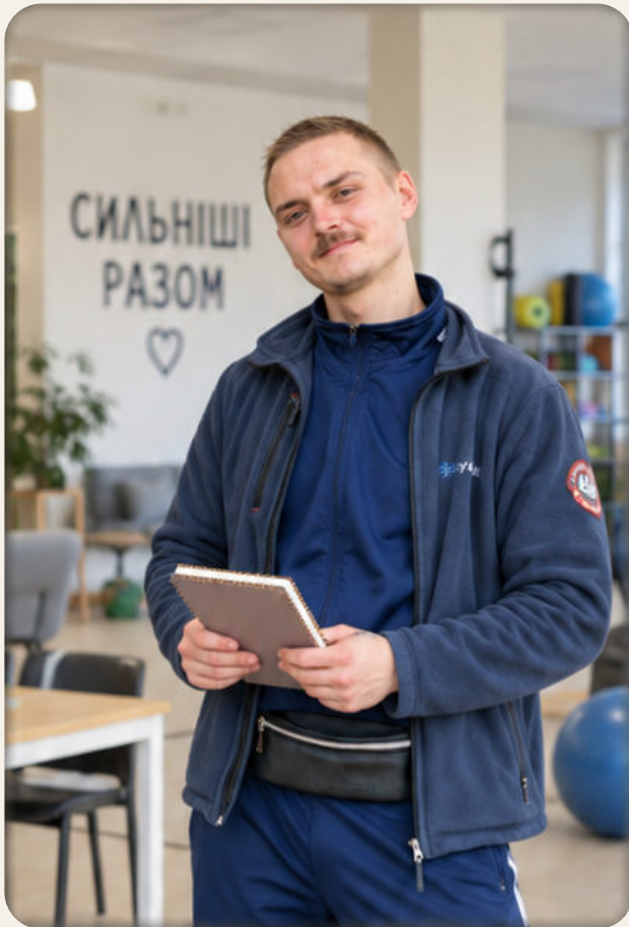
Педагогічна рада центру «Джерело» ухвалила провести «Триденку» 23, 24 і 25 жовтня 2026 року.

Три дні будуть присвячені тому, що в повсякденному ритмі легко відкласти: чесній оцінці свого стану, відповідальності за вибір, роботі у спільноті та визначенню наступних кроків.

**Не втекти від складного.
Зупинитися і пройти крізь нього.**

Відповідальність стає дією

Чому великі зміни починаються з малих вчинків



Від слів до опори

Залежність роками вчить людину жити короткою дистанцією: уникнути напруги зараз, відкласти наслідки на потім, перекласти відповідальність на когось іншого. Тому відновлення починається не з гучної клятви, а з повернення здатності діяти послідовно.

Коли учасник бере конкретне завдання і завершує його, він отримує більше, ніж зовнішній результат. Він накопичує докази: «Я можу. На мене можна покластися. Я здатний витримати дискомфорт і не втекти».

Такі докази складаються з повторень. Сьогодні людина відповіла за кухню, завтра підтримала молодшого, післязавтра вчасно визнала помилку. Так нова поведінка поступово стає характером.

Не ідеальність, а послідовність

Мета Програми не в тому, щоб людина ніколи не помилялася. Мета - щоб вона вчилася бачити наслідки, виправляти зроблене, просити підтримку і продовжувати рух без самообману.

Тиждень Павла

П'ять місяців і чотирнадцять днів чистоти



ПАВЛО, КИЇВ

**Експедитор.
Мешканець Дому.
Начальник продовольчої служби.**

Цей тиждень для Павла був насиченим не кількістю подій, а рівнем відповідальності. Він отримав статус експедитора, допомагав молодшим учасникам Програми, включався у технічні питання і не чекав, поки хтось інший помітить проблему.

Окремий напрям - робота начальника продовольчої служби. Потрібно стежити за кухнею, продуктами, харчуванням, призначати чергових і тримати організацію не один день, а постійно. Павло навіть започаткував конкурс серед тих, хто готує, щоб додати справі інтересу і командного духу.

При цьому він знаходив час для спорту, вивчав нові техніки і продовжував працювати над собою. Відповідальність не зробила його менш живим. Навпаки, дала відчуття, що він може впливати на простір довкола.

Ми - разом

Команда «Новий Дім»



Чесність, яку можна витримати разом

Увечері відбувся процес «Ми». Кожен говорив про свій шлях: труднощі, перемоги, зміни, зриви очікувань і моменти, які стали важливими під час Програми. Не для звіту і не для красивої картинки. Для того, щоб назвати вголос те, що насправді відбувається.

Коли людина чує досвід інших, її власна історія перестає бути винятком. З'являється перспектива: хтось уже проходив схожий страх, хтось навчився просити допомогу, хтось зміг не здатися там, де раніше тікав.

**Спільнота не забирає особисту відповідальність.
Вона допомагає її витримати.**

Почути іншого. Побачити себе.

Напуття наприкінці процесу



КОЖЕН МАЄ СВІЙ ШЛЯХ



Я в соціумі

Навички Дому проходять перевірку реальним життям



Разом до результату

Учасники четвертої фази працюють на будівництві. Тут одразу видно, чи вміє людина домовлятися, чути завдання, бути вчасно і відповідати не лише за власний настрій.

Найважче - увійти в загальний ритм. Зрозуміти свою ділянку, не чекати постійного контролю і прийти на допомогу, коли це потрібно команді.

**Дім дав основу.
Соціум перевіряє її дією.**



Останні теплі дні

Радість без речовин теж потребує дозволу



Дозволити собі бути живим

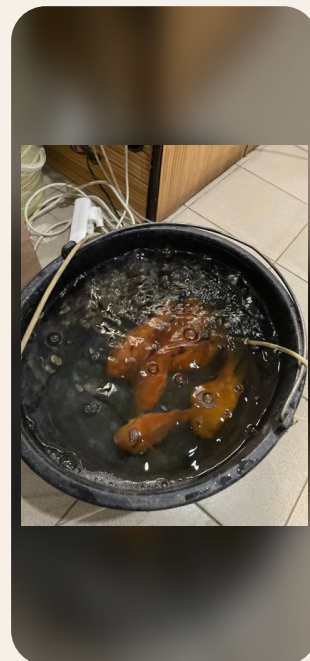
Після робочого тижня весь Дім зібрався разом, щоб змінити стан і набратися ресурсу. Обливалися водою, сміялися, підтримували одне одного і просто проживали теплий день без необхідності щось доводити.

Для людини, яка довго регулювала свій стан речовиною, природна радість спочатку може бути незвичною. Треба вчитися розслаблятися без втечі, бути спонтанним без руйнування, відчувати задоволення без сорому.

Тверезі емоції не слабші. Вони справжніші.

Рибки теж чекають уваги

Турбота - це не намір, а завершена дія



Знайти час. Завершити справу.

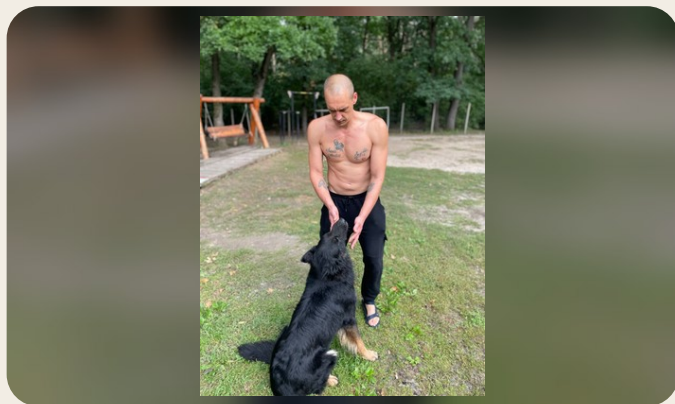
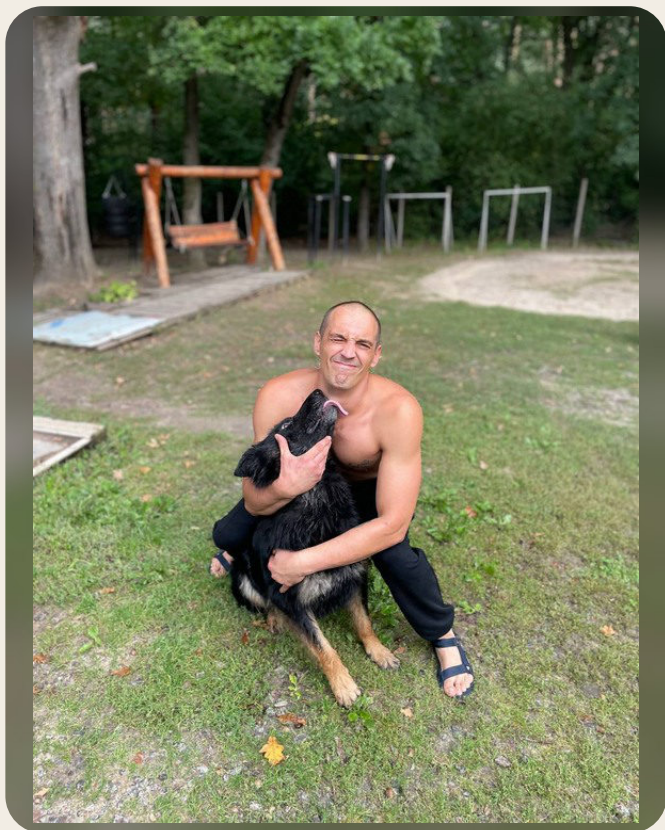
Павло обережно пересадив рибок, злив воду, дістав каміння, почистив акваріум і повернув усе на місце. Серед інших обов'язків ця справа легко могла залишитися «на потім». Але не залишилася.

Відповідальність часто виглядає саме так: ніхто не аплодує, результат не стає сенсацією, але жива істота отримує належний догляд, а людина ще раз підтверджує собі, що здатна бути надійною.

Знайшов час. Зробив якісно. Довів до кінця.

Чотирилапий друг

Присутність іноді лікує краще за слова



Час для двох

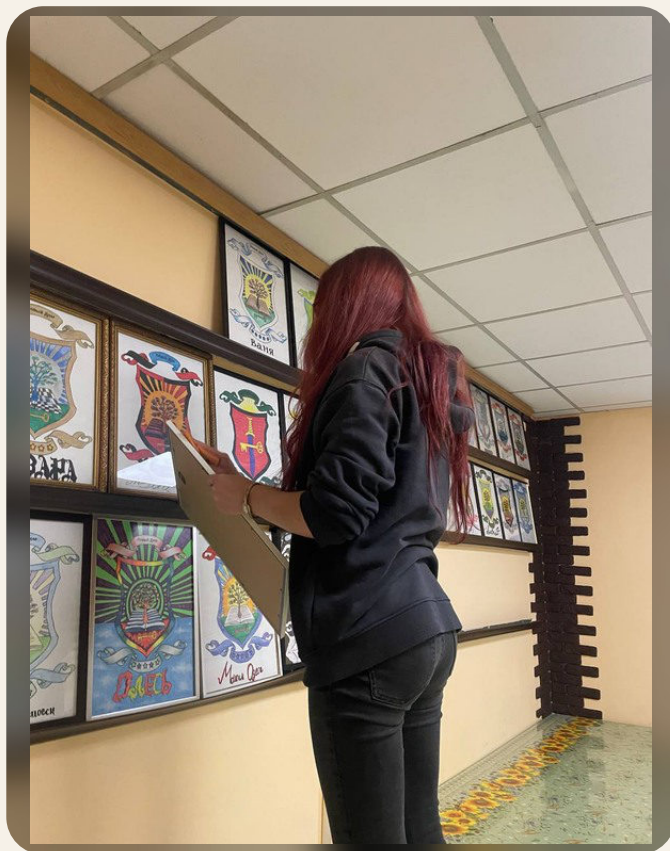
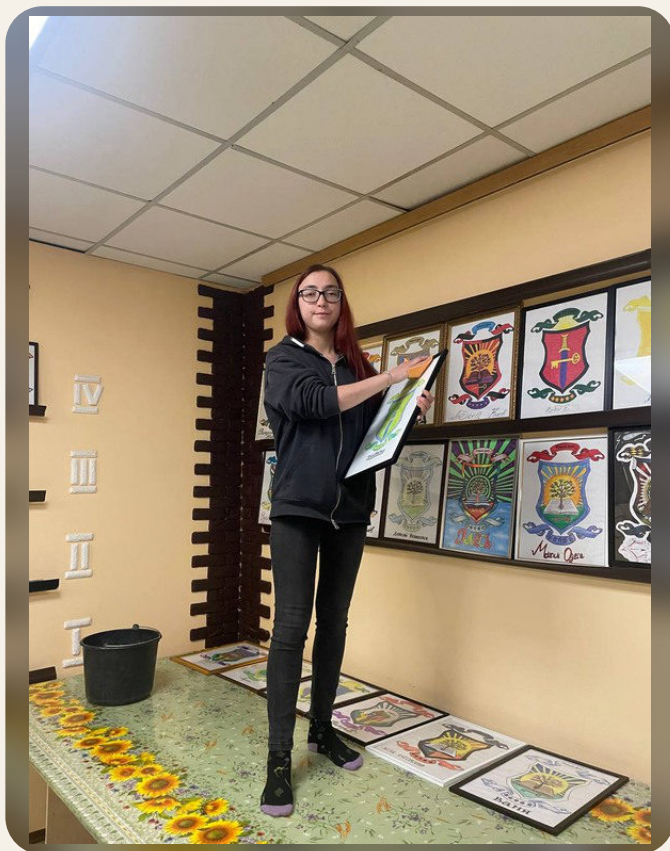
Вітя виділив час для Джессіки: вони гуляли територією, гралися і просто були поруч. Серед щоденних завдань це стало можливістю зупинитися, переключитися і повернути контакт із м'якістю.

Залежність звужує увагу до власної потреби. Турбота про іншу живу істоту поступово розширює цей світ: треба помітити її стан, відкласти телефон, бути присутнім, дати тепло без вимоги отримати щось негайно.

**Близькість починається не зі слів.
Вона починається з уваги.**

Один крок до порядку

Те, що навколо нас, теж впливає на стан



Дім - це те, що ми робимо

Галя вирішила впорядкувати Зал із Гербами. Найскладнішим було не саме прибирання, а момент вибору: почати раніше, не відкласти, не пройти повз і завершити роботу так, щоб результат був помітний.

У терапевтичній спільноті простір стає частиною навчання. Якщо людина привчається залишати після себе порядок, бачити спільне і берегти створене іншими, вона поступово переносить цю повагу у власне життя.

Чистота. Затишок. Повага до нашого Дому.

Не відкласти на потім

Дисципліна народжується у буденних справах



Перемога над внутрішнім «потім»

У вільний час Галя вирішила випрати ганчірки. Звичайна справа, яку легко назвати дрібницею і ще легше перенести. Найважчим було не прання, а перша хвилина, коли треба було перестати домовлятися із власною лінню.

Вона не чекала особливого настрою. Взялася до роботи, ретельно все випрала, відтиснула і завершила. Чисті речі стали зовнішнім результатом. Внутрішній результат важливіший: цього разу поведінкою керувало рішення, а не миттєве «не хочу».

Маленька справа. Чесна перемога. Новий досвід.

Буденне коріння великої зміни

Допомога, турбота, контакт і робота поруч



Не лише терапія в кабінеті

Відновлення відбувається не тільки під час груп і консультацій. Воно проявляється у тому, як людина домовляється, виконує обіцяне, доглядає, просить про допомогу, помічає іншого і ставиться до спільного простору.

Саме у звичайних ситуаціях повертаються навички, які залежність поступово руйнувала: терпіння, послідовність, здатність бути корисним, приймати обмеження і не перетворювати кожен дискомфорт на катастрофу.

Коли нова поведінка повторюється щодня, вона перестає бути вимогою Програми. Вона стає власним способом жити.

Що ми забираємо з цього тижня

Не фотографії, а сенси, які залишаються після них



За цими кадрами стоять не ідеальні люди. Стоять люди, які вчаться жити інакше. Вони можуть втомлюватися, сперечатися, помилятися і знову повертатися до старих реакцій. Але тепер поруч є середовище, де помилку можна побачити, назвати і перетворити на роботу.

Цього тижня відповідальність мала різні обличчя: кухня, будівництво, акваріум, чистий зал, турбота про собаку, підтримка товариша. Усі ці справи об'єднує одне - людина перестає бути лише споживачем чужих зусиль і поступово повертається до участі у житті.

Відновлення видно не в обіцянках. Його видно в діях.

ДЖЕРЕЛО

ЖУРНАЛ ПРО ЖИТТЯ, ВІДНОВЛЕННЯ ТА ЛЮДЕЙ



Життя без наркотиків можливе

Не тому, що шлях стає легким. А тому, що людина більше не проходить його сама і поступово вчиться бути опорою для себе та інших.

ЦЕНТР «ДЖЕРЕЛО»

ninarkotikam.com

Люди допомагають людям