

ДЖЕРЕЛО

журнал про життя, відновлення і людей

ВИПУСК №4
28 вересня 2026

ДЕНЬ НА 100 %

Помічати, де можеш бути корисною, і діяти самостійно.

ТУРБОТА - ЦЕ ДІЯ

Квіти, порядок і відповідальність у звичайному дні

Талія



Миколаїв



Чистота 1 місяць 24 дні



У Домі



1 Фаза



Домова

*«Робити більше,
ніж просто
треба»*

Центр психологічної реабілітації
«Джерело»

ПІДТРИМКА, ЩО ЗАЛИШАЄТЬСЯ

Допомога випускнику в його новій справі

СИЛА СПІЛЬНОТИ

Творчість, навчання і чесна робота над собою

ЖИТТЯ БЕЗ НАРКОТИКІВ МОЖЛИВЕ

Реальні люди, Реальні кроки. Реальні зміни.

ЛЮДИ
ДОПОМАГАЮТЬ
ЛЮДЯМ

ninarkotikam.com



Звичайний день теж змінює життя



У цьому випуску немає гучних обіцянок. Є люди, які беруться за конкретні справи: вчаться, прибирають подвір'я, піклуються про рослини, виходять на тренування й знаходять слова для того, що відчують. Саме в таких буденних діях відповідальність перестає бути красивим словом і стає навичкою.

Робота над собою відбувається не лише під час занять. Вона починається там, де можна було б відкласти справу, але людина все-таки робить наступний крок.

Цього тижня ми дивилися не на слова про зміни, а на те, як вони проявляються в житті Дому. Галя вчилася помічати роботу без підказки. Паша збирав осінні листя. На навчальних годинах учасники залишалися з питаннями, на які важко відповісти поспіхом. У кожній історії свій темп, і жодну не треба прикрашати.

Галя: більше, ніж «треба»



Галя з Миколаєва. На момент підготовки матеріалів у неї 1 місяць і 24 дні чистоти, вона проходить першу фазу програми. Цього тижня вона працювала в ролі Домової: займалася побутовими справами, готуванням і вчилася одночасно вести кілька завдань.

У фазових завданнях її увага прикута до страху відповідальності. Вправа «День на 100 %» допомагає не чекати окремого доручення, а самій помічати, де потрібна допомога. Це ще процес, але в ньому вже помітні ініціатива й готовність доводити справи до кінця.

Бути Домовою означає тримати в полі уваги багато дрібниць. Можна впоратися з одним завданням, але забути наступне; можна почати охоче, а потім зіткнутися з лінню. Галя саме вчиться проходити цю частину роботи: не відкладати, повертатися до незавершеного і не зупинятися на необхідному мінімумі. Її поступ помітний у звичайних справах, а не в гучних словах.

Квіти теж потребують уваги

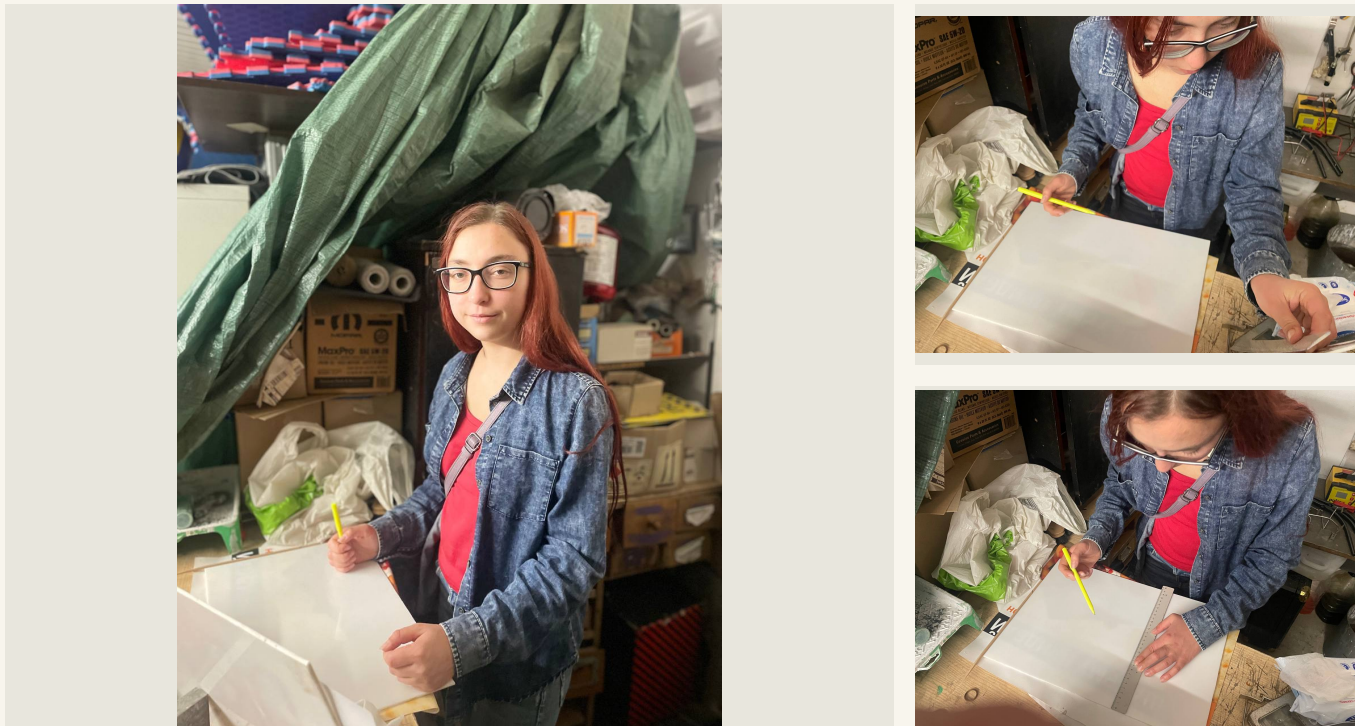


25 вересня Галя доглядала квіти: полила їх і навела лад навколо. Невелика справа? Так. Але відповідальність часто виглядає саме так: пам'ятати про доручене і робити його без нагадувань.

Турбота про спільний простір допомагає відчувати простий зв'язок між дією та результатом. Коли рослинам приділили час, навколо стало охайніше, а в Домі — затишніше.

Такі доручення легко недооцінити, бо їхній результат не виглядає подією. Але якщо не полити квіти сьогодні, завтра це вже буде видно. Для Галі це ще одна нагода потренувати самостійність: не чекати контролю, а пам'ятати про те, що залежить від неї. Відповідальність тут має дуже конкретний вигляд: прийшла, зробила, перевірила.

Табличка для нової справи

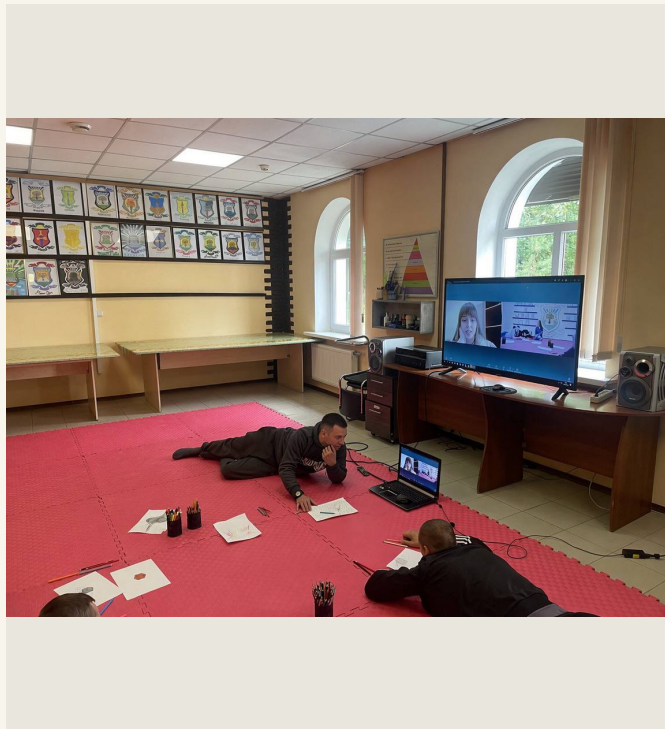


26 вересня Галя допомагала випускнику програми: робила для його кав'ярні табличку українською мовою. Спочатку розмітка з лінійкою, потім текст — уважно, щоб усе було зрозуміло й акуратно.

Випускники й учасники програми залишаються на зв'язку. Тут підтримка отримала цілком конкретну форму: час, зосередженість і корисну роботу для людини, яка розвиває власну справу.

У цій роботі було важливо не лише написати слова. Потрібно було спочатку продумати розміщення, відміряти простір, не поспішати з кожним рядком. Галя взялася за справу, корисну іншій людині, і побачила, що її вміння можуть працювати за межами щоденних завдань Дому. Зв'язок із випускниками триває в таких простих діях, а не лише в розмовах про підтримку.

Спробувати сповільнитися



22 вересня учасники четвертої фази «Я в соціумі» почали арт-групу з короткої медитації. Потім перейшли до малювання. Мета була простою: зупинитися, помітити свій стан і висловити його через творчість.

Не кожному легко дозволити собі такий спокійний темп. Але саме він дав змогу переключитися від повсякденних думок, зменшити напруження й провести час разом без поспіху.

На фотографіях видно різні моменти групи: хтось ще в тиші, хтось уже зосередився на аркуші. Тут не вимагали швидкої відповіді чи однакового результату. Учасники мали час побути зі своїми думками і вибрати, що саме хочуть перенести на папір. Для четвертої фази це ще й досвід бути разом, не втрачаючи власного погляду.

У кожного свій малюнок



На папері з'явилися зовсім різні образи. Тут не було завдання намалювати «правильно» або створити красиву картинку для оцінки. Важливішим був сам процес: придивитися до власних відчуттів і знайти для них форму.

Після групи залишилися роботи, у яких видно індивідуальний погляд кожного. Творчість не вирішує за людину її проблеми, але може дати паузу й простір для розмови із собою.

Один малюнок не схожий на інший. Це й цінно: стан людини не обов'язково вкладається в готові формули. Комуś легше почати з кольору, комуś — з лінії або форми. Після такої роботи залишається матеріал, до якого можна повернутися й запитати себе: що я намагався сказати? Відповідь не повинна з'явитися одразу.

Питання, від яких не відмахнешся



25 вересня учасники працювали над особистим зростанням і фазовими завданнями. Відповідати собі чесно, розставляти пріоритети та вчасно завершувати роботу складніше, ніж здається збоку.

Поруч були експедитори, готові підказати й підтримати. Але головну роботу кожен робить сам: формулює відповідь, перевіряє її на практиці й поступово вчиться брати відповідальність за власні рішення.

Фазові завдання вимагають не красивого формулювання, а уважності до себе. Можна написати відповідь, яка звучить правильно, і все ж обійти найважливіше. Тому навчальний час — це нагода зупинитися, перечитати написане, уточнити думку й попросити допомоги там, де вона потрібна. Поступ складається з таких повернень до роботи.

Осінній порядок

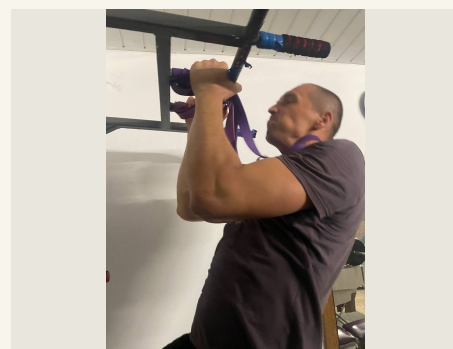


24 вересня Паша прибирав територію Дому. Листя назбиралося чимало, і робота зайняла час. На фотографіях немає постановочної перемоги: є тачка, інструменти й людина, яка доводить справу до результату.

Спільний простір не стає чистим сам по собі. Коли хтось помічає потребу і береться до роботи, Дім стає зручнішим для всіх, хто в ньому живе.

Робота на подвір'ї має зрозумілий результат: було листя — стало чистіше. Та важливий і шлях до цього результату. Паша взяв інструменти, зібрав листя й не залишив справу посередині. Ніхто не назве прибирання подвигом. Воно цінне саме тим, що це звичайний внесок у життя спільноти, який потрібно робити знову і знову.

Почати, навіть коли не хочеться

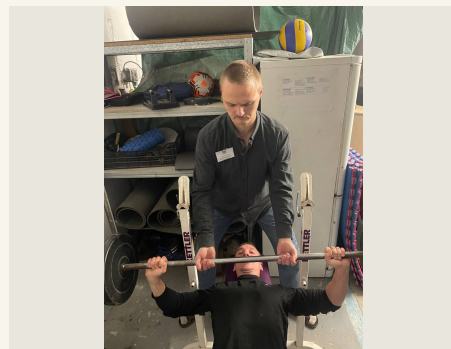
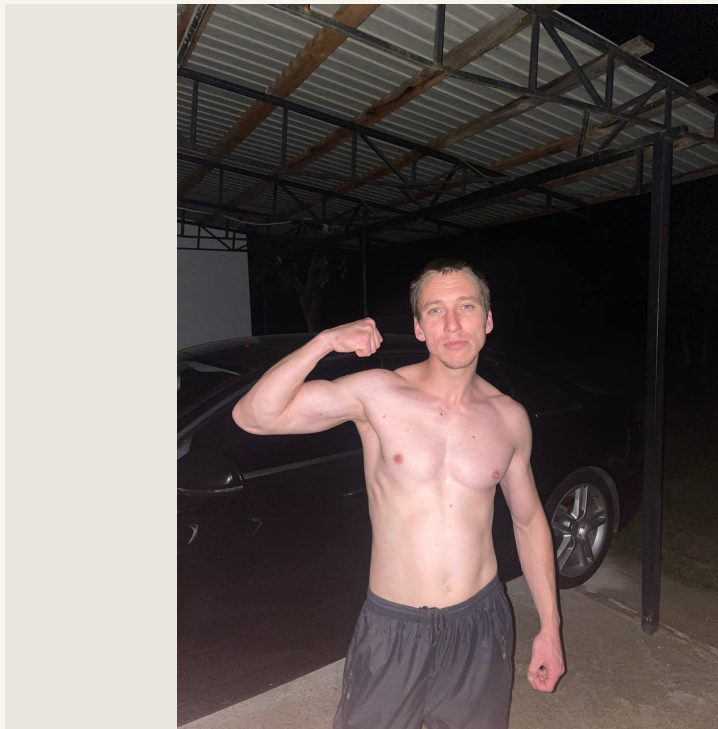


22 вересня Вітя розповів про щоденні тренування у вільний час. Найважче для нього — почати, коли хочеться відкласти вправу. Він продовжує займатися, щоб зміцнювати тіло й підтримувати власний ритм.

Тренування допомагає йому переключитися та спрямувати накопичену енергію в дію. Це не змагання з іншими. Сенс у регулярності й маленькому рішенні, яке потрібно повторювати щодня.

У Віті спорт став частиною вільного часу. Коли тренування повторюються щодня, вже не кожне з них приносить натхнення. Тоді й перевіряється звичка: чи вийде почати без особливого настрою? Він описує це просто — важливо не піддаватися ліні й продовжувати. Після фізичного навантаження легше перемкнутися і повернутися до інших справ.

Разом легше тримати темп



У матеріалах Дому зберігся спортивний вечір 14 вересня: тоді тренувалися семеро учасників програми. Для Гени це був важливий досвід: раніше він спортом не займався, а тепер навантаження поступово входить у звичку.

Цей епізод згадуємо як частину спортивного життя вересня. Коли поруч є люди, які теж працюють над собою, легше повернутися до вправ навіть після втоми.

Групове тренування задає інший ритм, ніж заняття наодинці. Хтось тільки зникає до навантажень, хтось уже має власну систему. Гена поступово входить у цей процес, а присутність інших допомагає триматися обраного напрямку. Ми залишаємо дату цього вечора точною: це подія 14 вересня, яку згадуємо в загальній історії місяця.

Те, що складається в зміни

ПОБАЧИТИ · ЗРОБИТИ · ПРОДОВЖИТИ

Кожна історія цього випуску — про окрему дію. Хтось помітив роботу у дворі. Хтось довів до ладу рослини. Хтось залишився за столом із непростими питаннями до себе. Хтось почав тренування, хоча не хотілося.

Такі кроки не завжди видно здалеку. Але саме з них складається новий спосіб жити поруч з іншими, відповідати за своє й не зупинятися після першої складності.

У Дому немає окремої «дрібної» роботи, яка не стосується відновлення. Вона дає шанс побачити наслідки свого вибору і навчитися жити серед людей. Наступного тижня будуть нові завдання, нові помилки й нові спроби. Цей випуск зберігає те, що вже відбулося: послідовні, часом непомітні кроки вперед.