

ДЖЕРЕЛО

журнал про жизнь, восстановление и людей

ВЫПУСК №5
5 октября 2026

ИЗМЕНЕНИЯ СТАНОВЯТСЯ ПОСТУПКАМИ

Неделя Виктора: спорт,
работа и ответственность

НАВЫКИ, КОТОРЫЕ РАБОТАЮТ

Ремонт, быт и помощь
младшим в реальной
жизни

Виктор



Полтава



Чистота 2 месяца 15 дней



В Доме



1 фаза



Помогает младшим

«Изменения видны
по поступкам»

Центр психологической
реабилитации «Джерело»

РУКИ ПОМОЩИ

Волонтерский выезд после
ракетного удара

НОВЫЙ НАВЫК

Влад самостоятельно ухаживает
за аквариумом

ТВОРЧЕСКИЙ ПОДХОД

Галя превращает фазовое
задание в живое событие

ВНИМАНИЕ К ДЕТАЛЯМ

Артём создаёт англоязычную
табличку для кофейни

ЛЮДИ
ПОМОГАЮТ
ЛЮДЯМ

ninarkotikam.com

Когда изменения становятся ВИДИМЫМИ



В этом выпуске мы собрали события последних дней сентября и начала октября. Они различаются по масштабу: от ухода за аквариумом и ужина для всего Дома до волонтерской помощи людям, чье жильё пострадало после ракетного удара. Их объединяет одно - конкретное действие.

Легко говорить об ответственности, поддержке и новом образе жизни. Гораздо труднее вовремя взять инструмент, довести уборку до конца, освоить незнакомое дело или поехать туда, где нужны рабочие руки. Именно в таких моментах изменения перестают быть обещанием.

Героем выпуска стал Виктор из Полтавы. За короткое время в Доме он проявил себя в работе, спорте и помощи другим. Его история ещё только начинается, поэтому мы не подводим больших итогов. Мы фиксируем то, что уже можно увидеть: последовательность, включённость и готовность быть полезным.

Эти сюжеты важны ещё и тем, что показывают жизнь Дома без постановки. Здесь есть обычный быт, обучение, творчество, физический труд и встреча с чужой бедой. Каждая ситуация требует своего темпа, но в каждой можно сделать честный следующий шаг.

Мы сознательно оставляем в журнале детали процесса: не только готовый результат, но и подготовку, усилия, ошибки и повторные попытки. Именно так появляется доверие к изменениям - через последовательность, которую можно увидеть в повседневных решениях.

Пусть этот выпуск читается как хроника одной недели: с конкретными людьми, простыми решениями и работой, которую не всегда замечают, но без которой невозможно двигаться дальше.

Павел Казарьян, главный редактор и руководитель программы

Виктор: изменения видны в поступках



Виктор продолжает работать над личностным ростом и ежедневно занимается спортом. Для него тренировки стали способом развивать дисциплину, выносливость и привычку не отступать, когда тяжело или нет настроения.

В Доме он применяет практические навыки: участвует в ремонтах, следит за мебелью, помогает с бытовыми задачами и хозяйственными вопросами. Он не ждёт идеальных условий, а включается в ту работу, которая есть сейчас.

Несмотря на небольшой срок в программе, Виктор помогает младшим участникам, объясняет то, что уже знает сам, и делится опытом. Отдельным шагом стало участие в волонтерском выезде к людям, чьё жильё было повреждено после ракетного удара.

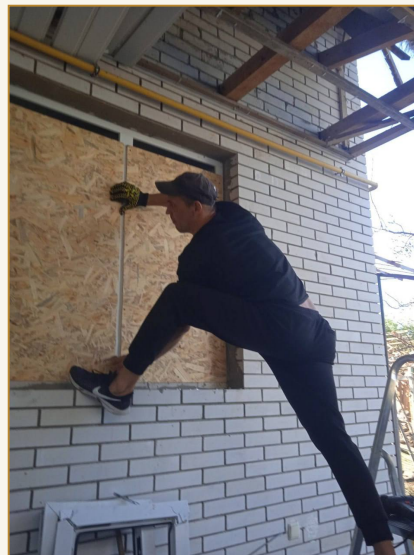
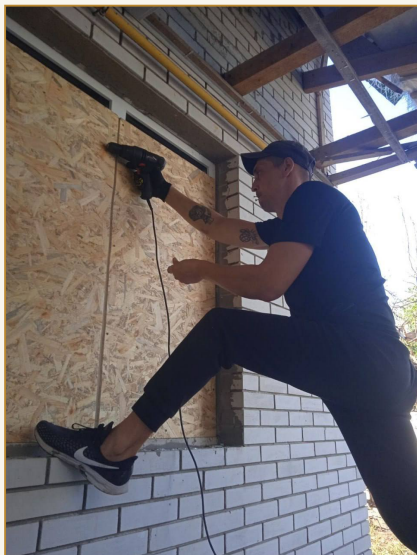
Это ещё начало пути. Но он уже показывает важное направление: изменения должны подтверждаться тем, как человек ведёт себя, работает и относится к другим.

За неделю Виктор успел совместить несколько направлений. Он не прекращал ежедневные тренировки, выполнял хозяйственные задачи, участвовал в ремонте и находил время, чтобы поддержать тех, кто только входит в программу. Такая многозадачность имеет смысл, когда за каждым делом стоит внимательность.

Особенно важно, что практические умения Виктора работают не только внутри Дома. Во время волонтерского выезда они стали реальной помощью людям, оказавшимся среди разрушений. Для самого Виктора это возможность проверять новую ответственность в жизни, где результат нужен здесь и сейчас.

Его сегодняшняя задача - не спешить с громкими выводами, а сохранять ритм: тренировки, работа, выполненные договорённости и уважение к людям рядом.

Руки помощи



Паша и Виктор поехали помогать соседям, дом которых пострадал после ракетного удара. Нужно было закрыть выбитые окна, убрать повреждённые рамы и стекло, установить деревянные плиты и защитить помещение от холода и дождя.

Такая работа требует не только силы. Нужно оценить повреждения, распределить задачи, осторожно работать с обломками и не создать новых проблем. Ребята брались за то, что могли сделать на месте, и двигались шаг за шагом.

Для участников программы волонтерство - это опыт ответственности за пределами Дома. Здесь сразу видно, зачем нужны практические навыки: они могут вернуть другому человеку хотя бы часть безопасности в тяжёлый день.

Работа началась с осмотра оконных проёмов и того, что осталось от рам. Повреждённые части нужно было снять, стекло убрать, а деревянные плиты подогнать так, чтобы они действительно закрывали дом. Каждый этап требовал осторожности, потому что рядом оставались острые обломки и неустойчивые конструкции.

Паша и Виктор работали вместе, передавали инструменты, удерживали плиты и проверяли крепления. В таком деле важна не скорость сама по себе, а согласованность. Когда люди понимают общую задачу и поддерживают друг друга, сложная физическая работа становится безопаснее и результативнее.

К концу выезда часть проёмов уже была защищена. Это не завершение ремонта, но конкретный рубеж, после которого в доме стало немного безопаснее.

После удара жизнь приходится собирать заново



На месте остались разрушенные хозяйственные постройки, обломки конструкций и повреждённое жильё. Фотографии показывают масштаб последствий без украшений. Для живущих здесь людей это не новость в телефоне, а пространство, которое приходится восстанавливать своими руками.

Паша и Виктор не могли решить все проблемы за один выезд. Они выполнили конкретную часть работы: убрали опасные элементы, помогли закрыть оконные проёмы и подготовить дом к дальнейшему восстановлению.

Помощь не всегда выглядит торжественно. Чаще это пыль, тяжёлые плиты, усталость и несколько часов работы. Но для человека, оставшегося среди разрушений, даже такая поддержка означает, что он не остался один.

Рядом с домом лежали обломки хозяйственных построек и искорёженные вещи. Этот контраст помогает понять цену простых действий: закрытый проём, убранное опасное стекло, подготовленное место для следующего этапа ремонта. С таких небольших результатов и начинается восстановление.

Для команды это был не сюжет для красивого отчёта, а встреча с реальными последствиями удара. После такого выезда иначе воспринимаются слова о поддержке. Помощь становится не абстрактным намерением, а временем, силами и навыками, которые человек готов отдать другому.

Фотографии сохраняют масштаб разрушений, но смысл этой истории в другом: даже когда невозможно восстановить всё сразу, можно не пройти мимо и сделать посильную часть.

Аквариум, за который теперь отвечает Влад



Владу передали опыт ухода за аквариумом. Он решил не делать всё наспех и выделил на работу целый день. Нужно было почистить стёкла, промыть элементы, привести в порядок наполнение и безопасно вернуть всё на место.

Сначала задача кажется простой, но здесь много мелочей. Важно не повредить оборудование, правильно организовать воду и проверить результат. Влад внимательно прошёл все этапы и научился самостоятельно поддерживать аквариум в порядке.

Новый навык становится полезным, когда человек готов отвечать за него дальше. Теперь у Влада есть не только разовый опыт уборки, но и понятная зона ответственности в жизни Дома.

Перед началом нужно было подготовить место и разложить работу на последовательные шаги. Часть наполнения вынули, поверхности очистили, а оборудование проверили перед возвращением в воду. Такая последовательность помогла не спешить и не пропустить важные мелочи.

Когда аквариум снова был собран, результат стал заметен сразу: чистое стекло, упорядоченное пространство и спокойные рыбы. Но главная перемена не только внешняя. Влад теперь понимает весь процесс и может повторять его самостоятельно, поддерживая порядок не от случая к случаю, а регулярно.

Следующий шаг для Влада - сохранить регулярность ухода и вовремя замечать мелкие изменения, чтобы не ждать, пока простая задача превратится в сложную.

Рассказать об обязанностях по-своему



Галя получила задание представить свои обязанности и решила не ограничиваться обычным перечнем. Она добавила образ, реквизит и музыку, чтобы показать, как понимает каждую ответственность и какое место она занимает в её дне.

Творческая форма не отменяет содержания. Чтобы подготовить такое представление, нужно было разобраться в задачах, продумать последовательность и найти способ говорить о серьёзных вещах живо. Галя позволила себе эксперимент и показала себя с новой стороны.

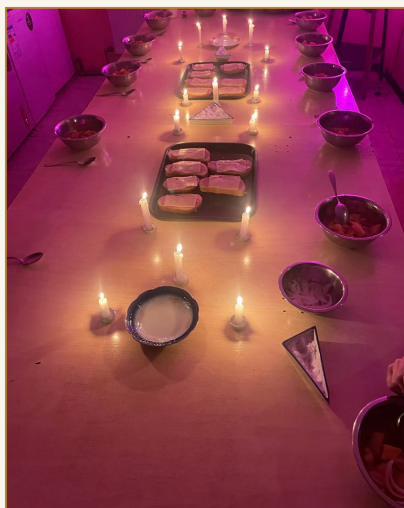
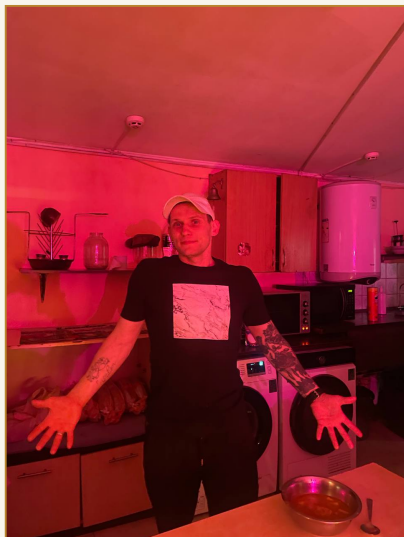
Для Дома это тоже общий опыт. Когда человек не боится проявиться, другим легче слушать, задавать вопросы и включаться. Так обычное фазовое задание превратилось в событие, которое запомнили.

В презентации появились разные образы, детали костюма и музыкальное сопровождение. Они не были случайными украшениями: каждый элемент помогал объяснить отдельную ответственность и сделать рассказ понятнее для группы. Так Галя соединила личное видение с конкретным содержанием задания.

Публично показать свою работу тоже непросто. Нужно выдержать внимание других, принять реакцию группы и не спрятаться за шуткой. Галя прошла этот опыт до конца, а поддержка участников помогла превратить волнение в тёплое общее событие.

После презентации остался не только яркий эпизод. Галя смогла точнее сформулировать, за что отвечает, а группа увидела в знакомом задании новый смысл.

Забота в простых вещах



Артём решил приготовить ужин для всего Дома. Он продумал блюда, подготовил продукты и организовал подачу так, чтобы вечер отличался от обычного бытового приёма пищи.

В этой истории важен не праздничный антураж, а намерение. Чтобы накормить большую группу, нужно рассчитать время, не потеряться между несколькими процессами и довести всё до готовности. Артём взял эту ответственность на себя.

За столом участники смогли выдохнуть, поговорить и провести время вместе. Такие моменты не заменяют терапевтическую работу, но создают среду, в которой люди постепенно снова учатся быть рядом и делать что-то хорошее друг для друга.

Подготовка началась задолго до того, как все сели за стол. Артём организовал продукты, распределил время между блюдами и позаботился о подаче. Когда готовишь для большой группы, даже простые решения становятся ответственностью: нужно учитывать темп кухни и успеть подать всё вместе.

Красный свет, свечи и общий стол создали особое настроение, но самым важным осталось внимание к людям. Ужин стал способом сказать без лишних слов: каждый здесь важен. Именно такие инициативы делают совместный быт не формальным, а человеческим.

Для Артёма это была практика планирования и заботы одновременно. Он увидел, как личная инициатива может повлиять на настроение всей группы и объединить людей за одним столом.

Англоязычная табличка для кофейни



После того как Галя сделала первую табличку для кофейни выпускника, Артём решил продолжить идею и взялся за новую. Его вариант получил англоязычную надпись. Задача требовала не просто написать слова, а точно расположить каждый элемент на рабочей поверхности.

Артём начал с разметки, проверял расстояния между буквами и постепенно переносил надпись на материал. В такой работе заметна каждая неточность, поэтому приходится несколько раз останавливаться, смотреть на композицию целиком и только потом продолжать.

Фотографии показывают именно процесс: сосредоточенный взгляд, инструменты рядом и последовательную работу над буквами. Готовая табличка появляется не одним движением. Она складывается из небольших решений, в которых внимательность важнее спешки.

Эта помощь поддерживает дело выпускника и одновременно даёт Артёму возможность применить навыки в реальной задаче. Результат получит конкретное место в кофейне, а значит, ответственность за качество ощущается совсем иначе.

Так продолжается связь между Домом и теми, кто уже завершил программу. Поддержка не заканчивается торжественным выпуском. Она живёт в практических делах, совместных проектах и готовности вкладывать своё время в развитие другого человека.

Когда табличка займёт своё место, за ней будет стоять не только аккуратная надпись, но и история взаимопомощи: один выпускник развивает дело, другой участник добавляет к нему свой труд.

Полезность начинается с действия



Этот выпуск получился о практических вещах. Закрывать повреждённое окно. Почистить аквариум. Приготовить ужин. Оформить табличку. Рассказать о своих обязанностях так, чтобы тебя услышали. В каждой истории есть видимый результат.

Но за результатом стоит внутренняя работа: выдержать усталость, не бросить на середине, попросить помощи, принять подсказку и вернуться к делу. Именно эти повторяющиеся действия постепенно меняют поведение.

На следующей неделе в Доме будут другие задачи. Мы сохраним главный принцип этого выпуска: изменения становятся убедительными тогда, когда их можно увидеть в поступках.

В этих историях нет одного героя, который делает всё. Виктор и Паша работают на выезде, Влад осваивает уход за аквариумом, Галя ищет творческую форму для ответственностей, Артём готовит ужин и работает над табличкой. Сообщество становится сильнее, когда каждый берёт свою часть работы.

Мы сохраняем эту неделю в фотографиях и тексте не ради идеальной картинки. Важно видеть движение: от намерения к действию, от подсказки к самостоятельности, от личной задачи к пользе для других. Именно из этого движения складывается ежедневное восстановление.

Впереди новые ситуации, в которых снова придётся делать выбор. Опыт этой недели напоминает: надёжное изменение начинается с небольшого дела, которое человек берёт на себя и доводит до конца.