



К свободе призваны вы, братья, только бы свобода ваша не была поводом к угождению плоти...» (Гал. 5:13)

ЧИТАЙТЕ:

Женский конгресс в Санкт-Петербурге

..... стр. 2

БФ «ДИАКОНИЯ» день за днём...

..... стр. 3

Работа групп взаимопомощи в СПБРОО «ВОСХОЖДЕНИЕ»

..... стр. 4

РБОО «АЗАРИЯ». План работы на октябрь

«Школа независимости» приглашает

..... стр. 5

Центр реабилитации «Выбор»

..... стр. 6

Акция «Синяя птица»

Храму на Волошке нужна помощь

Урок трезвости в Луге

..... стр. 7

Путь к трезвости, Ольга Валяева

..... стр. 8

ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

Свободная страна

№ 19-20 (266-267) • 2022

Сайт Санкт-Петербургской региональной общественной организации «ВОСХОЖДЕНИЕ» – <http://клуб-восхождение.рф/home>



СОЦИАЛЬНЫЙ БИЗНЕС – ТЕРРИТОРИЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

В Санкт-Петербурге 29 сентября в рамках проекта «Школа гражданской активности» Союза женщин России, под управлением Санкт-Петербургского социально-экономического института, успешно прошёл практический трёхдневный семинар о социальной предпринимательстве для действующих или заинтересованных социальных предприятий Северо-Западного федерального округа РФ.

«Социальный бизнес делает этот мир лучше и добрее, решает или смягчает социальные проблемы общества, которых сейчас с каждым днём становится больше, они более заметны, и актуальны. Социальный бизнес – это реально территория возможностей, в которую необходимо вкладываться, развивать и поддерживать. А социальному бизнесу следует вступить в перечень социальных предприятий и начать себя уважать и любить» – говорит модератором и спикером практического семинара Ольга Юркина (общественный деятель, экс-руководитель Центра инноваций социальной сферы Санкт-Петербурга, создатель сообщ-

ества активного бизнеса «GOOD COMMUNITY»). В рамках семинара, было разобрано на примерах и закреплено на практике при помощи уникальной методики коллективного разума «мастермайнд», что такое Социальный бизнес, с его уникальной бизнес-формулой в виде устойчивой финансовой модели и поддержки государства, фондов, ассоциаций, а так же волонтерский организаций. Организаторами были запланированы бизнес-стажировки, на которых участницы посетили популярное в Санкт-Петербурге интерактивное пространство «Мир на ОЩУПЬ», познакомилась и пообщалась с социальным предпринимателем

Анатолием Мовшовичем. В гостинице Санкт-Петербургского социально-экономического института, участницы семинара встретились с Еленой Дашковской и с её проектом логопедических центров «ГОВОРУША», с Марией Бородиной и пансионатом для пожилых людей «Фёдоровский пансион», которые рассказали о своём личном опыте и предстоящих планах. Хотелось бы отметить, что формат бизнес-стажировок предполагал пользу абсолютно всем участникам практического семинара «Социальное предпринимательство-территория возможностей». Удалось создать удобную и эффективную площадку,

на которой все стороны получили реальный положительный результат, опыт, контакты и перспективы, поскольку если вы реализуете свой бизнес в одной локации, то вы конкуренты, а если вы делаете схожие проекты в разных регионах, то вы партнёры и друзья.

Как резюме можно сказать, что если у государства есть социальная проблема, не стоит «изобретать велосипед», просто обратитесь к бизнесу, у него уже есть предложения и решения, ведь Социальный бизнес объединяет эффективных и добрых новаторов, которым действительно можно доверить решение социальных проблем.

Ольга ЮРКИНА, общественный деятель, экс-руководитель Центра инноваций социальной сферы Санкт-Петербурга, создатель сообщества активного бизнеса «GOOD COMMUNITY»

ОТЗЫВЫ И ПОЖЕЛАНИЯ УЧАСТНИКОВ СЕМИНАРА

Социальный бизнес – тема, лично для меня, новая. О.В. Юркина как истинный эксперт на реальных примерах раскрыла все особенности социального бизнеса, опыт предпринимателей бесценен, работа в 4-х категориях с гражданами и бизнесом привлекательна и социально значима.

Уже с луганскими предпринимателями обсуждаем франшизы и партнёрство. С каждым годом увеличивается поддержка социального бизнеса государством.

Для ректора Социально-экономического института Елены Ивановны Калининой – все свои! Её забота о каждом и во всём мероприятии очевидна и приятна (размещение, регистрация, встреча, приветствие, обеды, экскурсии, премьера спектакля).

Ольга КУЗНЕЦОВА, член Совета РОО «АЗАРИЯ» +7-911-180-68-08, https://vk.com/rboo_azaria

Социальный бизнес – это бизнес будущего

СПАСИБО за такую возможность из первых уст самих предпринимателей получить реальные знания и перенять их драгоценный опыт. Всё от первого до последнего дня обучения организовано очень грамотно.

Исполнительный директор РОО «Союз женщин Коми» Татьяна ПАРШИНА uwrk11@mail.ru

СОЦИАЛЬНЫЙ бизнес может подарить будущее тем, у кого на него не так много шансов.

Предприниматели всегда ищут новые возможности, и социальная сфера это как раз то, что актуально сегодня, как никогда.

Спасибо школе гражданской активности «Социальный бизнес – территория возможностей» за полное погружение в новую тему на 3 дня!

Алла Анатольевна СУХОВА, г. Москва, компания Store Audio. Наш сайт: Storeaudio.ru

Анна Леонидовна БАГАТОВА, председатель Мурманского РО «Союза женщин России»:

УЧАСТИЕ в школе гражданской активности «Социальный бизнес – территория возможностей» дало явное понимание, кто такой социальный предприниматель, как выстраивать его бизнес и какие шаги для этого надо предпринять. Спасибо огромное организаторам за квалифицированную информацию в этом вопросе.

Anna.karpenko1975@mail.ru

Я ВПЕРВЫЕ посетила подобное мероприятие и это было незабываемо. В чём огромный урок вынесенный по истечению трёх дней? Социальный бизнес – это важно, новые знакомства очень интересно и полезно, а самое классное – это

эмоции. Ярким запомнившимся для меня событием стало посещение арт-пространства «Мир наощупь», так что всем советуем поинтересоваться что это и, обязательно, посетить.

Алёна Романовна ФЁДОРОВА, волонтер в НРОО «Движение сельских женщин», тел. 8-996-777-82-15-личный Вк: <https://vk.com/dsgnovgorod>, сайт: <http://www.dsgnovgorod.ru/>

ОГРОМНОЕ спасибо организаторам семинара и всем, кто принимал участие! Полученные знания уже начинаем применять на практике, а новые знакомства с единомышленниками вдохновляют на создание новых проектов, направленных на улучшение социальных условий в нашей стране!

С уважением Оксана ЛАВРОВА, соучредитель агентства недвижимости «Литера», тел. +7-911-242-04-02, <https://m.vk.com/literaestate>

ВСЕМ организаторам огромное спасибо за благородство наполнения программы семинаров и полезные знания, важные знакомства, шикарная культурная программа.

Мой проигрыш был в этот раз как онлайн-участник – частички культуры Санкт-Петербурга вкушала только через фото! Благодарю!

Юлия ШУЛЕПИНА, Архангельское отделение «Союза женщин России», помощник председателя, тел. 8-911-554-40-55, shulepina-73@mail.ru





13 ОКТЯБРЯ СОСТОЯЛОСЬ ОЧЕРЕДНОЕ ЗАСЕДАНИЕ БРАТСКОГО СОВЕТА

Председатель собрания прот. Максим Плетнёв и присутствующие: представители сообществ АА и АН, центра реабилитации «ФАВОР» и общественной организации «ВОСХОЖДЕНИЕ» обсудили следующие вопросы:

Подвели итоги IV Санкт-Петербургского фестиваля «ТРЕЗВАЯ ВОЛНА» и выразили благодарность всем организаторам, участникам и волонтерам за слаженную работу и хороший результат.

Вынесли на обсуждение идеи об улучшении V юбилейного фестиваля в 2023 году.

Начать более раннюю подготовку; объединить две волны (г. Пушкин и Петербург);

Запустить волны фестиваля в других городах (Великий Новгород, Курск, Архангельск и др.), тем самым придать фестивалю-2023 статус всероссийского;

Наметить пути привлечение большего количества участников;

Увеличить количество мероприятий в рамках фестиваля, привлечь для участия в концертной программе медийных личностей.

Провели мозговой штурм по предложениям темы и докладов конференции в рамках форума

«Милосердие», который состоится в конце ноября в Синем зале Александро-Невской Лавры.

Приняли решение о создании инициативной группы для внесения предложений по теме конференции в срок до 21 октября 2022 г.

Назначили предварительную дату проведения следующего Братского Совета – 17 ноября.

Приглашаем всех заинтересованных в деле всеобщей трезвости присоединиться к нашей следующей встрече, о дате которой будет объявлено дополнительно.

Пресс-служба БОО «ФАВОР»

XXVIII МЕЖДУНАРОДНАЯ ЖЕНСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ «ВОСТОК И ЗАПАД ВСТРЕЧАЮТСЯ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ»

Новый мир – новые возможности

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ,
27-28 октября 2022 года**

**27 октября 2022 г.,
Мариинский дворец**

9.00 – 10.00. Регистрация участников.

10.00 – 10.10. Торжественное открытие. **Пленарное заседание:** приветствия Валентины Ивановны Матвиенко, председатель Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федерации; Александра Дмитриевича Беглова, губернатора Санкт-Петербурга; Александра Николаевича Бельского, председатель Законодательного собрания Санкт-Петербурга.

Панельная дискуссия № 1 «Усиление роли женщин в политике, экономике, социальной сфере в условиях мирового кризиса», модератор: Елена Ивановна Калинина, председатель оргкомитета конференции, ректор Санкт-Петербургского социально-экономического института, президент общественной организации «Женский альянс».

Панельная дискуссия № 2 «Экономика и предпринимательство: современные вызовы и точки опоры; роль третьего сектора в решении бизнес-задач», модератор: Марина Александровна Морозова, директор департа-



мента магистратуры и аспирантуры РАНХиГС, доктор экономических наук.

Панельная дискуссия № 3 «Стратегии благополучия и здоровья для долгосрочного выхода из кризиса», Лариса Дмитриевна Попович, директор Института экономики здравоохранения Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики».

Панельная дискуссия № 4 «Качественное образование – основа стабильного развития общества. Роль женщины в воспитании и развитии будущих поколений», модератор: Анна Фёдоровна Савчук, политический консультант, продюсер, эксперт по политическим коммуникациям, организатор миротворческих экспедиций, медиатор, мать пятерых детей.

18.30. Торжественный приём от имени оргкомитета.

**28 октября 2022 г.,
бизнес-центр гостиницы
«Октябрьская»**

ПРОГРАММА

1. Российско-белорусский молодёжный форум «Общее дело нового поколения» (организатор – Санкт-Петербургская региональная общественная организация «Женский Альянс»).

2. «Круглый стол» – «Опыт развития НКО и социальное предпринимательство» (организатор – Санкт-Петербургский социально-экономический институт).

3. Мастер-класс «STEM-образование для женщин» (организатор – Санкт-Петербургское представительство Федерации женщин с университетским образованием).

4. «Круглый стол» – «От форми-

рования предпринимательского мышления у школьников и студентов – до наставничества» (организатор – Санкт-Петербургская региональная общественная организация «Женский альянс»).

5. Форум «Женское влияние» (модераторы – Янина Станиславовна Дубейковская, Анна Фёдоровна Савчук).

6. «Круглый стол» – «Медицинский туризм – задачи и возможности». Ирина Владимировна Архипова.

7. B2B встречи для женщин-предпринимателей (организатор – Ассоциации «Женская гильдия предпринимателей», г. Санкт-Петербург); авторские мастер-классы.

8. Татьяна Анатольевна Печенёва, доктор педагогических наук, профессор кафедры социально-гуманитарных и историко-правовых дисциплин Академии управления при Президенте Республики Беларусь. Тема: Современный русский язык. Основы конструктивного убеждения. Секреты вербального и невербального воздействия на собеседника.

9. Юлия Анатольевна Салманова, психолог, мотивирующий бизнес-тренер, коуч, эксперт по управлению персоналом. Тема: «Женское и мужское лидерство: роль и миссия в формировании нового поколения».

18.00 – торжественное закрытие Женского конгресса.

Оргкомитет конгресса

Благотворительный фонд «ДИАКОНИЯ» ДЕНЬ ЗА ДНЁМ...

VII САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ФОРУМ ПО ВИЧ-ИНФЕКЦИИ СТАЛ ЗНАЧИМЫМ СОБЫТИЕМ В РАЗВИТИИ НАПРАВЛЕНИЯ ПОМОЩИ БЕЗДОМНЫМ ЛЮДЯМ НАШЕГО ФОНДА, И ВОТ ПОЧЕМУ:

На площадке форума выступил сотрудник проекта «Социальный патруль» Игорь Антонов с темой «Особенности профилактики ВИЧ-инфекции среди бездомных».

Игорь рассказывал о нюансах тестирования бездомных на ВИЧ-инфекцию, опираясь исключительно на опыт проекта в этом направлении.

В процессе доклада мы обсуждали то, чем отличаются модели помощи бездомным от моделей помощи другим людям с инфекционными заболеваниями, ведь отсутствие докумен-

тов, инвалидность и невозможность перемещаться по городу осложняют возможность получить терапию. А еще, есть нюансы в организации тестирования – особенности мотивации, доверие и обстановка, в которой проходят консультации, ведь социальный патруль приезжает туда, где бездомные люди находятся у себя дома – заброшенные зда-

ния, подвалы, низкопороговые приюты партнерских организаций и те места, где можно поесть, постираться и получить короткую передышку от жизни на улице.

Для нас участие в этом форуме – про то, что тема бездомности становится отдельным направлением не только в социальной работе, но и в медицине.

Мы благодарим наших друзей из Санкт-Петербургского Центра СПИД за возможность поделиться своим опытом и мнением по этой серьезной теме.



ДРУЗЬЯ, ДЕЛИМСЯ РЕЗУЛЬТАТАМИ НАШЕЙ РАБОТЫ ЗА АВГУСТ И СЕНТЯБРЬ!

В проекте реабилитационной программы от химической зависимости помощь получили 118 человек, было проведено 53 утренних и 53 вечерних группы, 8 занятия по Арт терапии, 4 больших групповых тренинга, 26 терапевтических групп в онлайн формате, проведено малых 38 терапевтических групп с проработкой индивидуальных заданий, 17 просмотров фильмов с последующим анализом, 8 оздоровительных мероприятий, а также наши воспитанники 8 раза посещали Божественную Литургию и участвовали в таинстве евхаристии.

На Автобусе Милосердия наши сотрудники и волонтеры выдали бездомным людям 2210 порций горячего питания. Проект Социального патруля в эти месяцы выполнял посильную работу и было принято 52 телефонных заявки и 14 выездов к бездомным.

Команда автобуса тестирования на ВИЧ протестировала 5863 человек, из них 124 положительных, каждому из них наши сотрудники провели консультацию и рассказали о ВИЧ инфекции основную информацию.

Всё это стало возможным благодаря участию каждого сотрудника, волонтера, благотворителя! Спасибо каждому!

Если Вам близко то, чем мы занимаемся, – поддержать работу нашего фонда можно по ссылке <https://diaconiafond.ru/pomoch/>



ЦЕНТР «ФАВОР» (Амбулаторная программа) Анозогнозия (отрицание зависимости)

Признать, что у нас болит голова, ну или допустит горло - не сложно. Мы чувствуем боль и принимаем все возможные меры, чтобы как можно быстрее от неё избавиться, а потом обращаемся к врачу.

С химической зависимостью все обстоит совсем иначе. Даже когда серьезные негативные последствия зависимости налицо, психика зависимого человека будет всячески «обманывать» его и путать причину со следствием.

Признание проблемы - первый шаг к ее решению, однако на этом этапе зависимому человеку очень сложно объективно оценить всю степень сложности своего состояния. С алкоголем или ПАВ (психоактивным веществом) - хоть и плохо, но привычно, а без них впереди лишь страхи и полное непонимание того, как жить дальше.

В аддиктологии, да и в медицине в целом, даже есть такое специальное слово, которое описывает это психологическое состояние.

Анозогнозия – отрицание алко или наркозависимым своего заболевания, то есть своей зависимости от алкоголя или наркотиков.

Поведение и самокритика зависимого чаще всего развивается в двух направлениях:

Он утверждает, что алкоголь или наркотик вовсе не оказывают негативного влияния на его жизнь. «Если будет надо, я смогу отказаться».

Он частично признает наличие проблемы, но считает, что его состояние не требует лечения. Не осознает или не признается в проблемах со здоровьем, возникающих в результате употребления.

Если человек не понимает, насколько глубоко он завяз в своей зависимости, никакие семейные скандалы, угрозы и разговоры по душам не помогут ему бросить употреблять.

Побороть анозогнозию непросто, но возможно - для этого чаще всего требуется комплексная реабилитация и работа со специалистом-аддиктологом.

А понимание проблемы, в свою очередь - это если не половина успеха, то уж точно немалая его часть.

Источник: **Instagram, Елена ЧЕНОСОВА – психолог реабилитации «Фавор», аддиктолог, опыт работы с зависимостями и расстройствами пищевого поведения, неврозами, травмами насилия.** (<https://www.instagram.com/mrs.chenosovaelena/>)

Без лишних слов, компания <http://www.ladograd.ru> пожертвовала для наших благополучателей сто пятьдесят килограмм сырокопчёной колбасы!

И вот, уже несколько дней на всех площадках нашего фонда – Автобусе милосердия, Центре социальной адаптации и Реабилитационном центре в Пошитни, гастрономический марафон продолжает радовать наших клиентов ароматными ломтиками роскошной жизни.

Друзья, огромное спасибо!

«Я НЕ МОГУ. МЫ МОЖЕМ»

В Пошитни регулярно приезжают наши выпускники делиться опытом и надеждой!

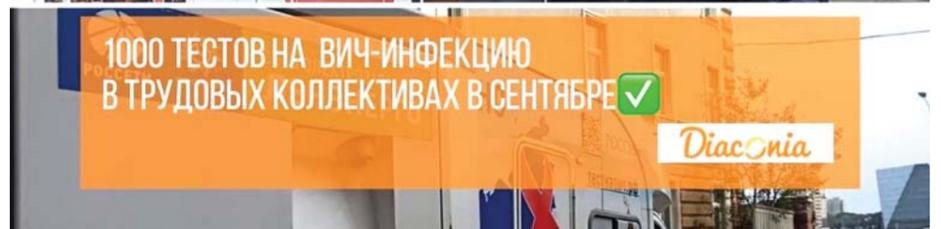
Это очень важный момент в выздоровлении.

Напоминаем, что каждый может получить консультацию по вопросам наркотической и алкогольной зависимости, узнать о порядке зачисления в наш реабилитационный центр.

Телефон «горячей линии» +7 (921) 916-92-24 работает каждый день с 10 до 20 часов.

Телефон и сайт БФ «ДИАКОНИЯ»

+7 (812) 924-36-62, www.diaconiafond.ru



В сентябре в акциях по тестированию на ВИЧ-инфекцию в трудовых коллективах приняли участие более 1000 человек!

Мы благодарим руководство городских предприятий за содействие в организации мероприятий на их площадках!

Впереди ещё несколько месяцев реализации нашего масштабного проекта при поддержке Санкт-Петербургского Центра СПИД – и мы открыты к сотрудничеству с организациями города.

По вопросам проведения профилактических мероприятий и организации добровольного экспресс-тестирования на ВИЧ-инфекцию в трудовых коллективах: координатор проекта Николай Екимов nekimov@yandex.ru, тел. +7-952-370-93-13.

РАБОТА ГРУПП ВЗАИМОПОМОЩИ В ПОМЕЩЕНИИ СПБРОО «ВОСХОЖДЕНИЕ»

В помещениях СПБРОО «ВОСХОЖДЕНИЕ» ежедневно проходят собрания групп взаимопомощи

РАСПИСАНИЕ РАБОТЫ ГРУПП ВЗАИМОПОМОЩИ

Группа взаимопомощи АА (Анонимные Алкоголики) «СТУПЕНИ»: понедельник, среда, суббота в 20.30, во вторник, четверг, пятницу в 19.00. В воскресенье в 20.00 (открытая группа).
Телефон ответственного: **8-931-539-63-58**.

Сайт сообщества АА в Питере: www.aaspb.ru

Группа взаимопомощи АН (Анонимные Наркоманы) «ПОТОК»: понедельник, среда, суббота в 19.00, вторник, четверг, пятница в 20.30, в воскресенье в 10.00 (малый зал) и в 18.00 (открытая группа).

Группа взаимопомощи для родственников алкозависимых каждый четверг в 19.00.

За время работы групп взаимопомощи перестали употреблять алкоголь и наркотики более 400 мужчин и женщин, рождаются и растут детишки у мам и пап, которые научились жить в трезвости и радости.

Группа взаимопомощи ВДА (взрослые дети алкоголиков) по вторникам в 19.00 (малый зал) и субботам в 10.00 (малый зал).

Группа взаимопомощи «Анонимные переадаптеры» по воскресеньям в 11.30, (малый зал).

Наш адрес: **196607, Санкт-Петербург,**

г. Пушкин, ул. Церковная, 30/22, СПБРОО «ВОСХОЖДЕНИЕ», отдельный вход со двора, **мобильный телефон 8-911-783-28-71**, e-mail: yagod54@mail.ru, сайт: <http://клуб-восхождение.рф/home>.

Группа взаимопомощи ВДА работает ежедневно: с понедельника по пятницу, в 17.00, в субботу с 14.00, в воскресенье с 12.30.

Группа взаимопомощи «Анонимные Игроки» АИ «Надежда» – собрания: вторник, среда в 19.00, четверг, пятница в 20.00, в воскресенье в 18.00, открытое собрание – первое воскресенье.

Адрес: **Санкт-Петербург, 13-я линия Васильевского острова, 2а, помещение 4б**, вход со двора, синяя железная дверь.

Тел.: **937-83-28, 924-12-24**, сайт группы: www.AANP.ru

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Группа взаимопомощи АА «Вырицкая» работает в помещении Воскресной школы в храме преподобного Иоанна Кронштадтского каждую среду в 19.00 и каждую субботу в 14.30 (открытая группа). Милости просим на огонёк, доброе, полезное общение и приятный чай с вкусняшками! Мобильный телефон **8-911-783-28-71** – Яков, который Фролыч.

Адрес: **пос. Вырица, ул. Повассара, 28**, территория храма Первоапост-

олов Петра и Павла (от вокзала 15 минут пешком).

+ + +

Группа взаимопомощи «Воскресение» работает: среда в 19.00, пятница в 19.00, воскресенье в 18.00 по адресу: **г. Колпино, ул. Машиностроителей, 10 А** (домик за поликлиникой).

Телефоны: **+7-921-935-28-32**, Ирина, **8-951-684-55-76**, Светлана.

РАСПИСАНИЕ ГРУППЫ ВЗАИМОПОМОЩИ АА «НАШ ПУТЬ»:

Понедельник – 19-00
Вторник – 12-00, 17-00, 19-00, 20-30,
Четверг – 12-00, 19-00, 20-30,
Пятница – 12-00, 19-00, 20-30
Суббота – 13-00, 18-00, 20-00
Воскресенье – 13-00, 18-00

ОБЪЯВЛЕНИЕ

С 27 февраля 2022 года возобновила свою работу группа взаимопомощи «Федоровская» в помещении Воскресной школы при Феодоровском Государевом соборе. Начало занятия в 14.00. Вход в Воскресную школу со стороны памятника Николаю Второму.

Адрес: **г. Пушкин (Царское Село), Академический пр., 14**. мт. +7-921-922-02-78, Виталий.



ДЕНЬ ПАМЯТИ...

10 октября был День памяти основателя РЦ «Дома надежды на Горе» Луиса Бенгла.

Каждый день мы благодарим Папу Лу, произнося слова любви Человеку, благодаря которому стало возможным спасение от алкоголизма тысяч людей в России.

Пресс-служба
БФ РЦ «Дом надежды на Горе»

«БЛАГОДАТЬ» – наркологический центр реабилитации

ЛИМИТ ДОВЕРИЯ

В наркологическом центре «Благодать» прошло очередное занятие

Как пополнить свой лимит, когда на «счетах доверия» ноль или даже отрицательный баланс, рассказал руководитель центра Евгений Смиринский.

Десять способов пополнения «текущего счёта» доверия.

– Стремление понять человека.

Окончив программу реабилитации и выйдя за пределы центра осознаёшь, что все люди разные и с разной системой ценностей. И во избежание недопонимания необходимо научиться выстраивать отношения. Очень важно не лениться уточнять желания другого человека.

– Всегда говорить чётко и прямо, правду, даже если эта правда неудобна.

Необходимо, чтобы родные и близкие привыкли к тому, что вы всегда говорите правду.

– Проявлять уважение.

Не пренебрегать людьми, даже теми, которых вы считаете не особо значимыми в своей жизни. Банально – научиться уважать старших и не фамильярничать.

– Быть прозрачным, как чистое стекло.

Что значит быть «мутным» многим наркоманам и алкоголикам понятно в силу прошлой жизни. Тут же всё наоборот...

– Уметь признавать свои ошибки.

Если вы сильная личность, то это умение как-раз таки, и характеризует вас как сильную личность. Умение просить прощение признавая свои «огрехи» искренне, а не потому, что так надо – это и есть показатель сильной личности.

– Лояльность к окружающим.

Не распространять сплетни «за глаза». Не скупитесь на похвалу, и

возьмите за правило – не разговаривать о человеке, даже если его рядом нет.

– Результативность.

Доводить дела до конца и в срок – это залог хорошей самооценки и реакции. Не обещайте больше того, что можете.

– Своевременное прояснение ожиданий.

Разность ожиданий приводит к возникновению конфликтов. Вот пример ожиданий при прохождении программы реабилитации.

Родители: сын пройдёт программу и бросит употреблять.

Зависимый: я просто пробуду в центре определённое время и всё.

Необходимо всегда прояснять «на берегу», что все стороны хотят друг от друга, чтобы не быть обманутыми.

– Демонстрировать ответственность.

Не перекладывайте ответственности на других, а выполняйте взятые на себя обязательства.

– Стремление к слушанию.

Способность хорошего психолога – стремление слушать. Это важ-

но в отношениях с людьми. А ещё важнее учиться слушать и слышать себя. Слышать голос совести, интуиции и своих внутренних переживаний.

Вроде бы ничего нового, но эти простые рекомендации помогут восстановить лимит доверия перед близкими людьми. Выработать новые привычки и выстроить долгосрочные и перспективные взаимоотношения с коллегами, руководством и партнёрами по бизнесу.

«Если люди не будут вам доверять, то вы вряд ли когда-нибудь добьётесь своих целей. Поэтому лимит доверия – это важно», – подытожил урок Евгений Смиринский.

Ну а тем, кто хочет начать жить трезвой жизнью и пройти все уроки по нашей программе «7 Навыков выздоравливающего наркомана и алкоголика» – звоните нам по бесплатному телефону: **8-800-300-89-28**.

Также о самой программе реабилитации и условиях приёма вы можете познакомиться на нашем сайте. *Переходите по ссылке.*

<https://grace-rehab.ru/>

Пресс-служба ЦР «Благодать»



Лицом к лицу с алкоголизмом

Помощь и надежда для семей и друзей алкоголиков

СЕМЕЙНЫЕ ГРУППЫ «АЛ-АНОН»
Если Вы в отчаянии от пьянства близкого человека, Вы можете найти помощь в группах Ал-Анон.
Ал-Анон - это всемирное непрофессиональное Содружество, в котором его члены делятся своим опытом, силой духа и надеждами для решения общих проблем.

АНОНИМНО. БЕСПЛАТНО.
Ал-Анон/Алатин в Санкт-Петербурге и Ленинградской области:
8(812)981-90-11
<http://alanonspb.blogspot.com/>

«На Заречной», п. Парголово, ул. Карьерная, уч. 2, по вс. в 16:15;
«Доверие», ст. м. «Пр-т Ветеранов», ул. Тамбасова, д. 5Н, по чт в 18:00;
«Золотая рыбка», ст. м. «Сенная/Садовая», ул. Б. Подъячская, д. 34 по пн. в 20:00;
«У Ручья», ст. м. «Гражданский пр-т», ул. Гражданский пр-т, д. 105, по сб в 10:15;
«Метанойа», ст. м. «Площадь Восстания», ул. Миргородская, д. 1, по ср в 19:15 и по сб в 13:30;
«Колокол», ст. м. «Дунайская», Загребский б-р, д. 26, по чт в 18:30;
«На Чкаловской», ст. м. «Чкаловская», ул. Колпинская, д. 27 по чт в 20:15, по вт в 11:00, по вс в 13:00;
«Свет», ст. м. «Технологический институт», ул. 1-ая Красноармейская, д. 11, по пн-пт в 18:30, по сб в 18:00, по вс в 18:00 (открытое собрание);
«На Удельной», ул. Аккуратова, д. 12, по сб в 16:00;
«Радуга», ст. м. «Девятино», г. Мурино, Медвежий Стан, ул. Оборонная, д. 2, корп. 2 по чт в 19:00, по сб в 17:00;
«Прозветление», ст. м. «Волковская», ул. Самойловой, д. 28/11, по ср в 19:00;
«Радость в жизни», г. Сертолово, ул. Молодцова, д. 1, корп. 3 по ср в 19:30;
«Дорога жизни», г. Всеволожск, ул. Верхняя, д. 6 по сб в 12:30;
«Гармония», г. Пушкин, ул. Церковная, д. 30 по чт в 19:00;
«Надежда», г. Сестрорецк, Петровская наб., д. 1 по чт в 18:00, по вс в 17:45(18:00);
«Светлячок», г. Колпино, ул. Машиностроителей, д. 10, по вт в 18:30, по сб в 13:00;
«Подснежник», г. Луга, пр. Кирова, д. 75 по сб в 15:00;
«Движение вверх», г. Гатчина, ул. Карла Маркса, д. 10 по вс в 18:45;
г. Алатин «Радость», ст. м. «Чкаловская», ул. Колпинская, д. 27, по вс в 13:00;
г. Алатин «Крылья», г. Гатчина, ул. Карла Маркса, д. 10, по вс в 14:30.

ВЫХОД ЕСТЬ!

ВНИМАНИЕ! ВНИМАНИЕ! ВНИМАНИЕ!

МУЖСКАЯ ГРУППА «ОТЦЫ НАРКОМАНОВ», работает уже 22 года...

по адресу: **В.О., 2-я линия, дом 3**, приемок с табл. «Информационный кабинет».

ПОНЕДЕЛЬНИК в 19.30, по СКАЙПУ подключение по тел. +7-911-030-93-74, Сергей З.

«ШКОЛА НЕЗАВИСИМОСТИ» ПРИГЛАШАЕТ

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

У НАС ДЛЯ ВАС ДВЕ ОТЛИЧНЫЕ НОВОСТИ:
НАЧИНАЕТСЯ набор В ЕЩЁ ОДИН, ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПОТОК теоретического курса ОНЛАЙН «Школы консультантов по химической зависимости»:

онлайн курс с 5 ноября по 4 декабря 2022 года.
НАЧИНАЕТСЯ НАБОР НА практический курс «Школы консультантов по химической зависимости» (количество мест ограничено)
практический курс с 21 ноября по 2 декабря 2022 г.



Программа ориентирована на психологов, социальных работников, руководителей реабилитационных центров, консультантов, сотрудников, волонтеров, которые уже имеют практический опыт работы или только делают первые шаги в профессии.

Курс «Школы консультанта» направлен на получение и расширение знаний о психологическом консультировании, уникальных инструментах и техниках для ведения терапевтических групп. Вы узнаете как эффективно помочь зависимому человеку и его семье.

В ходе обучения участники изучают основы работы с химически зависимыми людьми. Помимо исчерпывающего лекционного материала обучение предполагает участие в индивидуальных сессиях, групповую психотерапию, тренинги.

По окончании обучения все участники получат сертификат «Школы Независимости В. Новиковой», а при наличии любого высшего образования – Диплом от САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОГО МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОГО ИНСТИТУТА о повышении квалификации.

Запись и справки по телефонам:
+7(812) 328-32-54, 328-32-93, ИнфоКаб,
WHATSAPP +7(922) 601-08-30, Ирина.

ГРУППЫ ВЗАИМОПОМОЩИ РОДСТВЕННИКОВ И ДРУЗЕЙ НАРКОМАНОВ «НАР-АНОН»

«Нар-Анон» – это сообщество, 12-шаговые группы взаимопомощи для членов семей и друзей наркозависимых. Эти группы предназначены для тех, кто знает или испытывал чувство отчаяния и безысходности в связи с наркоманией близких людей и хотел бы понять, как найти выход и изменить жизнь к лучшему. Мы делимся опытом, силой и надеждой, соблюдая при этом традицию анонимности. Используем программу «12 шагов», руководствуясь девизом «Прогресс, а не совершенство», меняем своё отношение к проблеме. Мы несём послание надежды людям, даём понять, что они больше не одиноки.

Телефон: +7(985)197-09-60.

Сайт: <http://naranon.ru/>

«БЛАГОВЕСТ»: Санкт-Петербург, В.О., ул. Кадетская, 29 – понедельник, 19.00 – 20.00.

«СОЛНЫШКО»: Санкт-Петербург, ул. Большая Подъяческая, 34 – среда – 19.00.

«ШКОЛА НЕЗАВИСИМОСТИ»: Санкт-Петербург, В.О., 2-я линия, 3 – четверг, 18.30 – 19.30.

«ДОВЕРИЕ»: Санкт-Петербург, пер. Челиева, 10 (территория подворья Александро-Свирского монастыря) – по четвергам, 19.30 – 20.30.

Ссылка подключения:

<https://join.skype.com/nJsu0Gq53LMJ>

«ЗЕРНО»: Санкт-Петербург, Красное Село, пр. Ленина, 77, 89111501129 (Вацап).

«ПОЗИТИВ»: Ленинградская область, г. Сосновый Бор, ул. Молодёжная, 66, цоколь, четверг, 18.30.

«НАР-АНОН НА ЧКАЛОВСКОЙ»: Санкт-Петербург, ул. Колпинская, 27, пятница, 19-20.30.

«ГАТЧИНА»: Ленинградская область, г. Гатчина, ул. Карла Маркса, 10 – среда, 18.30.

«НАЧАЛО»: Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул. Строителей, За, 1-й этаж, воскресенье, 17 – 18.00.

«СЧАСТЬЕ»: Санкт-Петербург, Литейный пр, 44 – суббота, 16 – 17.15.

«НАРОДНАЯ»: Санкт-Петербург, ул. Народная, 1 (первый подвал во дворе), суббота в 17.00.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ,
ул. БОЛЬШАЯ ПОДЪЯЧЕСКАЯ, 34
(станции метро: «Сенная»,
«Садовая», «Спасская»)
Телефон/факс: (812)570-22-52,
мобильный телефон +7(911)180-68-08
(с15.00 до 21.00, понедельник – суббота)
vk.com/rboo_azaria;
e-mail: azaria.info@gmail.com



сам» для зависимых и их родных 16.08 с 20.00. По записи: 570-22-52, адвокат Екатерина Олеговна Солдатова, телефон +7(931)343-70-68.

• Консультация о реабилитационных центрах (по телефону). Любовь Ивановна Спижарская, президент РБОО «АЗАРИЯ», телефон +7(911)719-69-60.

• Группа здоровья для всех: «Обретение себя в гармонии» –

ПЛАН РАБОТЫ БОО «АЗАРИЯ» НА ОКТЯБРЬ 2022 года

1. Первичный приём (бесплатно): для родственников зависимых (наркотики, алкоголь, азартные игры) по вторникам с 19.00 до 21.00, и по четвергам с 18.00 до 21.00, запись по телефонам 570-22-52, +7(911)180-68-08.

2. Семинары по вторникам (благотворительные пожертвования): для родственников зависимых с 18.30 до 20.00.

18.10.. «Как уберечь ребёнка от зависимости?». Татьяна Владимировна Осина, семейный психолог, расстановщик по Б. Хеллингеру, специалист по зависимостям. Телефон +7(921)906-31-30, <https://dvizenie.org>

25.10. «В чём сила и слабость женщины?» Ирина Витальевна Тетеревкова, семейный системный психолог, кандидат психологических наук, соучредитель Института психотерапии и консультирования зависимостей, тел. +7(900) 512-70-75.

3. Семинары, группы, консультирование специалистов (благотворительные пожертвования)

• Семинар «Грани созависимости», по понедельникам 18.30 – 20.00.

Ведущая – Ольга Ильина, психолог, телефон +7(921)326-27-11.

17.10. Химическая зависимость. Путь выздоровления.

24.10. Как общаться с зависимым, вернувшимся с реабилитационного центра.

31.10. Созависимость – слепая любовь.

• Группа общения с психологом. По понедельникам, 20.10-21.10. Ведущий – Евгений Кокорев, медицинский психолог высшей категории, консультант по созависимости и семейным отношениям, телефон +7(911)969-48-30.

• Группа общения родителей зависимых. По пятницам, 18.30 - 20.00. Телефон 984-50-48.

12.08 и 26.08. Ведущий – Олег Михайлович Бычков, руководитель программы, специалист по аддиктивному поведению, ЦСА «Старт».

14.10 и 28.10. Ведущая – Ольга Лехмус, директор ЦСА «ЛАЙФ», тел. +7(931)332-22-12.

• «Общественная приёмная по правовым и юридическим вопро-

сам» для зависимых и их родных гармония души и тела, обретение себя. Ведущая – Вера Леонидовна Пиотуховская, психотерапевт. По субботам, 11.30 – 14.30. Телефон +7(911)977-01-69.

• Группа здоровья для зрелых и молодых: «Движение – это жизнь». Ведёт занятия Любовь Жданова. По понедельникам и четвергам, 11.00-13.00. Телефон +7(911)220-67-87.

4. Дополнительные услуги за фиксированное пожертвование: Индивидуальное психологическое консультирование.

Индивидуальные консультации проводятся по предварительной записи по телефонам:

+7(921)326-27-11, Ольга Ильина – психолог, консультант по созависимости;

+7(911)969-48-30, Евгений Кокорев, медицинский психолог высшей категории, консультант по созависимости и семейным отношениям. +7(952)399-99-81,

5. Председатель КС РБОО «АЗАРИЯ». Вы можете обратиться с вопросами, идеями, предложениями, позвонив по тел.: (812)570-22-52, моб. +7(911)180-68-08.

Narcotics Anonymous,
Анонимные Наркоманы

**Все наркоманы перестают
употреблять. Некоторым
это удается при жизни.**

телефон информационной линии:
(812) 942 76 95
192148, г. СПб, а/я 31 <http://www.na-spб.ru>



ПОМОЩЬ ЗАВИСИМЫМ

В рамках проекта «Святоград», победившего в конкурсе фонда Президентских грантов, с февраля этого года на площадках РБ «Выбор» и «София» зависимым людям оказывается помощь квалифицированных специалистов.

Если Вы нуждаетесь в такой помощи, можете обратиться по телефону «горячей линии»: **8-931-360-20-22.**

ОБЕЩАНИЯ ОТ АЛКОГОЛИКОВ

Почему им нельзя верить?

Давайте усвоим основную мысль – для зависимого человека центром его мира является предмет зависимости: алкоголь, наркотики, иные вещества. И все, что он будет говорить и делать направлено исключительно на удовлетворение своей зависимости.

Зависимость – это болезнь. Это не увлечение или фетиш, это болезнь, которая требует профессионального лечения. Например, для лечения зубов вы идете к стоматологу, так и для лечения зависимости нужно обращаться к профессионалам

Алкоголь усугубляет положение зависимого и подпитывает мыслительные процессы, которые противоречат его собственной воле. Он действительно собирался дать своему сыну денег на форму для тренировок, но он пропил свою зарплату еще до утра понедельника. Чем дольше алкоголик продолжает пить, тем больше алкоголь берет его под контроль.

Как только они пьяны, их не беспокоят вещи, которые они хотели сделать. Их интересует только следующий напиток.

Не будем молчать о серьезных угрызениях совести после похмелья. Но несколько бутылок быстро заставляют зависимого о них забыть.

Пожалуйста, помните, что вы имеете дело не с плохим человеком, который должен быть хорошим. Вы имеете дело с больным человеком, которому нужно выздороветь

Если у вас или у ваших близких, есть проблема с употреблением химических веществ, позвоните нам по горячей линии и мы постараемся вам помочь: телефон **8 (931) 360-20-22.**

**Центр «ВЫБОР» ПРЕДСТАВЛЯЕТ...
ЗАДУМАЙТЕСЬ !!!**

Письмо наркозависимого из реабилитационного центра

Моим близким!
Я болен наркоманией. В одиночку с этой болезнью мне не справиться. Мне нужна ваша помощь, и поэтому я прошу: не позволяйте мне обманывать вас!

Принимая мою ложь за правду, вы поощряете меня лгать дальше. Посмотреть правде в лицо может оказаться больно, но, пожалуйста, сделайте это. Не поддавайтесь на мои уловки, с их помощью я пытаюсь избавиться от ответственности за самого себя. К тому же, перехитрив вас, я могу потерять уважение к вам.

Когда я не трезв, не читайте мне нотаций, не пытайтесь ругать или хвалить, обвинять или спорить со мной. Даже если от этого вам станет легче, ситуация только ухудшится.

Не верьте моим обещаниям. Я раздаю их, чтобы оттянуть расплату. И не идите на уступки, если мы о чём-то уже договорились.

Нервничая и срываясь из-за меня, вы губите себя, а

значит, теряете возможность мне помочь.

Даже из страха за меня не делайте того, что должен делать я сам. Не старайтесь скрыть от других мои проблемы с наркотиками и не пытайтесь сгладить последствия – это лишь продлит мою болезнь. А самое главное - не обманывайте себя, как это пытаюсь сделать я.

Наркомания – моя болезнь – будет усиливаться, пока я не прекращу принимать наркотики. А чтобы остановиться, мне нужна помощь врача, психолога, выздоравливающего наркомана, Бога.

Одному мне не справиться.

Я ненавижу себя, но я люблю вас. Если вы не поможете мне – я погибну.

Пожалуйста, помогите!

Если у вас или у ваших близких, есть проблема с употреблением химических веществ, позвоните нам по горячей линии и мы постараемся вам помочь: тел. **8 (931) 360-20-22.**

МЫ ВОЗВРАЩАЕМ СОЦИАЛЬНЫЕ СВЯЗИ

Социальная адаптация – это один из этапов реабилитации

Данный этап помогает резидентам ориентироваться в дальнейшем выборе новой специальности или получить дополнительные навыки.

В процессе ресоциализации участник программы:

- проходит программу профилактики срыва;
- проходит семинары по личностному росту;
- посещает городские группы АА или АН;
- посещает досуговые и спортивные мероприятия;
- занят посильной волонтерской деятельностью в центре реабилитации и др..

Ресоциализация – помогает избежать срывов и плавно перейти в социум, начав новую полноценную счастливую жизнь.

А как вы считаете, такой вид деятельности помогает при борьбе с зависимостью?

Пресс-служба РЦ «ВЫБОР»



**«СВЯТОГРАД»
ЭФИР
НА РАДИО
«ВЕРА»**

Дорогие друзья!

Как все вы знаете, социальный отдел по церковному служению и благотворительности Гатчинской епархии оказывает помощь в очень многих направлениях. Одним из таких направлений является помощь как нарко- и алкозависимым людям, так и созависимым. Об этом рассказывает отец Алексей Дудин в программе «Дело дня», которая вышла на радио «Вера»

НАШИ ПОСТОЯННЫЕ СОЦИАЛЬНЫЕ ПАРТНЁРЫ

- 1. ООО Театрально-концертная компания «СТОП-ТАЙМ»** – генеральный директор **Евгений Николаевич Мочулов**. Проведение концертов популярных рок-групп и концертно-спортивных фестивалей. Крупнейший из них – ежегодный антинаркотический фестиваль музыки и спорта «Мир без наркотиков» в СК «Петровский», при поддержке Комитета по культуре городского правительства. Адрес ТСК «СТОП-ТАЙМ»: **Санкт-Петербург, Лиговский пр., 53, офис 703**, телефон **(812)764-48-73**. E-mail: stoptime@mail.ctmk.ru
- 2. ООО «Жилищный фонд»** – генеральный директор **Александр Клавдиевич Терентьев**. Фонд осуществляет перевод в нежилой фонд, узаконивание и согласование перепланировок, продление договоров аренды КУГИ, представительство в Фонде имущества. Адрес: **Санкт-Петербург, ул. Тележная, 15, офис 19**, телефон **8(812)717-55-71**. Сайт: www.jfond.spb.ru
- 3. ООО «Март»** – генеральный директор **Игорь Владимирович Семушин**. Телефон **+7(812)717-41-51**. Антиварный магазин «Коллекционер-М»: **Санкт-Петербург, Лиговский пр., 47**. Сайт: www.antik-m.ru
- 4. МБОУ «Благодать»**, директор **Евгений Александрович Смиринский**, бесплатная реабилитация наркоалкозависимых. Адрес: **Ленинградская область, Тосненский район, пос. Ульяновка, ул. Свободная, 2**, телефон **8 (812) 923-13-01**. Сайт: <http://grace-rehab.ru/>
- 5. АНО «ПАЛИНАР»**, директор **Сергей Николаевич Петраков**, социально-психологическая помощь наркозависимым и их родственникам на площадке АНО «Палинар». Адрес: **г. Вологда, Тополевый пер., 19**. Телефон **8 (8172) 50-10-24**.
- 6. Жилищный кооператив «Best Way»**, представитель **Марина Ивановна Цыганкова**. Адрес: **197349, Санкт-Петербург, пр. Испытателей, 39, лит. А, офис С-3-ВК**. Телефон **8-911-292-35-63**. Сайт: www.bestwaycoop.com
- 7. Общественное движение «Трезвая жизнь»**, руководитель **Василий Дмитриевич Колобов**, пропаганда здорового трезвого образа жизни в течении 20 лет, Санкт-Петербург. Сайт: <https://trezvo.org/info@trezvo.org> ВКонтакте: <https://vk.com/trezvoorg>
- 8. «ШКОЛА НЕЗАВИСИМОСТИ»**, руководители – **Валентина Владимировна Новикова и Виктор Николаевич Васильев**. Терапия зависимости, стационар, амбулаторная программа, лекции, тренинги, консультации, школа консультантов. Адрес центра: **Санкт-Петербург, В. О. 2-я линия, 3**. Телефон **+7 (812)-328-32-54**. Сайт: www.Netzav.ru



СПБРБОО «НОЧЛЕЖКА» ОТКРЫВАЕТ СЕЗОН

Мы начинаем сезон работы наших отапливаемых палаток, в которых любой человек может переночевать бесплатно и без каких-либо документов. Каждый год мы открываем пункты обогрева, каждый год сотни людей приходят к нам, чтобы получить горячую еду и укрыться от холода и опасности.

Пожалуйста, расскажите о пунктах обогрева бездомным людям, которых встретите на улицах Петербурга. Всю информацию о работе палаток и других проектах, где можно получить помощь, мы разместили в нашей листовке – она в приложении к этому посту.

15 октября открылся пункт обогрева в Василеостровском районе, а с 17 октября начала работу палатка у

станции метро «Площадь Мужества».

Обе палатки принимают

постояльцев ежедневно с 20.00 до 8.00. Остановиться в них на ночь можно бес-

платно и без каких-либо документов. Мы принимаем всех, кому это нужно.



Пункт обогрева в Гавани Васильевского острова находится по адресу: Шкиперский проток, 18/16. Вход в палатку – со стороны Снегоплавильного пункта.

Палатка у станции метро «Площадь Мужества», расположена по адресу: ул. Политехническая, рядом с домом 11. Здесь же работает наш Неравнодуш, где постоянные пункты обогрева смогут привести в порядок себя и свою одежду.

Согреть и накормить сотни людей в этом сезоне нам помогают наши доноры и партнёры. Мы благодарим ЦРО «Религиозная Ассоциация Церкви Иисуса Христа Святых последних дней в России» за предоставление новых тепловых пушек и ООО «Татнефть-АЗС-Се-

веро-Запад» за поставку дизельного топлива в 2022 году. А кормить и поить чаем бездомных людей нам помогают благотворительный фонд «Пища Жизни», Церковь Адвентистов Седьмого дня, сеть магазинов вкусной еды Urpretit.ru, ресторан Bourgeois Bohemians, кафе «Кашмир», молодежный проект «Институт семьи» и ресторан «Ночлежки» (вход с улицы).

Мы тратим 206 рублей, чтобы принять одного человека на ночь. Весь сезон работы палаток нам очень нужна ваша помощь, друзья. Пожалуйста, оформите регулярное пожертвование на эту сумму, чтобы поддерживать работу пунктов обогрева.

<http://r.homeless.ru/CD96A>

Пресс-служба СПБРБОО «НОЧЛЕЖКА»

ВОЛОНТЁРЫ АКЦИИ «СИНЯЯ ПТИЦА — БЕЗОПАСНАЯ ТЕРРИТОРИЯ» ВНОВЬ ПОМОГЛИ В УСТРАНЕНИИ РЕКЛАМЫ НАРКОТИКОВ В ПЕТЕРБУРГЕ

Волонтеры Центра «КОНТАКТ» и активная молодежь Петербурга вновь помогли избавиться от рекламы наркотиков в городе.

На закраску незаконных надписей 13 октября во всех районах Северной столицы вышли 117 представителей молодежи.

Городская сетевая акция «Синяя птица — безопасная территория» продолжает быть стимулом движения вперед для активных и креативных подростков, обращать внимание жителей к проблеме распространения психоактивов.

Участники традиционно оставили вместо объявлений на асфальте синюю птицу, на белом фоне. Для них это способ показать, что каждый может внести свой минимальный вклад в борьбу с преступным бизнесом в Северной столице.

«Я участвую в акции «Синяя птица» уже второй раз. Впервые я узнала о закраске от куратора в моём Василеостровском районе. Мне стало интересно, как можно принести пользу городу при помощи баллончика с краской и трафарета. Оказалось, что акция — это элемент творчества, а также привлечение внимания общества к проблеме распространения наркотиков. Поэтому сегодня я снова с волонтерами «КОНТАКТА». Планирую приглашать своих



друзей присоединиться», — поделилась участница акции Ангелина.

Принять участие в «Синей птице» может абсолютно каждый. Информа-

цию и фото незаконной надписи можно направить личным сообщени-

ем в группу «Волонтеры КОНТАКТА» — https://vk.com/kontakt_vol Проект «Синей птицы» появился на слёте волонтерских движений Петербурга, его придумали сами ребята — участники слета. С апреля 2019 года она проходит ежемесячно под патронатом губернатора Санкт-Петербурга Александра Беглова.

С начала реализации акции в ней приняло участие 3247 добровольцев, которые закрасили 2821 незаконную надпись на городском асфальте.

Дополнительная информация: пресс-секретарь Центра «КОНТАКТ» Татьяна МЫЗНИКОВА, телефон 8-911-962-11-12.



9 октября при поддержке Царскосельского Благочиния состоялся ежегодный Царскосельский молодежный бал «Покровский»!

Друзья! Благодарим вас за бал, за настроение и прекрасное совместное время, проведенное в теплой атмосфере общения и танца!

Подгружайте ваши прекрасные фотографии с бала в альбом, делитесь впечатлениями, находите друг друга и общайтесь! Сейчас все мы так нуждаемся друг в друге, как никогда! Все прекрасные фотографии с бала выложены на страничке ВКонтакте «Царскосельский молодежный бал «Покровский».

ШКОЛА-ИНТЕРНАТ САНАТОРНОГО ТИПА. ЛЕНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ

С целью повышения уровня информированности и профилактики по воспитанию у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, антинаркотической, антиалкогольной пропаганде, профилактике табакокурения и других вредных привычек, 3-7 октября в Лужской санаторной школе-интернате для обучающихся 5-11 классов были проведены Уроки здоровья.

При проведении мероприятий использовались выставочно-лекционные стенды выставки «Трезвость или патологические зависимости», предоставленные Новгородской областной общественной организацией «НАН» («Нет алкоголизму и наркомании»).

Старшая медсестра школы Елена Анатольевна Кошубаро с обучающимися школы обсудила вопросы и проблемы современного мира, проинформировала о том, сколько в мире страдает и гибнет людей от пагубных привычек. Рассказала, что учёные установили не-

сколько причин употребления алкоголя, никотина, но выделили основную — стремление казаться взрослым и независимым.

Обучающиеся узнали о страшных последствиях курения, употребления алкоголя и наркотиков. Большое внимание уделялось вопросам самопомощи, самоконтроля, осознания собственного поведения. Елена Анатольевна в ходе занятий ответила на интересующие вопросы, рассказала реальные факты из опыта жизни. Подвели итоги беседы выводом о том, что вести здоровый образ жизни просто необходимо. Наши дети — это дети поколения ЗОЖ.

Благодарим Новгородскую областную общественную организацию «НАН» («Нет алкоголизму и наркомании») в лице председателя Совета НООО «НАН» И.М. Фроловой и З.М. Емельянову (родитель обучающихся в Лужской санаторной школе-интернате) за предоставленный информационно-наглядный материал выставки.

Зоя ЕМЕЛЬЯНОВА,
г. Луга



ХРАМ АНАСТАСИИ УЗОРЕШИТЕЛЬНИЦЫ в посёлке ВОЛОШКА

«ЭТО ВСЁ ЧТО ОСТАНЕТСЯ ПОСЛЕ МЕНЯ...»

Вспоминаются эти строчки из песни, когда заходит речь о том, что сделано хорошего и доброго в жизни???

• Строительство храма — маленький, но значительный проект всеобщего спасения.

• Каждый помогает по силам — материалами, финансами, распространением информации, своими умениями и талантами. И так мы вместе маленькими шагами приближаемся к Богу, наблюдая, как растёт храм, на который собираем всем миром.

Дорогие друзья, братья и сестры! В храме Святой Анастасии Узорешительницы продолжаются строительные-ремонтные работы. На данном этапе необходимо произвести наружное утепление стен и защитить стены от множества вредных погодных воздействий. Для проведения этих работ уже закуплен материал. Стоимость работ по обшивке сайдингом здания храма оценена в 150 тыс. Для маленького сельского прихода это очень затратно.

Объявляется сбор средств, для проведения работ по обшивке здания храма.



Мы обращаемся к Вам с молитвенной просьбой помочь храму.

Пожертвования можно сделать по номеру телефона +7-911-871-37-21 (прикреплено к карте Сбербанка иерея Романа Овсянникова).

Доброе дело сделать несложно, но помните о нем будут ещё долго.

Ольга СИБИРЯКОВА, пос. Волошка (Архангельская область).



СОЮЗ УСТ «ТРЕЗВАЯ РОССИЯ»

От Виктора ПОНОМАРЕВА: ЗАВЕРШИЛСЯ МОЛОДЕЖНЫЙ ФОРУМ В ЛЕНСКЕ

В Якутии, в городе Ленске на берегу одноимённой реки, поздним вечером завершился молодежный ЗОЖ-форум. Весь день я рассказывал ребятам про формирование трезвых убеждений у детей и утверждение Трезвости в обществе. Более 50-ти учеников местных школ и техникума активно задавали вопросы и делились идеями. Скоро ребята начнут вести профилактическую работу у себя в учебных заведениях, надеюсь мой опыт окажется им полезен.

Ещё я рассказал о форуме и о себе каналу «Якутия 24» и местной газете. Так же на форуме выступил сотрудник Российского Красного креста Максим Дохунаев. Благодарю за отличную организацию и приглашение председателя комитета по молодёжной и семейной политике Александру Сидорову и специалистов по формированию зож комитета Юлию Пожидаеву и Альбину Сотрудникову.

«СВОБОДНАЯ СТРАНА»

Учредитель — В.Ф. Кулинич
Главный редактор — Я.Ф. Годовиков
Адрес редакции: 198334, а/я № 29
Тел. 8-911-783-28-71. E-mail: yagod54@mail.ru

Зарегистрирована Территориальным управлением по Санкт-Петербургу и Ленинградской области Министерства РФ и средств массовых коммуникаций Свидетельство о регистрации: ПИ № 2 — 7000 от 9.01.2004
Мнение авторов может не совпадать с мнением редакции
Присланные материалы не рецензируются и не возвращаются
При перепечатке ссылка на газету обязательна
Все рекламируемые товары и услуги имеют необходимые лицензии и сертификаты
Электронная версия газеты 20.10.2022 г.

ПУТЬ К ТРЕЗВОСТИ от ОЛЬГИ ВАЛЯЕВОЙ,

психолога, автора книги "Предназначение быть женщиной", счастливой жены и мамы 4 детей

«Я не пью. И знаете, это особая степень свободы. Когда ты можешь переживать любые чувства без допинга — и радость, и боль. Когда тебе не стыдно смотреть в глаза своим детям».

«Тебя жестоко обманули. С самого детства. Не родители и не родственники, а сама система. Система, которая "проводит исследования", которые доказывают, что пиво и вино — это очень нужные нам продукты. Берёт и программирует».

«Из моей школьной параллели уже нескольких человек нет в живых. Одного зарезали в пьяной драке. Другой по пьяни залез под автобус. Кто-то допил до горячки».

«Страшно видеть на площадках малышей, которые чокаются стаканчиками, играя в Новый год».

Уже шесть лет я совсем не пью. Ничего. Ни шампанского, ни вина, ни пива, тем более ничего крепче. И уже три года в нашем доме не бывает никакой выпивки. Даже в праздники. Хотя давайте я начну с начала.

Детство у меня было обычное. Как у всех. Я помню талоны на водку, на которые мама "формировала наш склад". В шкафу стояло много разных бутылок — "Пшеничная", "Столичная". Нет, мама её не пила. Водка была валютой, за которую можно было поменять батареи или наладить кран, сделать ремонт или ещё что-то. Тогда отложилось, что водка — это нечто ценное. Самая ценная валюта. Помогающая договориться и решить проблемы.

Потом появились уже вина, шампанское, пиво. Достаточно в свободном доступе. И я увидела, что пьют не только сантехники, но и обычные люди. Все пьют. Все взрослые делают это. Значит, это нормально.

Мой папа погиб в аварии, будучи выпившим. Моя мама никогда много не пила, алкоголь не любила, не поощряла, выпивших людей не жаловала. Но жила как и все, как положено. Праздники, дни рождения, хорошее вино просто так. Накрывая на стол, она всегда шла в магазин за бутылкой. И наверняка, до сих пор ходит, потому что гости-то пьют.

И я помню, как они веселились, разговаривали по душам, устанавливали связи, разрывали их за одним и тем же столом. Как адекватные взрослые люди от нескольких бокалов превращались в животных или вообще в овощи. Как застилалась туманом их взгляд, расслаблялось тело, и они начинали нести всякий бред. Мне казалось, что я такой не буду. Никогда.

При каждом застолье я, как ребёнок, смотрела, как взрослые пьют это. Как они морщатся, запивают, закусывают. Но всё равно пьют — и бегут за добавкой в магазин. Мне говорили, что когда я вырасту, я тоже буду это пить. А пока нельзя, пока не доросла. Однажды-таки дали попробовать. "Какая гадость!" — подумала я и решила, что я-то это пить не буду. Но программирование суровая вещь — станешь большой — будешь пить...

И вот ты не замечаешь, как ждёшь уже, когда же ты станешь взрослой. Чтобы вырасти, нужно получить некую инициацию. И в нашем мире это совсем не паспорт, а первая легальная рюмка. К сожалению. Если пьёшь с взрослыми за одним столом — значит, выросла. А раз ты так хочешь вырасти, то начинаешь хотеть и выпивки вместе со всеми. Даже если она на вкус отвратительна. Мне же не для вкуса, а для статуса.

В старших классах мы начали пить пиво. Это казалось безопасным и правильным. Парадокс, но когда мы пробовали сигареты, я чувствовала стыд (у меня дома никто не курил). Но когда мы пили пиво, никакого стыда не было. Словно я только чуть-чуть ускорила бег времени для себя. Словно я выросла чуть раньше, чем нужно. Словно ничего страшного в этом нет. Да и для родителей это было нормально — рано или поздно ведь дети должны начать пить, правильно?

Забегая вперед, скажу, что мне никогда не нравился вкус алкоголя. Никогда. Вино — любое — всегда было для меня кислым, пиво — отвратительным, всё, что крепче — просто ужасным. Но несмотря на это, я всё это пила. Все пьют, и я пью. Так правильно.

На выпускном учителя пили вместе с нами, мол, вот вы и выросли. Как боевое крещение. И с ужасом думаю о том, что наша классная, которая была всегда против выпивки, после окончания школы за одним столом с нами чокалась и вином, и чем крепче. До сих пор все встречи класса проходят за бутылкой — и учителя пьют наравне со вчерашними учениками. Если тот человек, которого ты так уважал столько лет, считает это нормальным, почему же ты сам не должен так считать?

Когда я занималась туризмом, наши руководители всегда брали с собой водку. На случай болезни, замерзания или ещё чего. Казалось, что это очень классная штука, раз лечит от всего и сразу. И да, они тоже с нами пили. Когда мы закончили школу, едва нам стукнуло по 16, мы стали равноправными участниками застолья. Песни под гитару, палатки и бутылочки с горячительным. Романтика, да?

Из моей школьной параллели уже нескольких человек нет в живых. Одного зарезали в пьяной драке. Другой по пьяни залез под автобус. Кто-то допил до горячки. А мне тридцать два. Все только начинается.

А какое застолье без выпивки, да? Накрываешь стол на Новый год, день рождения, свадьбу — по любому поводу — в центре должна быть бутылка. И не одна. Считаешь количество людей, прикидываешь количество вина, шампанского, водки. Это нормально. Как у всех. Ненормально, если у тебя ничего не будет.



Когда в первые университетские годы нам бывало скучно, а скучно нам бывало постоянно (мало кто из нас мечтал стать математиком), мы пили пиво напротив института. Когда нам хотелось отдохнуть, мы снова пили пиво. То самое гадкое на вкус, которое я не собиралась пить никогда. Пиво становилось лучшим другом студента. Чтобы сдать зачёт, мы частенько приносили преподавателю в пакете дорогое виски или коньяк. Однажды преподаватель даже заставил нас его с собой выпить. Выпьешь — четыре. Хороший тост скажешь — пять. Не выпьешь — пересдача.

Мы пили вместе с родителями дома — и по праздникам, и просто так. Вместе. За компанию. И тогда казалось это нормальным. А сейчас почему-то совершенно не кажется.

Алкоголь настолько стал незаменим в обычной жизни, его настолько много в жизни даже тех, кто не является алкоголиком, что сейчас мне страшно. Страшно видеть на площадках малышей, которые чокаются стаканчиками, играя в Новый год. Страшно видеть совсем молодых школьников с пивом. Страшно смотреть на молодых мамочек с колясками и банками пива. Страшно. Сейчас страшно.

А тогда не было страшно. Тогда это казалось нормальным. Несмотря на то, что мне не нравился вкус, стремление быть взрослой и как все — перевешивало. Алкоголь давал какое-то расслабление — с ним проще было танцевать на дискотеках, говорить по душам, веселиться. Или просто казалось, что с ним — проще? К тому же это никогда не запрещалось, не считалось зазорным. Понимаете? Пить — это нормально, просто нужно дорости, и все.

Я не была от него зависима. Или мне казалось, что не была? Со временем я научилась танцевать просто так, без бокала. И расслабляться, и веселиться. Но каждый праздник на столе меня ждала бутылочка. Уже дорогого итальянского хорошего вина, которое, говорят, даже полезно. Только вот утром даже от бокала как-то предательски болела голова, состояние разбитости не давало делать обычные дела. Странно, ведь вино такое полезное...

Казалось странным не поставить бутылку шампанского в Новый год на стол. А как же тогда загадывать желание? И как в день рождения принимать поздравления?

Женщинам в этом месте немного проще. Однажды ты беременеешь, и тебе нужно обойтись без всего этого — даже в праздники. И такая причина кажется всем уважительной, никто не пристаёт, все понимают. Есть и другая уважительная причина — антибиотики. Больше уважительных причин для отказа нет.

Если ты не беременна и не пьёшь антибиотики, в голове обычных людей ты должна пить. Ты же чуть-чуть, за здоровье. Даже если ты кормящая мать, молоку это никак не повредит...

Беременности и роды дали мне возможность попробовать другую жизнь. Без алкоголя. И хотя моему старшему восемь, без алкоголя я живу шесть лет. После того, как он родился, я вернулась к вину по праздникам. А вторая беременность научила меня слушать себя — и слышать. Я научилась отказываться. Как и от мяса — не делая из этого события. Тихонечно. Просто пить сок или воду. Не делая акцентов.

И три года назад случилось небольшое чудо. Мы с мужем случайно попали на лекцию Жданова. Может быть, вы о нём слышали. И то, что он рассказал, настолько зацепило меня, что я не могла оторваться. Лекция прошла на одном дыхании. И я поняла — не зря. Не просто так мой организм противится этому яду. Не просто так мне никогда не нравился этот вкус. И не просто так я совсем иначе чувствую себя сейчас, когда алкоголя во мне нет.

Мой муж в тот же вечер перестал пить. Хотя и любил вино,

пиво, шампанское. И с тех пор в нашем доме алкоголя нет совсем. Да, бывали сложные периоды, когда муж по привычке приносил пиво, я по привычке шипела. Но Слава Богу, это были временные трудности.

Более того, сейчас в нашем кругу друзей не пить — это норма.

Представляете, больше не нужно отвечать на вопрос: "А чё ты не пьёшь?". Больше не нужно оправдываться, искать доводы, врать. Никто не пьёт. Алкоголя нет. И всем хорошо. Всем весело. Застолья проходят душевно и тепло. Оказывается, так тоже можно.

И в этот момент ты понимаешь, что тебя жестоко обманули. С самого детства обманывали. Не родители и не родственники, а сама система. Система, которая объясняет детям, что алкоголь — это хорошо, но только для взрослых. И не всякий алкоголь хорошо, а только дорогой, особенный. Он даже полезен. Система, которая «проводит исследования», которые доказывают, что пиво и вино — это очень нужные нам продукты. Система, которая берёт тебя в оборот, когда ты ещё ничего не понимаешь. Берёт и программирует.

И у тебя не остаётся выбора. Формально он есть, но по факту его нет. Все пьют, все взрослые люди пьют. И если ты хочешь быть взрослым и хочешь быть как все — ты тоже пьёшь. Ты не алкоголик, это же просто пиво или вино. Но ты привыкаешь. Привыкаешь расслабляться вот так, с бутылочкой. Привыкаешь проживать любую боль с бокалом в руке. Привыкаешь именно так отмечать праздники. Привыкаешь веселиться только под градусом.

Большинство преступлений совершаются под градусом. Большинство случайных связей — тоже. Как и большинство ошибок (например, измены, ссоры, попытки вернуть прошлое).

Страшно, что именно так начинаются многие дети, а потом их ещё и «обмывают». Страшно, что с этого начинается жизнь молодой семьи. Страшно, что бутылка становится идолом в центре стола — вместо иконы или хотя бы цветов. Страшно, что именно так мы встречаем Новый год и программируем своё будущее. Страшно, что так мы отмечаем свои дни рождения.

Ты не думаешь о том, какой яд попадает в твоё тело, какие последствия будут. Особенно для женщин. Ведь все яйцеклетки находятся в нашем теле с рождения. А это значит, что каждая рюмочка и каждый бокал — убивают наших детей, делают их слабее, отнимают их здоровье и интеллект. Ты не знаешь, что выводится из организма алкоголь несколько лет. Что за это время очень сильно пострадают многие органы твоего тела. А самое главное алкоголь притупит разум. Ты вообще в этом возрасте мало о чём думаешь. Едва став взрослой, ты живёшь по накатанной программе, как все.

Шесть лет я не пью. И знаете, это особая степень свободы. Когда ты можешь переживать любые чувства без допинга — и радость, и боль. Когда тебе для того, чтобы открыть кому-то душу, не нужно сперва что-то в себя залить. Когда ты можешь себя контролировать в любой ситуации, во время любого праздника. Когда тебе не стыдно потом смотреть фотографии с мероприятия. Когда тебе не стыдно смотреть в глаза своим детям. Когда ты понимаешь, что дома они никогда алкоголь не увидят. И дай Бог, для них это никогда не станет нормой. Даже бокал вина по праздникам или бутылка пива вечером.

Жаль, что наши родители этого не знали. Хорошо, что мы сейчас можем жизнь свою изменить. Я не горжусь тем, что было в моей жизни раньше, "как у всех". Мне очень хотелось бы вправить мозги той девочке, которая не собиралась делать ничего плохого. Но машины времени нет. Надеюсь, что у меня получится передать верный пример своим детям. Очень надеюсь.

Ольга ВАЛЯЕВА