



ТРЕЗВЕННИЕ

Газета православных трезвенников

№ 5 (225) август 2023 г.

Два необычных слета трезвости и трезвенния

Колонка редактора

Первые две полосы этого номера газеты посвящены двум необычным православным слетам трезвости – один из них уже четвертый год проводится в самой глухой деревне уральского региона, другой второй раз проведен в... Киргизии, на берегу известного озера Иссык-Куль.

Кроме того, в этом номере мы продолжим публикацию стихотворений на тему трезвости или употребления алкоголя в рамках поэтического конкурса на актуальную для наших читателей тему. И стихотворение, которое сегодня публикуется на 4-й полосе газеты, пришло ко мне вновь совершенно неожиданно. Мы гуляли с супругом по пешеходной зоне замечательного Кремля в подмосковной Коломне, и нас вдруг окликнула женщина в шляпе, сидящая на скамейке: «Не хотите ли купить у меня экскурсию, я много знаю и могу интересно рассказать о Коломне». Мы спешили в обратный путь, но что-то помешало мне просто отмахнуться от этого предложения. Я подошла к женщине и попросила дать свой телефон на случай следующего посещения этого чудесного городка. В ответ женщина предложила купить небольшой сборник ее стихов с дарственной надписью и своим телефоном. Уже в машине я стала читать сборник и наткнулась на стихотворение, которое можно назвать: «Молодежь спивается».

Тут же созрело решение поставить его в ближайший номер, ибо оно очень четко отражает проблему большинства небольших городов и поселков, где мы побывали в своем путешествии по Уралу и Сибири. Замечательные провинциальные города с интереснейшими памятниками и глубокой историей постепенно теряют свое население, потому что продвинутая молодежь стремится уехать жить в большие города, а те, кто остаются – зачастую просто спиваются. И хорошо, если есть в таком поселении специалист по избавлению от алкогольной и другим патологическим зависимостям, каким является Владимир Фахреев из Альметьевска, рассказ о котором публикуется на 3-й полосе данного номера газеты.

Увы, таких подвижников идей трезвости, которые могут доходчиво и убедительно подать материал и увлечь за собой людей – считанные единицы. Да и тех мы как-то совсем не ценим. Иначе чем объяснить, что прошла мимо нас смерть замечательного активиста трезвенного движения – Лидии Ивановны Руденко из Тобольска. Лишь оказавшись в этом прекрасном городе в начале августа, я узнала о том, что этой удивительной и доброй женщины уже с 13 декабря прошлого года нет в живых. Слава Богу, в ее родном городе помнят и ценят то, что она сделала для продвижения идей трезвости и здорового образа жизни среди молодежи.

Вечная память р. б. Лидии! Давайте хоть сейчас начнем поминать ее в своих молитвах.

Светлана Троицкая

В мероприятиях слета на этот раз приняли участие более 80 человек – почти в четыре раза больше, чем в прошлом году. Одним из гостей слета был владыка Виктор, епископ Глазовский и Игринский. Он вместе с группой паломников и членами Иоанно-Предтеченского братства «Трезвение» принял активное участие в мероприятиях православного слета.

Здесь была глава апостола Матфея

В Киргизии, как бы странно это не звучало, существует глубокая православная традиция. Начиная с V века, христианство активно распространялось на территории нынешней Киргизии, в основном, в форме несторианства. В те далекие времена на территории мусульманской ныне республики были христианские общины, а на берегу озера Иссык-Куль даже существовал монастырь, в котором, по преданию, находилась глава апостола Матфея.

В этом регионе нередко случаются природные катаклизмы. Само озеро находится на высоте 1700 метров над уровнем моря. И в один из таких катаклизмов монастырь ушел под воду вместе со святыней. То есть, предполагается, что глава апостола Матфея до сих пор находится на дне озера Иссык-Куль.



За Литургией

В середине XIX века была организована Туркестанская епархия, туда прибыли православные казаки, которые охраняли границы Российской Империи. И до настоящего времени там сохранились многие христианские общины, расположенные вдоль берегов озера.

Возродить и сохранить традиции трезвости в Азии

Иссык-Куль – красивейшая жемчужина Азии. Как говорят местные старожилы, когда сюда приезжали шейхи из Арабских Эмиратов они сказали, что если на земле существует рай, то он находится именно здесь. Территорию озера действительно окружает очень красивая природа: горы со снежными шапками, реликтовые леса, горные речки. И, конечно же, замечательная флора и фауна, сохранившиеся в этом регионе в нетронутой первозданной красоте.

Слёт проходил на южном берегу озера, менее доступном для различных туристических поездок и развлечений, в месте тихом и спокойном. Здесь собрались представители Казахстана, Киргизии, Узбекистана и России, чтобы возродить и сохранить те традиции, которые существовали в Царской России на этой территории.

Причисленный к лику святых схииерарх епископ Антоний (Абашидзе) в конце XIX – начале XX века способствовал развитию на этой территории трезвенных инициатив, которые существовали во всей Российской Империи. Как мы знаем из истории, в то время в стране активно действовали приходские обще-

На берегу озера Иссык-Куль существовал монастырь...

II Международный слет трезвости и здоровья прошел в Киргизии, на берегу озера Иссык-Куль, по благословению митрополита Бишкекского и Кыргызстанского Савватия.

ства трезвости. Ныне в городе Бишкек епархиальное общество трезвости носит имя этого святого.

Одной из целей участников паломнической группы из Екатеринбурга было восхождение в горы, которые находятся по берегам озера Иссык-Куль. Трезвенники решили покорить Тянь-Шаньский хребет. Там очень красивая природа и прекрасные виды. Высота горы Санчук – 2962 метра. Первое восхождение было тренировочным походом для предстоящего восхождения на пик святой великомученицы Екатерины на высоте 4250 метров, которое участники поездки совершили позже.

Восхождение на пик святой великомученицы Екатерины

Группа паломников из Екатеринбурга и Бишкека из 36 человек, после Литургии в Воскресенском соборе столицы Киргизии 6 августа, начала восхождение на пик св. вм. Екатерины. Сначала добрались автотранспортом до ущелья Ала-Арча и стали подниматься в базовый лагерь, который располагался на высоте 2800 метров. В числе участников группы были владыка Савватий, управляющий Бишкекской и Кыргызской епархией, представители Бишкекской епархии, руководитель отдела по утверждению трезвости и профилактике зависимостей Екатеринбургской епархии – протоиерей Игорь Бачинин.

По пути участники похода совершили краткую литию на месте погребения погибших альпинистов – кладбища альпинистов в ущелье. Там имеется небольшое захоронение, где установлены памятники и обелиски в честь погибших со списком этих людей.

По прибытии в лагерь одной из главных



На занятиях

задачей была адаптация организма, потому что на такой высоте уже совершенно другой воздух, другое насыщение его кислородом, и организму необходимо было адаптироваться к этим условиям.

На следующий день из лагеря был совершен тренировочный поход вдоль реки до места, называемого Турецкий вал. Оно расположено примерно на высоте 3200 метров. Многие успешно совершили восхождение,

после чего вернулись в базовый лагерь.

Нужно сказать, что 19 мая 2023 года, в день рождения императора Николая II, Комитет по альпинизму принял решение один из пиков Тянь-Шаньского горного бассейна назвать в честь святой великомученицы Екатерины. Эта заявка



На вершине пика великомученицы Екатерины

рассматривалась длительный период времени – с 2010 года. Паломники из Екатеринбургa в честь 300-летия уральской столицы решили совершить эту поездку.

Утром 8 августа группа в количестве 22 человек во главе с епископом Савватием начала новое восхождение. Погодные условия по пути подъема менялись, поэтому примерно на высоте 3200 м. часть людей решила на этом остановиться и вернуться в лагерь. А группа из 15 человек продолжила путь и успешно совершила восхождение.

Надо сказать, что после начавшегося дождя, когда группа разделилась, погода вновь изменилась, стало солнечно, и практически до самого пика восхождение продолжалось при благоприятных погодных условиях. На самом пике установлен православный крест. Там был совершен молебен святой великомученице Екатерине. Во время молебна пошел снег, началась метель, а после завершения молебна облако ушло, выглянуло солнце. И это был, наверно, особый божественный знак для группы, некое благословение свыше на труды и подвиги, которые совершили люди.

Может возникнуть вопрос, зачем подниматься на гору? Видится два основных смысла. В первую очередь, чтобы быть ближе к Богу; именно на горе Синай в свое время Господь явился пророку Моисею, которому были даны 10 заповедей. Господь Иисус Христос вместе со своими учениками тоже поднимался на гору Фавор и там преобразился. А второй смысл – познать самого себя, потому что восхождение на гору – тяжелый физический труд.

И только 15 человек сумели совершить этот подвиг – победу над собой. Это восхождение, безусловно, дало людям возможность увидеть ту красоту творения Божьего мира, которая скрывается там, за облаками, потому что облака начинаются примерно на уровне 1700 – 2000 м. над уровнем моря.

ИссыкКуль_слет2023@i.bachinin

Заповедный край трезвенников Урала

Никогда еще я не добиралась на трезвеннический слет столь экстремально. Сначала мы ехали из Санкт-Петербурга до г. Верхняя Салда Свердловской области, потом в составе колонны трезвенников добрались до деревни Малыгино. А там уже всех ждал «болотоход» с огромными колесами (на фото), который загрузили вещами, рюкзаками, палатками и пр., предоставив людям возможность самим идти до реки и ждать, когда машина вернется и по очереди перевезет вброд на другой берег.

Нас в итоге забрал старый Уазик местного жителя с цепями на колесах и повез по таким ухабам, что, казалось, все внутренности в тебе перемешались. После такой дороги я ожидала, что в месте проведения слета нас ждет совершенно дикая природа без признаков цивилизации, но деревня Моршинино приятно удивила своей уютностью и инфраструктурой. На поляне оказалась вполне оборудованная полевая кухня, столовая, большой дом с множеством комнат и электричеством, биотуалеты, уличный душ и баня.



«Болотоход»

мобильной связи там нет, конечно же, наконец, зато есть некий старинный телефон, по которому можно дозвониться в любую точку мира...

Что же привлекает четвертый год в эту глухомань людей, и почему сюда едет молодежь и дети? Ведь из полутора сотен участников слета «Сретение-2023» одну третью часть составляли именно дети и подростки, которые, казалось, и дня не могут прожить без гаджетов, а тут неделю спокойно живут без них. Ответ на этот вопрос я нашла, пообщавшись с участниками и понаблюдав за ними вблизи.

Романтика и Божья благодать

Главная причина кроется, на мой взгляд, в том, что собираются сюда в большинстве своем люди православные, которым неважно, где получать благодать. Была бы возможность молиться и духовно возрастать. В Моршинино для этого созданы все условия: есть поклонный крест, храм в честь святых Константина и Елены, и есть



Поклонный крест

батюшки (в данном случае целых четыре), которые не только исповедуют и причащают, пропоют молитвы и прочтут проповеди, но и ответят на любой твой вопрос, выслушав без спешки и суеты.



С.И. Троицкая и о. Александр Маслов

батюшек я и начала свои расспросы: что их привлекает в работе слета, почему они согласились оставить на неделю свою паству и приходское хозяйство? Причины у всех оказались разные. Так, молодой батюшка – отец Александр Маслов из храма Воскресения Христова города Качканара три раза приезжал на слет в качестве участника вместе со своими прихожанами, а в этом году его уже назначили организатором слета. (см фото)

Многолетний батюшка, отец десяти детей Константин Столов из Нижнего Тагила сам много лет страдал от алкогольной зависимости и смог выбраться из нее только в 2014 году, когда правящий архиерей отправил его на длительную реабилитацию под Москву. Отец Константин



На занятиях у о. Константина

согласился на нее, узнав, что заботу о семье и детях берет на себя на весь этот период епархия, а ему самому нужно либо срочно спастись или уже окончательно пропадать... Пробыв несколько месяцев в реабилитационном центре «ТИЛЬ» (Терпение, Искренность, Любовь), работающем по 12-шаговой программе АА, отец Константин понял, насколько по разным причинам впадают люди в алкогольную и наркотическую зависимости, и как важен индивидуальный подход в решении этой проблемы. Погрузившись в изучение вопроса с разных сторон, отец Константин получил за последние годы три высших образования, окончив помимо духовных заведений, еще и факультет психологии в петербургской РХГА (Русская Христианская Гуманитарная Академия) им. Ф. М. Достоевского. Его харизма, знание, личный опыт и ораторское искусство вызывает доверие и привлекает к нему зависимых людей. Сейчас на счету обаятельного тагильского батюшки уже немало отрешенных людей. (см. фото)

Отец Сергей Беляков из поселка Сусанка Качканарского района приехал на слет вместе с матушкой и четырьмя детьми, выделяясь тем, что все детки его, включая совсем маленького, на коляске, одеты в камуфляжную форму, как и он сам. Трезвостью отец Сергей начал занимать-

ся еще в Красноярске, откуда сам родом. Поэтому собрание, где дети находятся исключительно в трезвой среде, считает лучшим способом проведения семейного отдыха.

Почему же именно здесь собираются православные трезвенники Урала, если достаточно близко от них много лет уже проводятся слеты на озере Увильды и под Ревдой на Мариинском водохранилище?

Ответ я услышала из беседы с нижнетагильской трезвенницей Светланой Ершовой – главной запевалой и гитаристкой душевных вечерних посиделок.

«И звезды близко, хоть рукой возьми»

- Поездили мы с нашими активистами несколько лет на разные слеты, а однажды собрались, чтобы решить, куда ехать в ближайшее лето, и вдруг поняли, что нам нужен свой слет, – вспоминает с улыбкой Светлана. – Встал вопрос, где его прово-



Здесь будет лагерь разбит

дить, и тут я вспомнила, как недавно видела по местному ТВ сюжет об установке поклонного креста в деревне Моршинино, где у Верхнесалдинского фонда «Сретение» есть свое подворье.

Позвонила Елене Глазовой и тут же договорилась о сроках проведения нашего слета.

Елена Ивановна, занятая приемом и размещением гостей смогла побеседовать со мной только на следующий день. От нее я и узнала, как в Верхней Салде появился в 2009 году храм в честь Иоанна Богослова, а потом и общество «Трезвение».

Оказывается, в городе, задолго до возведения храма на прежнем историческом фундаменте, появилась группа прихожан, которая участвовала в богослужениях временной церкви и собирала по копейке деньги на новый храм и на нужды воскресной школы и духовного центра, который и возглавляла Елена Ивановна. На каком-то этапе один из учеников Глазовой предложил создать фонд «Сретение» для покры-



Зарядка у часовни

тия расходов приходской группы, а затем появилась и идея создания подворья для совместного выезда за пределы города с детьми. Узнав, что в деревне Моршинино раньше был храм, верхнесалдинцы привезли по воде большой поклонный крест и установили его на том месте, а в прошлом году завершили постройку небольшой церкви. Активное участие в ее оформлении принимал прихожанин Верхнесалдинского храма, преподаватель резьбы по дереву Борис Борисович Трифонов, героически погибший прошлой осенью в ходе СВО на Украине. Памятная доска с датами жизни и портретом Б.Б. Трифонова установлена теперь прямо у входной двери в часовню. (см. фото)



Интересно, что площадка перед часовней служит теперь не только для проведения богослужений и чтения утренних и вечерних правил, но и для совместной веселой зарядки, которую проводят под музыку ребята из нижнетагильского волонтерского отряда «Дети как дети». В состав этого отряда входят в основном ребята из детского дома, которых уже много лет организует для театральной, концертной и прочей деятельности Светлана Васильевна Мукасий. В состав волонтерского отряда входит порядка 35 человек, сюда третий год приехало двенадцать ребят.

Так совместились в одном месте разные интересы – кого-то привлекает отдых в экологически чистом месте, кого-то – социальное служение и богослужения, кого-то – общение и обучение. Однако главный интерес, соединивший здесь столь разных людей из разных городов и поселков Свердловской области – трезвость и трезвение. И тот факт, что у слета появился свой гимн, говорит о том, что деревне Моршинино уже не грозит вымирание, и каждое лето она вновь будет наполняться песнями, молитвами и звонкими детскими голосами.

Светлана Троицкая,
СПб-Моршинино

Гимн слета

Если вы о «Сретение», о слёте
Не слышали раньше ничего,
Слушайте внимательно, поймете:
Не прожить вам больше без него.
Заповедный край без интернета
Вам другого и не отыскать.
Время здесь другое иль планета?
Романтика и Божия благодать!

ПРИПЕВ:

Сретение – а, значит, встреча
С Богом та, что душу лечит,
На Моршининской земле.
Вера, трезвость и здоровье!
Слёт на Сретенском подворье
Каждый год зовёт к себе.

Здесь лекции, беседы, мастер-классы
И встречи с интересными людьми,
Идей полезных и весёлых масса,
А звезды близко, хоть рукой возьми.
Здесь радостно и даже в непогоду,
И Бог на первом месте, а потом:
Спартакиады, игры, хороводы,
Всё остальное точно на своем.

ПРИПЕВ

Здесь в храме Константина и Елены
Нам подаётся Божия благодать,
Лампадки наполняем неизменно
Любовью, светом, тем, что не отнять.
И вспоминать весь год потом мы будем
Беседы, песни у ночных костров.
Друг друга никогда не позабудем,
Придём на помощь вмиг без лишних слов.
ПРИПЕВ

Встреча трезвенников в Клину

Для Всероссийского Трезвенного Движения 2023 год - год особенный... 11 сентября мы будем отмечать круглую дату - 110 лет со дня установления праздника Трезвости в России!



В рамках этого знаменательного события 13 августа в городе Клин прошло мероприятие, которое так и называлось: «Праздник Трезвости. Апполинарий Васнецов в усадьбе «Демьяново».

В этот день небо было хмурое и поэтому организаторы мероприятия (активисты Клуба Трезвости при Успенском храме) были немногочисленны в замешательстве... не помешает ли нам дождь? В конце концов, отбросив все сомнения, ребята дружно взялись за подготовку праздничного стола: кто-то взял на себя приготовление традиционного шашлыка, кто-то начал растопку самовара – неизменного спутника всех наших мероприятий.

В назначенное время к нам приехали гости из Православной Общины социального служения «СПАС», что действует при храме в честь иконы Божией Матери «Неупиваемая чаша» города Твери. Приехали гости дружной группой из 11 человек.

По установленной традиции, в начале праздника заведующая библиотекой и наш друг Ираида Павловна Сильченко очень живо и интересно рассказала о жизни и творчестве замечательного русского художника Апполинария Васнецова, показала несколько его картин.

Многие россияне сейчас очень переживают и волнуются по поводу сложной и напряжённой ситуации на Украине. Возможно и по этой причине мы особенно дружно и от всей души

пели такие знакомые всем с детства песни времён Великой Отечественной войны: «Катюшу», «В землянке», «День Победы» и другие.

Много радостных моментов было на этой встрече: и большое количество гостей, и много детей разного возраста которые пришли к нам на праздник в этот день. Ребята, конечно, не сидели сложа руки: кто-то играл в футбол, кто-то – в волейбол, а любители экстрима бегали по поляне на ходулях.

Неутомимая и жизнерадостная Ираида Павловна провела для гостей и всех желающих экскурсию по старинной усадьбе «Демьяново», за что ей отдельное спасибо.



Гостям из Твери очень понравился наш традиционный «демьяновский» шашлык, который приготовили наши соратники Евгений Большаков и Виталий Чебан.

Всё хорошее быстро проходит, прошло время и нам расставаться. Со слов участников встречи, и взрослым, и детям это мероприятие очень понравилось.

Слава Богу за всё!

Игорь Смирнов,
председатель клуба
усадьбы «Демьяново»

Помогает стать трезвыми

Владимир Анварович Фахреев - социальный педагог профильного подросткового клуба «Саулык» из Альметьевска – один из немногих специалистов, который занимается не только профилактикой употребления алкоголя среди населения, но и виртуозно владеет методикой по избавлению от алкогольной, никотиновой и наркотических зависимостей. Благодаря этому Владимир вот уже более 20 лет успешно помогает людям, попавшим в рабство своих патологических пристрастий.



Конечно, это не мешает ему активно работать и в сфере профилактики алкоголизма и наркомании и участвовать в общественной жизни Татарстана. В.А. Фахреев – руководитель общественной организации «Трезвый Альметьевск», руководитель городского общественного движения «Благотворительный реабилитационный центр им. Талгата Шайхуллина» (г. Альметьевск, Республика Татарстан).

Ряд программ Альметьевского городского ОД «БРЦ им. Т. Шайхуллина» поддерживаются грантами по социальной благотворительности.

Владимир Фахреев много лет назад принял обет трезвости, и более 20 лет ведет трезвый и здоровый образ жизни. Своим личным примером он показывает, что именно такой образ жизни – это разумное познание Радости Бытия.

Фахреев, вместе с соратниками по общественной организации, участвует во многих общероссийских трезвенных мероприятиях, является членом Казанского епархиального общества «ТРЕЗВЕНИЕ». Будучи православным человеком, он активно продвигает трезвенное направление в храмах Альметьевской епархии, контактирует с десятками православных обществ трезвости в стране и с Всероссийским братством «ТРЕЗВЕНИЕ» Русской Православной Церкви.

По приглашению общественных, религиозных организаций и системы образования он постоянно проводит лекции и курсы трезвости в Татарстане, на Урале, в Москве, Санкт-Петербурге, в регионах Поволжья и других уголках России. В 2016 году Владимир провел серию лекций в г. Братске Иркутской области.

Владимир Фахреев активно сотрудничает с

Всероссийским проектом «Общее дело», Союзом борьбы за народную трезвость (СБНТ), «Международной академией трезвости» (МАТр), Общероссийской организацией «Оптималист» и другими трезвенными организациями в Татарстане и в России.

Более подробно о его многогранной деятельности можно прочесть, пройдя по ссылке: <https://tochka-vozvrata.site>, где можно найти описание деятельности Владимира Фахреева, его лекции, методическую литературу, а также прослушать полный спецкурс избавления от алкогольной, никотиновой и наркотических зависимостей

Светлана Панкратова,
руководитель Елабужского
православного общества трезвости

Из автобиографии В.А. Фахреева

Родился в 1972 году в городе Альметьевск, Республики Татарстан. Школа, армия. Ввиду непростой обстановки дома, связанной с употреблением алкоголя отцом, не получив возможности правильно развиваться, очень рано встал на скользкий путь употребления психоактивных веществ. К 1999 году приём их достиг своего апогея или, лучше сказать, привёл «на дно», что совпало с появлением в городе программы по освобождению от зависимостей по методу Г. А. Шичко. С радостью взялся за работу над собой. Таким образом, с зимы 1999/2000 года все психоактивные зависимости «отвалились». Живу трезво, помогаю другим обретать трезвость, провожу интерактивные занятия по профилактике употребления психоактивных веществ для подрастающего поколения. Систематически занимаюсь в тренажерном зале уже 5 лет, увлекаюсь бегом, люблю бадминтон, катание на роликах, купаюсь в ледяной воде круглый год. Официально зарегистрированные заслуги в спорте (только в беге) – это один четверть-марафон и три полу-марафона.

Цель моей жизни – менять себя, чтобы сделать этот мир лучше! Благодарен Иисусу Христу, маме, папе, сестре Елене, брату Юрию, жёне (был женат дважды), детям (у меня замечательные дети), Геннадию Андреевичу Шичко, Владимиру Георгиевичу Жданову, Владимиру Александровичу Дружинину, протоиерею Игорю Бачинину, соратникам в моем клубе трезвости, в клубах страны и зарубежья, и всем тем, кто рядом, в одном «окопе»! Самые главные трудности для меня – это лень, (кто бы такое говорил, только не Владимир – ред.) привычка откладывать «на потом» и опаздывать. Горжусь тем, что живу в стране никогда не заходящего солнца! Чтобы объединиться, людям необходим единый духовный ориентир. Обязательными к чтению и применению в жизни считаю Библию и книги тех, кто преуспел на поприще «войны с ветхим собой»!

<https://ok.ru/soyuzbo/topic/154231444834439>

Молодежь спивается...

Мысли неподвластные
Не дают покоя –
Дочери прекрасные
Разума-изгоя.
Обещанья сладкие
К делу не приколешь.
А продукты гадкие –
Ешь их поневоле.
Люди мрут, как мухи,
Каждый день поминки.
Самогон да скука...
Плохо жить в глубинке.
Вся земля скупается.
Нет в селе работы.
Молодежь спивается.
Власти нет заботы.
Получают пенсию
Старики за старость,
Тянут, как стипендию,
Стало жить не в радость.
Девки-малолетки
Курят сигаретки.
Народятся детки –
Будут есть таблетки.
К «Евам» подъезжают
Гости в инмарках,
Девки подбирают
У дороги, в парках.
Мысли лезут разные,
Голова бедовая.
Что опять ты празднуешь,
Голь, на всё готовая?

В. Майорова-Удалова,
г. Коломна

Почему зависимость от телефона не лучше алкоголизма или чем опасна номофобия.

Зависимость от смартфона, планшета или компьютера стала настолько распространенной, что получила даже научное название – номофобия. Алгоритмы и последствия этой относительно новой и самой молодой аддикции пока достаточно не изучены. Однако ученые уже говорят о том, что зависимость от гаджетов коварнее, чем пристрастие к алкоголю и табаку. Когда бить тревогу и к кому обращаться за помощью, если человек с головой погружается в виртуальный мир, – ответы на эти вопросы пытается найти автор материала, опубликованного в газете «Известия».

Зависимость от одиночества или страх остаться без связи

Номофобию относят к нехимическим (поведенческим) зависимостям, в числе которых, например, тяга к азартным играм, любовная аддикция, шопоголизм, трудовголизм и другие. Исследования показывают, что алгоритмы активации мозга при продолжительном использова-

Мобильная плита

нии видеороликов и социальных сетей схожи с другими формами зависимости, но гораздо опаснее по своим разрушающим последствиям для здоровья и психики человека. Поэтому людям важно обеспечивать здоровый баланс в использовании гаджетов.

Номофобия – это, по сути, страх остаться без связи в нужный момент. На фоне этих переживаний формируется поведенческий зависимый паттерн (шаблон реакций или действий), который выступает как способ справиться с тревогой. То есть в данном случае зависимость может являться скорее симптомом состояний другого класса – тревожных и панических.

Людмила Лозовская – клинический психолог, заместитель главного врача по премиум-реабилитации «Клиники Маршака», говорит, что главное коварство номофобии заключается в том, что людям порой сложно определить и осознать, что они в буквальном смысле попали в сеть. По статистике к специалистам чаще обращаются пациенты с химически-

ми аддикциями – алкоголизмом, наркоманией, токсикоманией. А в зависимости от гаджетов люди пока не видят особой проблемы. Для кого-то смартфон является частью их работы, а другие просто не связывают свое тревожное состояние и другие неприятные симптомы с одержимостью ноутбуками и смартфонами.

– Когда у человека есть химическая зависимость от сигарет, алкоголя и других психоактивных веществ, то надо как минимум выйти из дома, чтобы отправить себя куда-то за очередной дозой. Такие виды злоупотребления на виду – они губительно воздействуют на здоровье, порицаются обществом, потому что выглядят непривлекательно. В случае с гаджетом саморазрушение происходит незаметно, очевидного влияния на здоровье такая зависимость не оказывает... – рассуждает практикующий психолог, старший преподаватель кафедры психологии университета «Синергия», психотерапевт Анна Гусева.

Нет причины беспокоиться,

если вы соблюдаете здоровый баланс, учитывая другие важные сферы жизни, такие как физическое здоровье, социализация. Но если человек просыпается и засыпает с телефоном, не может остановиться, проверяя мессенджеры и обновляя ленты, то уже можно говорить о достаточном уровне тревоги и напряжения.

– С точки зрения психологии это не что иное, как нарушение здоровой саморегуляции в случае, когда человек не в силах справиться со своими проблемами. Речь идет о деструктивном поведении, которое проявляется уходом от реальности при помощи изменения психического состояния, – комментирует Анна Гусева.

Человек словно перекладывает свою ответственность за решение проблем на интернет. Смартфон спасает людей от одиночества, помогает забыть про обиды, а если человек испытывает горе, то и смягчает страдания. Но, по словам эксперта, психика здорового человека располагает всеми ресурсами для его поддержания в трудные минуты. С накопившимися проблемами

Продолжение на стр.4



Училились и отдыхали в трезвом кругу

Соратники общества «Трезвение» при Спасском соборе города Елабуга республики Татарстан приняли участие в традиционном Слёте трезвости и здоровья «Урал-2023», который проходил с 9 по 15 июля в Свердловской области.



Молебен перед началом слета

На живописном берегу речки Мариинки расположился разноцветный палаточный лагерь. Соратники по трезвости из разных городов России приехали сюда поучиться, поделиться опытом и отдохнуть.

Программа слёта была очень насыщена и душеполезна. В первый день слёта была отслужена ночная миссионерская Литургия, за которой многие исповедались и причастились.

В течение слета было много интересных лекций, семинаров. В дистанционном формате мы слушали доктора богословских и медицинских наук, профессора, заслуженного врача РФ, протоиерея Григория Григорьевича.

Также с интересом слушали участники слета автора передач телеканала «Союз» – иерея Константина Корепанова, который не в первый раз приехал на трезвеннический слёт.

С радостью мы слушали и, председателя Иоанно-Предтеченского общества «Трезвение», руководителя отдела по утверждению трезвости и профилактики зависимостей Екатеринбургской митрополии, протоиерея Игоря Бачинина.



С не меньшим интересом мы участвовали в беседах протоиерея Илии Шугаева и кандидата



педагогических наук – монахиню Нину Крыгину.

Много важной информации мы получили во время встречи с руководителем Координационного центра по противодействию алкоголизму и утверждению трезвости отдела по церковной благотворительности и социального служения Валерием Константиновичем Доронкиным (г. Москва).

На занятиях, проводимых в рамках слета, были раскрыты самые разнообразные темы – жизнь христиан в современном мире, семейное счастье, борьба со страстями и

унынием, реабилитация зависимых, воспитание детей в семье, проведение мероприятий и организация работы по утверждению трезвости.

Проводились интерактивные занятия с подрастающим поколением по профилактике психоактивных веществ (ПАВ). Одним из ведущих этих занятий был опытный психолог и преподаватель, наш земляк и соратник Владимир Фахреев из Альметьевска.

Подобные занятия с показом мультфильмов, снятых общественной организацией «Общее дело», проводили с детьми сту-

денты педагогического колледжа из Ревды.

Приятно было, что для детей на протяжении всего слёта был организован детский городок, в



Делегация Елабужского общества трезвости

котором ребята всегда были заняты развивающими, творческими и спортивными мероприятиями.

На слете был организован замечательный досуг и для взрослых людей – театральное представление, вечерка, спартакиада, игра «Зарница», вечера под гитару, купание и просто отдых на природе.

Благодарим организаторов за замечательный и такой насыщенный информацией Слёт!

Светлана Панкратова, руководитель Елабужского православного общества трезвости



Занятия с детьми в «актовом зале»

Продолжение, начало на стр.3

можно и нужно справляться самостоятельно. Для этого вовсе не обязательно уходить в придуманный мир.

Когда люди вытесняют свои проблемы с помощью гаджета, используя его как успокоительное, смартфон превращается в своеобразный костыль для психики. Но проблемы никуда не уходят и копятся. Вот и возникает вопрос – кто же на самом деле робот? Получается, что не человек управляет собой и устройством, а гаджет реагирует на наши отклонения и устанавливает свой баланс, – рассуждает Анна Гусева.

О том, что у психики появляется костыль, заменяющий функцию здорового алгоритма действий, порой не задумывается ни сам номофоб, ни его близкие.

Помоги себе сам

Способы противостоять зависимости от гаджетов пока точно не определены. В каждом конкретном случае врачи предлагают разбираться отдельно.

Безусловно, есть общие рекомендации по психогигиене, гигиене сна, практикам цифрового детокса, но не каждый человек способен самостоятельно с помощью введения полезных привычек справиться с этой проблемой. Если есть выраженное беспокойство и снижение качества жизни, то стоит всё же обратиться к специалистам, – предупреждает психиатр Лозовская.

В качестве профилактики врачи предлагают хотя бы на время отказаться от использования смартфона и оставить для общения и связи телефон с ограниченным набором функций. Если гаджет требуется для оплаты или

оформления услуг, то можно носить с собой два аппарата.

Удалите неиспользуемые и лишние приложения. Отключите уведомления в тех приложениях, которые напрямую не связаны с вашими необходимыми задачами. Постарайтесь ограничить использование смартфона за несколько часов до сна, ввести в ежедневную рутину релаксационные практики (дыхательные упражнения, расслабляющие физические упражнения и ритуалы), – советует Людмила Лозовская.

Хороший способ противостоять зависимости – налаживать и укреплять социальные связи в офлайн-пространстве, подчеркивают врачи. Проще говоря, надо чаще встречаться и общаться с людьми вживую. На пути к выздоровлению поможет и получасовая прогулка в тишине – без разговоров по телефону, прослушивания музыки, аудиокниг и подкастов. Выходу из замкнутого круга способны помочь дыхательные практики, йога, ванна, массаж, а также чтение книг, но не научной или специальной литературы, а художественной. Психотерапевт рекомендует наблюдать, сколько времени уходит на рабочий процесс и практические надобности, а сколько на развлечения.

Гаджета не должно быть в спальне: нельзя перед сном просматривать новости и читать лайки в соцсетях. Важная рекомендация для родителей – не приучайте детей к смартфону с раннего возраста. Часто взрослые дают ребенку гаджет, чтобы малыш не отвлекал и не плакал. В итоге у маленького человека вырабатывается привычка хвататься за смартфон,

когда ему плохо, одиноко или нечем заняться. Кроме того, дети повторяют всё за родителями и стараются подражать им. Это повторение – как флешка, вшитая в сознание, – подчеркивает эксперт.

Расширять свое пространство без смартфона помогает, в частности, регулярное планирование. Психотерапевт советует каждый месяц ставить перед собой и записывать в тетрадь 101 цель, которой хотелось бы достичь. Но добиваться этих целей человек должен без привлечения гаджетов. Такое планирование развивает пластичность мозга, помогает самостоятельно найти способы решения проблем, остановиться и ощутить жизнь здесь и сейчас.

Своеобразный тест на самостоятельность и независимость от смартфона – отключить его на сутки и понаблюдать, с какими проблемами можно справиться самостоятельно, а какие заставляют впасть в отчаяние. На основании этого можно сделать вывод – служит ли нам смартфон или мы служим и подчиняемся ему.

Важно помнить, что люди – это социальные существа, и мы должны оставаться в реальном мире дольше, чем в виртуальном. Всегда должно сохраняться взаимодействие человека с человеком. Иногда ограничение использования мобильных телефонов – это необходимость.

Евгения Бородина

Публикуется в сокращенной. Полную версию читайте здесь: https://news.mail.ru/society/57010723/?utm_partner_id=441 – ред.

Православные реабилитационные центры

В Красноярке открылся православный реабилитационный центр для людей с химической зависимостью.

Начал работу первый православный центр для химически зависимых людей в столице Красноярского края. Проект реализован по благословению митрополита Красноярского и Ачинского Пантелеимона. Основная миссия центра – освобождение от зависимости, приобщение к православной вере и Церкви.

В центре обустроены достойные бытовые условия, работает православный воцерковленный персонал и есть духовная литература. По организационным вопросам обращаться к председателю Отдела по утверждению трезвости и противодействию наркомании и алкоголизму Красноярской епархии Евгению Акулову и волонтеру Сергею Пантелееву (телефоны: 8(953)588-57-56); 8(923)359-59-59).

Пресс-служба Красноярской епархии

Мы – **социальный проект «ПРОБУЖДЕНИЕ»**, направленный на реабилитацию людей, страдающих от зависимости. Его главная цель – помочь людям встать на ноги и начать новую жизнь без вредных привычек.

Мы предлагаем бесплатное жилье и помощь в реабилитации, для всех нуждающихся. Наш дом находится в тихом и

спокойном месте, где подопечные смогут оторваться от городской суеты и сосредоточиться на своем выздоровлении.

Кроме того, мы предоставляем профессиональную помощь в лечении зависимостей. Наша команда состоит из опытных специалистов, которые готовы поддержать и помочь каждому!

Если вы или кто-то из ваших близких страдает от зависимости и нуждается в помощи – мы готовы протянуть свою руку. Тел: +7 (917) 933-36-26.

https://vk.com/wall-219585199_197

Русская Православная Церковь в рамках своей уставной деятельности объединяет реабилитационные структуры на территории Российской Федерации в единую общецерковную систему помощи наркозависимым.

Реабилитационный процесс в Церкви в полноте включает в себя следующие этапы: первичное консультирование, дезинтоксикацию, мотивационный период, основной период реабилитации, ресоциализацию, постреабилитационное сопровождение, работу с родственниками и близкими.

Найти православные реабилитационные центры можно по ссылке: <https://poisk.protivnarko.ru>

По вопросам, связанным с зависимостью, обращайтесь к консультантам: 8 800 600 16 93

КОРРЕСПОНДЕНТЫ:

вв Москве – днакон Иоанн Клименко, тел. (499) 122-99-96;
в Санкт-Петербурге – Дмитрий Игоревич Стогов, тел. 8-911-245-06-71;
в Казани – Владислав Аркадьевич Юферов, тел. 8-917-90-11-540;
в Екатеринбурге – Ирина Еремнина, тел. 8-902-266-14-16;
в Челябинске – Пичугин Игорь Русланович, тел. 8-932-303-72-72.

Для писем:
191024, Россия,
г. Санкт-Петербург,
Невский пр.,
156-78.

Братия и сестры! Очень просим вас не использовать эту газету в хозяйственных целях. Если газета вам больше не нужна, отдайте её другому. Пусть она будет этафетой трезвенника.

Тираж 900 экз.

Редактор
Светлана Ивановна
ТРОИЦКАЯ,
тел. 8-969-212-00-19,
официальный сайт

Газета
ТРЕЗВЕНИЕ.
Выходит
с июня 2000 г.