

Региональной благотворительной
организации «АЗАРИЯ» 20 лет

**КАК
НЕ ПОГИБНУТЬ,
ПОМОГАЯ
РОДНОМУ
И БЛИЗКОМУ**

Санкт-Петербург
2013

РБОО «АЗАРИЯ» выражает искреннюю благодарность всем волонтерам и специалистам, благодаря самоотверженному труду которых, АЗАРИЯ 20 лет помогала семьям, страдающим от химических зависимостей.

От души благодарим все организации, фонды и комитеты, которые последние годы поддерживали деятельность организации «АЗАРИЯ»:

- Комитет по социальной политике Санкт-Петербурга;
- Комитет по молодежной политике и взаимодействию с общественными организациями Санкт-Петербурга;
- Российский гуманитарный научный фонд, 2010-12 г.
- Фонд содействия защиты здоровья и социальной справедливости имени Андрея Рылькова и Фонда Леви Стросса, 2011 г.
- проект «Активное поколение», реализуемый в Санкт-Петербурге и Ленинградской области Благотворительным фондом «Добрый город Петербург» при финансовой поддержке Благотворительного фонда «Ладога»
- Интернет-провайдер Компания ИНТЕРЗЕТ и др.

А также выражаем свою признательность фонду «Добрый город Петербург», который при финансовой поддержке фонда «Ладога» в рамках конкурса социальных проектов «Активное поколение» предоставил АЗАРИИ возможность выполнить данную публикацию.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Поздравления РБОО «АЗАРИЯ» с 20-летием.....	4
2. Истории из жизни семей химически зависимых и других членов организации.....	8
3. Л. И. Спижарская. Хроника РБОО «АЗАРИЯ» за 20 лет	28
4. Мнение АЗАРИИ о наркомании и алкоголизме.....	42
5. Г. И. Саганенко. Результаты опроса к 20-летию АЗАРИИ	44
6. Н. И. Мучникова. Созависимость	49
7. Н. И. Мучникова. Выздоровление от созависимости.....	54
8. С. Б. Белогуров. Синдром зависимости	58
9. С. Б. Белогуров. Что такое выздоровление от наркомании	61

ПОЗДРАВЛЕНИЯ РБОУ «АЗАРИЯ» С 20-ЛЕТИЕМ.

На расширенном заседании Антинаркотической комиссии в Санкт-Петербурге 29 августа 2013 года, посвященному созданию региональной системы социальной реабилитации и ресоциализации наркозависимых, губернатор Георгий Полтавченко заявил, что первые шаги по созданию такой системы в городе уже сделаны. Он отметил, что одна из положительных тенденций последнего времени – это активное участие в профилактике наркомании и реабилитации наркозависимых общественных организаций. Губернатор сказал следующее: «На мой взгляд, в борьбе с наркоманией мы должны всесторонне расширять и укреплять взаимодействие государственной власти и негосударственных структур. Только всем миром мы можем победить это социальное зло, или, по крайней мере, нанести ему существенный урон».

Хорошие намерения власти - присоединиться ко «всему миру».

Но в 90-х годах, более 25 лет назад, перед страшной угрозой оказались один на один десятки тысяч обезумевших от горя родителей детей, затянутых в героиновую наркоманию, и небольшая группа растерянных врачей наркологов.

Нам, врачам, казалось, что нет никакой надежды на то, чтобы вытянуть девочку и мальчишек из круговерти: «капельницы – детокс – десяток дней мучительной трезвости – срыв». В водоворот затягивались все новые и новые жертвы. Ждать помощи извне было бессмысленно. Мы шли с родителями несчастливых детей параллельными путями. Врачи объединились, по крупицам ища и собирая информацию о лечении и способах удержания детей в ремиссии. Родителям было тяжелей. Как они нашли друг друга, и как смогли создать организацию, которая могла бы помогать и поддерживать друг друга и их детей, попавших в беду? Сейчас трудно это представить. Одно можно сказать, беда заставила совершить этот подвиг в 90-е годы, когда страна была в тяжелой ситуации, практически без власти и духовно надломленная. Общая беда привела к сплочению усилий врачей и родителей.

Городская наркологическая больница с 1993 года активно сотрудничает с РБОУ «АЗАРИЯ» в лечении, реабилитации, помощи и поддержки больных и их родственников.

Городская наркологическая больница и АЗАРИЯ неоднократно вместе с одних позиций освещали вопросы угрозы наркомании и помощи наркологическим больным и их родственникам на пресс-конференциях и конференциях, посвященных решению проблем и организации помощи людям, страдающим наркологическими заболеваниями. Общественная организация АЗАРИЯ стоит на передовых позициях противодействия распространению наркомании и алкоголизма в России.

Не каждый субъект Российской Федерации может «похвастаться» наличием такой организации, где бы так активно работала общественная организация в информационной и консультационной поддержке созависимых родственников; в проведении различных поддерживающих индивидуальных и групповых занятий для них. Организация принимает посильное участие в профилактике и просвещении населения о решении проблем зависимого поведения, организуя передачу «Зависимость или свобода?» на канале «Ваше Общественное Телевидение!» (ВОТ). АЗАРИЯ работает и с пожилыми людьми.

Хочется пожелать АЗАРИИ, чтобы мы отпраздновали их юбилей и еще через 20 лет, а государство по достоинству оценило бы их энтузиазм и поддерживало бы их деятельность.

*Главный врач Городской наркологической больницы
Д.П.Константинов*

20 лет тому назад матери объединились, чтобы противостоять, пожалуй, самому коварному врагу – наркотикам.

Страшно, когда рядом с тобой погибает самый родной и близкий тебе человек – твой ребенок. Но еще страшнее, когда ты одинок, когда, тебе кажется, что перед тобой пропасть. И вот матери, объединенные общей бедой, смогли помочь не только себе, но и другим. Сколько молодых людей, вырванных из лап наркомании, говорят спасибо АЗАРИИ. Сил Вам, дорогие женщины, оптимизма и терпения в вашей трудной деятельности.

Наталья Евдокимова,

*член Совета при Президенте Российской Федерации
по развитию гражданского общества и правам человека.*

Дорогая АЗАРИЯ!

В день вашего 20-летия позвольте поздравить вас и поблагодарить за исключительный вклад, который АЗАРИЯ вносит в работу с созависимыми и зависимыми. Я полагаю, что АЗАРИЯ для Санкт-Петербурга и Ленинградской области является не только уникальной, но и чрезвычайно важной организацией, на которой лежит значительная часть нагрузки в помощь семьям зависимых, да и самим зависимым тоже.

Во-первых, АЗАРИЯ ведет важнейшую образовательную работу среди созависимых, организуя для них регулярные лекции и встречи с ведущими специалистами города в сфере помощи зависимым и созависимым. Регулярность и постоянное расписание лекций, а также широкий спектр обсуждаемых тем, определяют их исключительное значение для Санкт-Петербурга, позволяя распространять знания с максимальной эффективностью. Но АЗАРИЯ не ограничивается лишь организацией лекций и встреч – она также регулярно выпускает справочники и другие печатные издания для созависимых, внося тем самым неоценимый вклад в общегородскую образовательную работу. Во-вторых, АЗАРИЯ проводит групповые собрания для созависимых и предоставляет пристанище большому количеству групп взаимопомощи. Это является крайне важным фактором для развития Сообщества выздоравливающих в городе, поскольку помещения – едва ли не самая большая проблема для Сообщества «12 шагов».

Наконец, АЗАРИЯ является влиятельной силой на антинаркотической сцене Санкт-Петербурга, выступая защитником прав и интересов зависимых и созависимых в дискуссиях с представителями власти и государственных органов.

Я убежден, что без самоотверженной активности матерей АЗАРИИ уже вырастивших своих детей, борьба за трезвое общество в Санкт-Петербурге была бы на треть слабее. Хотелось бы пожелать АЗАРИИ всяческих успехов в вашем деле, а также – побольше сплоченности, энтузиазма, активности и настойчивости в достижении ваших целей. И еще побольше финансовых средств для работы.

*Сергей Борисович Белогуров, врач нарколог,
психотерапевт, 1 отделение ГНБ.*

Дорогая АЗАРИЯ, т. е. все, кто является ее душой, разумом и даже телом! Сегодня Вам исполнилось 20 лет. Это одновременно и много, и мало.

Я знаком с ВАМИ с «младенчества», когда у ВАС еще не было своего постоянного места жительства. Но это не мешало ВАШЕЙ деятельности, наполненной высоким социальным смыслом и благородными делами.

Знаю, что это было нелегко. ВАМ всего приходилось добиваться своей собственной активностью, своим трудом, ставя общий интерес, который ВАС всех объединил, выше интереса личного, индивидуального. И это помогло ВАМ выжить, получить развитие, найти новый смысл своей собственной жизни. Это мало кому удается, когда в семье такая трагедия, как ребенок-наркоман. Поэтому я ВАС очень уважаю.

Я искренне поздравляю ВАС с ВАШИМ юбилеем.

Желаю, кроме важной деятельности, всегда весело, вместе проводить свободное время, иметь много настоящих друзей и продолжать вносить весомый вклад в повышение эффективности антинаркотической политики в Санкт-Петербурге и многострадальной нашей Родине – России.

Георгий Васильевич Зазулин.

*Эксперт международной общественной организации
«Европейские города против наркотиков (ЕСАД)»,
редактор сайта www.ecad.ru*

Матерям-героиням, собравшимся 20 лет тому назад ради спасения своих детей и несения вести о том, что выздоровление возможно, что родители и близкие попавших в смертельную болезнь своих детей и родных, не одиноки в этой страшной беде, и что можно получить поддержку, знания и опыт других матерей, попавших в такую же беду...

Спустя 6,5 лет после рождения АЗАРИИ образовалась мужская Группа «Отцы наркоманов», которая оказывала помощь себе и другим уже в рамках 12-ти Шаговой Программы...

Мы также внесли лепту в развитие АЗАРИИ своим мужским трудом по вывозу строительного мусора из помещений первого этажа нынешней Б.Подъяческой, 34, когда АЗАРИЯ с таким трудом получила от города право, наконец-то, обосноваться в своем собственном помещении.

Многие, попавшие в эту страшную – химическая зависимость детей и близких – беду, первое, что находили в многомиллионном городе – это АЗАРИЮ, где получали самую первую помощь в виде информации о сути болезни и о правильных действиях близких по отношению к смертельной болезни, ворвавшейся в наш дом..., а также адреса Групп самопомощи.

АЗАРИЯ предоставляет свою территорию для проведения Групп, где зависимые наши дети продолжают выздоравливать, и, где чувствуют себя в безопасности.

Я благодарен АЗАРИИ за протянутую мне руку помощи 15 лет тому назад в виде возможности прослушать лекции о болезни своего сына и о правильном своем поведении, чтобы не помешать сыну сделать в своей жизни единственно правильный выбор...

Я благодарен АЗАРИИ за предоставление моему сыну и его новой семье зависимых возможности работать на своей территории по Программе «12 шагов».

Я благодарен АЗАРИИ за ее весть, которая помогала родителям и близким узнавать о Группе самопомощи, что способствовало приходу новичков на эти Группы по Программе «12 шагов».

В самом начале моего прихода в Программу «12 шагов» у меня было отрицание ее главного инструмента – проговаривание своей проблемы на Группе и слушания своих анонимных сестер (братьев тогда еще, практически, не было).

Лекции, которые устраивала АЗАРИЯ в АРМИИ СПАСЕНИЯ на Литейном, 44, по вторникам, в 18 часов, были для меня единственным, источником информации к скудной на тот период печатной литературе на тему наркомании и химической зависимости. Эти лекции проводились регулярно, и большой зал АРМИИ СПАСЕНИЯ часто был полностью заполненным...

Понимая, что я в своей жизни столкнулся с совершенно непонятым врагом под названием наркомания моего сына, я старался прочитать и прослушать все, что мог найти... а тут мне сама информация шла в руки, а точнее в мозги, с помощью АЗАРИИ, которая находила уникальные в этой проблеме опытные личности, которые делились со мной своими знаниями...

С Днем Рождения и Юбилеем, дорогие матери против наркотиков!!! Мы, Отцы, вас любим, гордимся вами... и всегда рядом.

Николай, от мужской Группы Нар-Анон «Отцы наркоманов». Санкт-Петербург.

ИСТОРИИ ИЗ ЖИЗНИ СЕМЕЙ ХИМИЧЕСКИ ЗАВИСИМЫХ И ДРУГИХ ЧЛЕНОВ ОРГАНИЗАЦИИ.

«Островок жизни» в центре старого Петербурга.

То, что в нашем городе существует такая организация как АЗАРИЯ - Матери против наркотиков – я считаю чудом и большой удачей для себя! Встречаясь на группах с гостнями из других городов, я не раз слышала, что у них нет даже групп для родственников зависимых. И поэтому, приезжая в Петербург, матери стремятся посетить АЗАРИЮ, получить как можно больше информации, которая поможет им и их семьям. Ведь цена отсутствия знаний и поддержки – жизни детей, жизни родителей, жизни российских семей.

Но выход есть, если семья вовремя получит знания, начнет применять их в своей жизни. Главное – не упустить время! Для этого не нужно копить деньги, искать дорогих профессиональных наркологов и психологов, можно просто в любой день (в будни, выходные, праздники, в дождь, снег и ветер) прийти на Большую Подъяческую, 34, и получить помощь, душевное тепло, понимание, поддержку, и ГЛАВНОЕ – ЗНАНИЯ о том, что делать и где выход!

В Библии сказано: «Народ Божий гибнет от неведения». Народ Божий – это мы. Мать самим Господом Богом определена дать жизнь новой душе, помочь родиться на свет, вырастить ребенка. И вдруг, по неведомым причинам, уже взрослый ребенок начинает себя разрушать, убивать у нее на глазах. Почему? За что? Это вопросы, которые в свое время раздирали мне душу. Семь лет назад это стало крахом, тьмой, из которой я не видела выхода. В те «черные» дни на помощь мне пришла АЗАРИЯ. Именно сюда меня направили на первичную консультацию. Помню, когда я в первый раз шла в АЗАРИЮ, на меня произвела впечатление пожарная вышка на углу Большой Подъяческой и Садовой. Я подумала: «В доме пожар, а пожарник стоит наверху и смотрит, кому нужна помощь». Это добрый знак! Я найду здесь помощь!

В АЗАРИИ я получила первую литературу по семейной зависимости и созависимости, стала следовать рекомендациям, приняла их сразу и без промедлений, понимая, что от этого зависит жизнь дочери. Я посетила большое количество бесплатных тренингов, лекций, семинаров, проводимых лучшими специалистами в городе, обращалась сюда за юридической помощью, обрела не только поддержку, понимание, но бесценные знания и новых друзей.

Ощущение одиночества и безысходности давно покинуло меня. Я уверена, что Бог – создатель АЗАРИИ (Азария - переводится как «Помощь Божия»). В период разрухи 1990-х, в безвременье, когда в город пришла наркомания, нашлись благодарные люди, сделавшие свой бескорыстный вклад в дело спасения нас и наших детей!

Без преувеличения могу сказать, что на протяжении всего периода существования АЗАРИИ, здесь ведется очень большая, нужная, никогда не прекращающаяся работа, направленная на выздоровление наркоманов и их семей. Знания, которые я получила на разнообразных группах и занятиях, позволили мне не только справиться со страшной проблемой наркомании в семье, но и наладить семейную жизнь, улучшить физическое здоровье, самоощущение, почувствовать настоящий вкус к жизни – вкус радости! Можно сказать, я и сама обрела новую жизнь! А вообще, кто сможет сосчитать количество спасенных на этом «островке жизни» в центре старого Петербурга? Этого не знает никто, но я уверена, что это очень большое количество людей. Ведь те, кто пришел сюда, несут потом лучики надежды другим страдающим людям, помогают и делятся опытом, от чего в городе нашем и в стране становится светлее и лучше.

Огромное спасибо хочу сказать женщинам-матерям за их бесценное, бескорыстное служение в АЗАРИИ: «золотой огонек» их души не гаснет вот уже 20 лет: и на этот огонек продолжают приходиться люди в беде, и люди, которые уже нашли путь. Также особое спасибо хочу сказать выздоравливающим ребятам-наркоманам группы АН «ВЕЧЕР», которые всегда тепло принимают, поддерживают своей готовностью помочь, дают надежду и веру в самые трудные времена.

Я ОЧЕНЬ БЛАГОДАРНА И ПРИЗНАТЕЛЬНА АЗАРИИ! Поздравляю с 20-летним юбилеем и искренне желаю долгих лет процветания на благо людей, ради жизни на Земле. «Не погаснет без времени золотой огонек!» Пусть АЗАРИЯ и дальше озаряет сердца своим светом!

Ирина, созависимая. 55 лет.

История Натальи Георгиевны.

Я узнала о том, что мой сын употребляет наркотики, когда он, отслужив армию, был задержан с маковой соломкой и осужден. До этого было два тревожных сигнала: один от участкового врача, который заподозрил употребление, в виду частых заболеваний, типа ОРЗ в подростковом возрасте, и второй – от командира части, что, дескать, мой сын употребляет «алкоголь парфюмерного производства».

К этой информации я отнеслась с недоверием. Так как в моей непьющей семье заслуженного педагога никогда не водилось спиртного, а о прочих наркотиках я вообще представления не имела и уж, конечно, считала, что со мной этого не может произойти никогда.

Однако, как выяснилось позднее, мой сын употребляет в основном опиаты с 12 лет, ну а пробовал все существовавшие тогда наркотики, экспериментировал.

В 1996 году благодаря передаче журналистки Ленинградского радио Марины Алексеевны Федоровой, я узнала о существовании организации «АЗАРИЯ». На первичном приеме Валентина Харитоновна сказала мне о том, что участвуя в волонтерской работе, я получу направление на бесплатное лечение сына в коммерческую клинику, других мотивов для бесплатной работы у меня тогда не было из-за моего совершенно «разобранного» состояния. Я стала активным членом организации, и благодаря этому я в кратчайшие сроки оправилась, так как узнала специфику заболевания и выхода из проблемы, очень многому научилась и, естественно, смогла уже быть полезной АЗАРИИ. Когда-нибудь я опишу историю подвига совершенно Любовью Ивановной Спижарской – первым и неизменным председателем Координационного Совета, Еленой Андреевной Максагиной, до последнего дня жизни остававшейся «связной» (Елена Андреевна приняла на себя удар звонков в организацию в 1996-2000 гг., когда у АЗАРИИ не было ни своего помещения, ни своего телефона, домашний телефон Елены Андреевны был контактным телефоном организации) и других волонтеров (добровольцев), помогавших развиваться движению против наркотиков за счастливую плодотворную жизнь.

Несколько раз мой сын проходил курс реабилитации, посещал различные группы. Когда он работал над собой, то были и результаты. В один из периодов ремиссии у него родился сын, хороший здоровый малыш, которому сейчас уже 13 лет.

К сожалению, несмотря на предоставляемые возможности продолжить лечение, сын, приближаясь к своему 45-летию несколько ослабил самодисциплину, иногда употребляя химические вещества, чем очень подрывает свое здоровье.

Однако, благодаря занятиям в АЗАРИИ, ее авторитету и связям с другими организациями, мне самой удается жить и успешно трудиться, чувствуя себя полноценным и самодостаточным человеком.

Поздравляю членов организации, ее участников и друзей с двадцатилетием жизнеутверждения!!!

Наталья Георгиевна Голубь, член РБОО «АЗАРИЯ». 67 лет.

АЗАРИЯ послужила для меня и моего сына трамплином к выздоровлению. В поисках ответа на вопрос, что мне делать с моей бедой, я получила ответ в АЗАРИИ. Тогда у АЗАРИИ еще не было своего помещения, поэтому, в названный по телефону день и час, я пришла по указанному адресу на Московском проспекте. Меня встретила обаятельнейшая женщина, столкнувшаяся с такой же проблемой. У нее уже были наработкой об оказании помощи, и я это сразу же ощутила. Я до сих пор вспоминаю эту женщину, ее имя Лина. Она показывала мне и всем присутствующим на встрече психологические приемы, я только потом узнала о 12-шаговой программе, и по этим принципам - советов не даем, а делимся опытом - с нами беседовала.

АЗАРИЯ предоставила мне справочник с адресами, по которым я могла посещать различные группы, лекции и выздоравливать по принципу: спасись сам и вокруг тебя спасутся тысячи. У меня до сих пор перед глазами те энтузиасты, которые бескорыстно, пережив свое горе, делились опытом со всеми, кто приходил с мыслями о безнадежности создавшейся ситуации. Все они, специалисты и помощницы по решению проблемы – мои сестры: Галина Иосифовна, Любовь Ивановна, Наташа, Нина, Тамара, Ольга Евлашева, Тамара Метелкина и другие, всех не перечислить, я до сих пор вспоминаю их всех с благодарностью.

Моему выздоровлению и выздоровлению моего сына помогла программа 12 шагов. Очень большую роль сыграло наше воцерковление. Огромная признательность Елене Евгеньевне Рыдалевской, благодаря которой в моменты страшных срывов, сын оказывался в селе Георгиевском, в Ивановской области, у батюшки Мефодия. Я тоже бывала там. Проводывала сына, когда он по полгода пребывал у батюшки в приходе, но, к сожалению, потом опять были срывы.

Особая признательность Сергею Борисовичу Белогурову. Было бы крайне несправедливо не вспомнить Виктора Петровича Лебедева, его ученика, и сподвижников Федора, Алексея (Емеля) и всех трезвых анонимных ребят, которые были консультантами 1-го отделения Городской наркологической больницы (ГНБ). Они и по сей день работают в ГНБ с зависимыми, передавая весь свой опыт, духовность и душевность своего выздоровления.

Мне приятно появляться на Б.Подъяческой, где мне всегда от души рады. Мне приятно, когда меня приглашают в дни рождения АЗАРИИ. Я стараюсь приходить всегда, и всегда читаю стихи. У меня возникает порыв проявлять свое эмоциональное состояние поэтическими выступлениями, встречаясь с этими женщинами, которые являются бескорыстными энтузиастами. В завершение своей истории хочу поздравить юбиляров и высказать им свое пожелание стихами:

Желаю вам радости, счастья без горя!
Желаю вам трудных, но радостных буден,
Желаю вам счастья большого, как море,
Люди, родные, любимые люди!

Елизавета, созависимая. 65 лет.

Меня зовут Татьяна.

Когда моя дочь после многих лет пьянства прошла реабилитацию, я пришла в «АЗАРИЮ».

В то время я думала, что если моя дочь перестанет употреблять алкоголь, мы будем жить спокойной, счастливой, мирной жизнью. Но получилось все не так, как я себе представляла. За время пьянства моей дочери, я приобрела очень стойкие привычки. Я привыкла жить в страхе, ожиданиях чего-нибудь ужасного, обвинениях, скандалах, манипуляциях. Я жила полностью поглощенная проблемой пьянства моей дочери.

Это я сейчас понимаю, что алкоголизм это серьезная, семейная болезнь. И близкие, живущие рядом с алкоголиком, тоже очень страдают и незаметно приобретают так называемые дефекты характера. Я не могла сосредоточиться на своей жизни, позаботиться о себе. Я жила в страхе, что если я буду что-то говорить или вести себя как ни будь не так, то я спровоцирую срыв у моей дочери, и она снова запьет. Я контролировала, потакала во всем, лишь бы она оставалась трезвой. От такой жизни мне было очень тяжело. Начались обиды и претензии на меня у дочери. Я становилась больной, опустошенной. Стала искать какую-нибудь информацию, чтобы научиться правильно вести себя с трезвым алкоголиком. В АЗАРИИ я узнала про группы Ал-Анон и стала посещать собрания.

Постепенно я стала понимать, что со мной происходит, и как мне нужно относиться к своей трезвой, взрослой дочери. В Ал-Аноне, я получила поддержку, теплоту, дружескую атмосферу.

Люди на группах работают по программе «12 шагов», делятся своим опытом и надеждой. Теперь я чувствую себя намного спокойнее и счастливее. У нас налаживаются отношения с дочерью, мы учимся новой, здоровой жизни. Меня очень устраивает, что Ал-Анон не религиозная программа. Никто ни кого не критикует и не делает замечаний. Я очень благодарна АЗАРИИ, за то что она много лет помогает людям и, в частности, мне. От всего сердца благодарю.

Татьяна, созависимая. 59 лет.

История Матери.

То, что моя дочь попала в беду, я почувствовала сразу. Мы были с ней очень близки. Она являлась для меня не только дочерью, но и близкой подругой. Раньше мы могли проболтать и продураться полночи. И вдруг все изменилось. Дочь познакомилась с молодым человеком и стала пропадать все вечера с ним. Я радовалась, мне очень хотелось, чтобы она устроила свою личную жизнь. Но уж больно эти отношения были окутаны тайной. Поначалу, когда дочка приходила со свидания, ее сильно рвало, просто выворачивало наизнанку, вроде не пьяная, а ей плохо. Я не могла ничего понять, решила, что это отравление, но почему-то это отравление продолжалось несколько вечеров. Сердце мое было не на месте. Дочь стала меня избегать, я чувствовала, что она что-то скрывает.

Через месяц я узнала страшную правду. Мир перевернулся, стал черным и ледяным. Жить не хотелось. Эту боль невозможно было вынести. Все потеряло смысл. Осознание, что погибает самый близкий для меня человек, а я ничем не могу ей помочь, было невыносимым. Я всерьез думала покончить со всем разом...

Что делать? Куда идти? К кому обратиться? Как помочь дочери? – Это были главные вопросы моей жизни.

Я обратилась за помощью в районный наркологический кабинет. Мне предложили платную консультацию. Если хочешь сохранить анонимность, то с тобой будут говорить только за деньги.

Мы беседовали с врачом из наркологического кабинета минут 5. Он сказал, что если у дочери глаза, т.е. зрачки «в точку», то это героин. Я спросила: «Как это в точку? Как у Вас сейчас?». Ему это не понравилось. Беседа была закончена. Денег он с меня не взял.

Затем, мы с дочерью поехали в Центр «Бехтерев», что на Корабельной улице. Моя девочка и сама была напугана и ошарашена тем, что с ней происходит, не верила в серьезность происходящего: - «она ведь не наркоманка!»

Консультация в Центре не состоялась. Врач, когда мы пришли (я – в слезах и панике, дочка – в полном отрицании), сказал, что девочка «недоторченная», чтобы шла и торчала дальше, а мне – мне предложил сходить в кино. Так закончились мои попытки «пресечь» болезнь на ранней стадии. Дочери тогда было 23 года, она окончила институт и уже руководила небольшой фирмой, работала много и с удовольствием. Потом все пошло прахом, но это чуть позже.

Затем я пошла в Центр «Бехтерев» на улице Мира. Консультация, естественно, была платной. Тогда я слабо воспринимала то, о чем мне говорили. Там мне продали книгу С.Белогурова «Популярно о наркотиках и наркомании».

В метро, как сейчас помню, это было на Невском, я открыла книгу и прочитала ее всю, разом. Сколько прошло времени я не знаю, но пришло чувство полной безысходности и отчаяния. Кроме всего прочего, в книге были приведены телефоны разных организаций, которые могут оказать помощь, в том числе «АЗАРИИ». Дома я позвонила по телефону АЗАРИИ, попала к Елене Андреевне и она мне предложила прийти на первичный прием. Была суббота, в воскресенье я пришла на прием. Все это время я плакала, слезы лились ручьем, я ничего не могла с ними поделать.

На этом приеме я получила Справочник, выпускаемый АЗАРИЕЙ, по реабилитационным Центрам и группам взаимопомощи, которые есть в городе по этой проблеме.

С этого начался мой путь, путь в другую жизнь и путь к выздоровлению моему и, надеюсь, моей дочери. Я жила по этому Справочнику, т.е. все свое, свободное от работы время, я ходила на все возможные группы, лекции, встречи, которые предлагали Центры и другие организации, занимающиеся проблемами наркомании.

Это были: встречи в АЗАРИИ для родителей с выздоравливающими наркоманами, группа по работе с чувствами у В.Лебедева, 12-шаговая группа для родителей на Литейном 44, православная группа в Храме Спаса Нерукотворного Образа на Конюшенной, 1, лекции А.Л.Лихтарникова, лекции В.Новиковой в ее Центре на 2-ой линии В.О., лекции по вторникам в АЗАРИИ, 2-х годичное обучение в Университете Педагогического мастерства, обучающие российско-датские семинары по проблеме ВИЧ и других инфекционных заболеваний, малая группа «по шагам» у Надежды Мучниковой и, конечно, море книг, рассказывающих о проблеме и многое другое, что сейчас и не вспомнить.

Я искала ту истину, которая даст мне успокоение, знания и возможность выздоровления, моего и моей дочери. Мои усилия не пропали даром. Работая по Программе, получая знания на лекциях, семинарах, группах, я училась справляться с проблемами, изменяя свои убеждения и свое поведение. Знать и делать – это не одно и то же. Я делаю. В этом мне помогают дневники, которые я веду и группа. Я стала четко разграничивать свои проблемы и проблемы дочери, осознавая, что каждый в жизни должен пройти свой путь, и я не вправе решать за другого, как ему следует жить.

Посещая открытые собрания наркоманов, я получаю мощный эмоциональный заряд, понимая как это им тяжело – выздоравливать, особенно в той семье, где ро-

дители не занимаются собой, не знают и не умеют себя вести с наркоманом, ничего не знают о болезни. Я усвоила, что родители часто сами своими неправильными действиями продлевают агонию употребления своего ребенка.

Помню, еще давно, уже после обращения за консультацией в Центр Бехтерев, нам кто-то посоветовал сходить на открытое собрание анонимных наркоманов (АН). Это было на 5-й линии В.О., группа «Альтернатива». В зале собралось много народа, в большинстве своем, выздоравливающие ребята, девушек мало. Это было наше первое знакомство с 12-шаговой группой. Ребята высказывались, говорили о своих проблемах и трудностях, после была молитва. Дочка не приняла тогда это сообщество. «Куда ты меня привела? Я – не такая» - сказала она мне. Ну, что ж, мне пришлось ждать целых три года, чтобы она стала такая.

Это было очень тяжелое время для меня. Трудно было принять все, что произошло с ней и смириться с моим горем потери дочери. Трудно было «отпустить» ее в «употребление» и ждать, когда она достигнет «своего дна», дать дочери возможность почувствовать ответственность за свои поступки и ощутить всю тяжесть ситуации, в которой она оказалась. Сначала дочь потеряла престижную, хорошо оплачиваемую работу, затем из дома исчезло золото (мне казалось, что я так ловко и умело его запрятала), потом пропала ее дорогая одежда, а потом пропала и сама дочка. Это сейчас я так спокойно пишу об этом, а тогда, в то время, я постоянно задавала себе вопрос – правильно ли я поступаю? Мне было страшно, но я делала то, что советовали Программа и люди (в т.ч. специалисты), которые меня окружали. Я хочу сказать, что все пришло не сразу, вначале я и сама находилась в отрицании своей болезни (созависимости).

Пока дочь употребляла наркотики, я постоянно ходила на группы и в АЗАРИЮ на лекции, познакомилась с работой разных реабилитационных Центров и со многими специалистами города, которые безвозмездно приходили в АЗАРИЮ, с авторами известных книг по наркомании это: С.Белогуров, тот самый, книга которого открыла мне глаза и дала первые знания, Е.Иванова, у которой впоследствии проходила реабилитацию моя дочь, очень интересный психолог – Фрейдман О.Г., к нему я ходила на занятия, Новикова В.В., у нее я прослушала курс лекций и ходила в ее Центр на группу по ассертивности, О.Шорохова, у нее выпущены две очень интересные книги, одна из них по созависимости. Я очень благодарна этим людям и АЗАРИИ, которая открыла для меня этих людей.

В АЗАРИИ я нашла друзей и людей, которые объединены одной целью, получила поддержку и понимание. Здесь я могла спокойно говорить о том, что меня волнует, зная, что поймут, поддержат, не осудят. Я увидела, что проблема наркомании затрагивает все слои общества, а не так называемые «неблагополучные семьи», это и врачи, и учителя, и инженеры, и продавцы, и бизнесмены, и военные, и психологи и многие, многие другие. Я уже не ощущала себя одинокой.

Вскоре, вопрос «За что мне это послано Богом?» стал звучать для меня по-другому: «Для чего Господь дал мне эту проблему?» Я понимаю, что Господь любит нас и дает любые испытания нам по силам. Значит, я выдержу, я справлюсь, значит нужно меняться самой, изменять себя, изменяя мир вокруг себя. «12 шагов» – это Программа, по которой я иду к своему выздоровлению и, по которой выздоравливает моя дочь. Я не обольщаюсь, понимая, что возможны срывы (многие ребята, с которыми проходила реабилитацию моя дочь, снова в употреблении), но сегодня, я не хочу об этом думать.

Вернусь к тому времени, когда дочь находилась в употреблении. Сначала я устраивала истерики, их и устраивать не надо было, все происходило само, вне меня, затем, на меня навалились тяжелые болезни одна за другой, и я стала понимать, что если так пойдет дальше, я долго не протяну. Я увидела, что дочь больше

не реагирует на все, что я делаю и, что со мной происходит, а только все больше и больше раздражает, отдаляясь от меня.

Когда первый раз она исчезла из дома, и от нее не было уже несколько дней никаких известий, мне ее употребляющие друзья посоветовали обратиться в милицию, они тоже не знали где она. Я сказала, что мне придется там рассказать всю правду и, в том числе, с кем она общалась в последнее время. Ее друг был готов на это. Уже имея определенные знания, что не следует силой возвращать наркомана домой, он все равно вернется туда, где ему удобнее употреблять, моя цель была единственной – узнать, жива ли моя дочь. Это все, о чем я просила Бога в тот момент. Когда я пришла в милицию, после долгого ожидания, меня отвели в какую-то комнату, и со мной поговорил оперативник. Мне пришлось ему все рассказать, особенно его заинтересовали номера телефонов, по которым звонила дочь.

Затем, буквально за 5 минут, по номеру мобильного телефона дочери было выяснено где, у кого, по какому адресу она находится, и номер телефона квартиры. Я была восхищена оперативностью, умением и профессионализмом нашей милиции. Но мне данные о местонахождении дочери не дали, да они мне были и не нужны. Самое главное для себя я выяснила – дочь жива! Я вздохнула с облегчением. Милиционер ждал другой реакции, что я буду умолять дать мне адрес. Я поблагодарила его за все и ушла. Вечером он мне позвонил и спросил, неужели я не хочу получить информацию, правда она будет кое-что стоить. Я сказала, что денег нет, тогда он предложил дать мне несколько бутылок водки. Мы договорились на бутылку хорошего коньяка, и вечером он приехал ко мне. Его информацией я не воспользовалась, но мне было чуточку спокойнее. Я отношусь к этому сотруднику милиции с большой симпатией, он мне сочувствовал и сказал, что мне, вероятно, в дальнейшем может понадобиться помощь и, что я могу на него рассчитывать. Для меня в отношениях с милицией очень важен был вопрос конфиденциальности. Вероятно, это иллюзия, но тогда мне это было очень важно. Больше я в милицию не обращалась.

Еще один очень важный для меня момент: когда я обнаружила дома исчезновение золотых вещей, я была в ярости, чего-то орала, залепила дочери оплеуху, мне хотелось переломать ее руки, они были такие тоненькие, как прутики, совсем детские. До сих пор мне нехорошо от этой своей бурной реакции, ведь она ничего не понимала, болезнь уже прочно вошла в нее, и цель ее жизни была одна: купить и уколотся, все остальное уже неважно. Вечером, после посещения группы (по опыту анонимных созависимых) я написала заявление в милицию, показала его дочери и сказала, что если еще что-нибудь пропадет из дома, я это заявление отнесу. Неделю две лежало на кухне на видном месте это заявление, а я молила Господа, чтобы она больше ничего не унесла из дома. Я, со страхом, поняла, что не готова на этот шаг, что не смогу отнести никуда это заявление, а это значит, что все мои декларации сплошной блеф, и ей можно будет продолжать себя вести как хочется. Дочь еще унесла из дома какую-то свою хорошую одежду, но об этом я узнала позже. А я усвоила, что в отношениях с наркоманом нужно делать то, к чему сам готов, иначе ничего хорошего из этого не получится.

Теперь о моем «отделении», как советует Программа «12 шагов». Мне давалось оно с большим трудом и, конечно, не сразу. Я сказала дочери, что если она выбрала такой путь, то я ей в этом не помощник, живи, как знаешь, но без моего участия, сказала, что содержать ее больше не буду, что отныне она будет питаться самостоятельно, как хочет (это было особенно трудно) и что, когда я дома, чтобы телефон был свободен. Мне кажется, что дочь была готова на любые условия, лишь бы я от нее отстала. Я отстала. Мы жили, стараясь, как можно меньше общаться друг с другом. Вечерами я ходила на разные группы, выполняла домашние задания для созависимых, дочь «торчала», стараясь, не попадаться мне на глаза. На улице я не могла спокойно смотреть на молодых девушек и ребят. Вот они идут мне навстре-

чу, веселые, красивые, здоровые, а на меня накатывают слезы. Ведь и моя доченька могла бы быть среди них! Но судьба дала мне проблему, с которой я должна, обязательно должна справиться.

Как-то, в один из вечеров, я выполняла дома задания, а кроме всего прочего, нужно было каждый день писать благодарности, т.е. все, за что я благодарна сегодняшнему дню, я сидела и думала, за что же я благодарна? Я поблагодарила Бога за то, что у меня есть дочь, за то, что она жива и т.д. Заходит на кухню дочка, спрашивает, что я делаю, что пишу? А в последнее время я ей рассказывала о Программе, о занятиях, о том, что я узнала по проблеме. Я ей дала прочитать список моих благодарностей. Мне кажется, что ее как-то зацепило то, о чем я пишу, когда она читала строчки о себе, ее глаза блестели, как будто были в слезах. Мне кажется, что именно с этой минуты дочь стала задумываться о возможном лечении. Ей думалось, что она такая плохая и конченная, что ее уже никто не любит, что все потеряно. А я поняла, что такое «отпустить с любовью». Отпустить то я отпустила, а вот с любовью ли? Дочери казалось, что я ее больше не люблю, что она мне больше не нужна и никому не нужна, кроме своих «друзей» наркоманов. Я же не разграничивала отношение к своей дочери и ее болезни. Это было едино, но как - же таким ребятам важно знать, что их любят!

Мне же Господь дал испытание: ведь любить успешного, красивого, целеустремленного человека гораздо проще, чем вот такого, с пустым взглядом и замерзшей душой, измученного болезнью.

Я уже давно перестала говорить дочери о том, что с ней происходит, лишь рассказывала о себе, о людях с которыми встречаюсь, о реабилитационных центрах, о ребятах, которые выздоравливают. Но лишь тогда, когда понимала, что меня она готова слушать. Я говорила о том, что смогу ей помочь с лечением (реабилитацией), но лишь единственный раз. Из опыта азарянок я знала, что наркоманы часто просят о лечении, пытаются лишь снизить дозу, а далее, после лечения начинается все сначала. Хотя, конечно же, все возможно, и у каждого свой путь к выздоровлению.

Через какое-то время дочь снова исчезла из дома. Ее разыскивала ее подруга, тоже наркоманка. Через три дня эта подруга сообщила мне, что дочь моя жива и живет у своего приятеля в нашем районе. Еще через какое-то время дочь вернулась домой и попросила о помощи. Она говорила, что готова даже встать на учет и делать все, что я ей скажу, лишь бы я помогла ей с реабилитационным центром, что она устала так жить. К тому времени я уже почти три года была волонтером в АЗАРИИ и мне дали для дочери путевку с большой скидкой в реабилитационный центр «Солнечный берег», который находился в Сосновом Бору к Еве Ивановой. Сегодня этого центра уже нет, как и многих других. Мне думается, что если бы было больше реабилитационных центров, не тех, коммерческих, пребывание в которых могут оплатить единицы, а государственных, с единой Программой профилактики и реабилитации, то проблема наркомании в России решалась бы более успешно. Ведь когда больной наркоманией обращается к родителям (а к кому еще?) за помощью в лечении, к тому времени в семье уже не остается, как правило, никаких маломальских финансовых средств, а ценные вещи давно вынесены из дома. Я знаю, о чем говорю.

И еще о постановке на учет, которого так боятся ребята, да и родители тоже. На практике, кроме ущемления прав в будущем, он только вредит, т.к. многие ребята, еще на ранних стадиях, боятся обращаться к специалистам за помощью, не желая именно постановки на учет. Таким образом, проблема наркомании скрывается, замалчивается, а ведь скольким людям можно было бы оказать помощь именно на ранней стадии и, тогда не процветали бы, так называемые специалисты, оказывающие консультации на коммерческой основе, которые ни к чему не обязывают. Мне скажут, что благодаря учету за рулем автомобиля не будет наркоманов и алкоголи-

ков. Вы и сами понимаете абсурдность такого утверждения. Алкоголики и наркоманы сидят за рулем (мне даже известна мама, у которой сын алкоголик водит трамвай) и никакой учет не устраняет этой проблемы. Если такая система не работает, то нужно что-то менять в ней, а вот то, что многие обращаются за помощью именно на ранней стадии употребления и крайне редко получают ее, это факт, т.к. необходимо соблюсти эту «маленькую» формальность.

С того момента, когда я окунулась в эту проблему, прошло почти 8 лет, 8 тяжелых, трудных лет новой моей жизни. У моей дочери 5 лет абсолютной трезвости. Я знаю, что я созависима, что это болезнь, у меня еще не все получается.

Я, как и дочка, стала совсем другой, и благодарна Господу за каждый прожитый день, свой и моей дочери.

Анна, член РБОО «АЗАРИЯ». 61 год.

P.S. Сегодня у Анны дочь имеет 10 лет трезвости, у зятя 9 лет трезвости. У них благополучная семья. Хорошая работа. Они воспитывают двух чудесных сынишек.

Анна долгое время вела первичный прием в АЗАРИИ, понимая, как необходима ее поддержка, опыт и знания людям, которые, как и она когда-то пришли за помощью в АЗАРИЮ.

Мой сын наркоман.

О том, что мой сын употребляет наркотики, я узнала семь лет назад, ему было тогда 17 лет, и он учился в школе. Я видела изменения в его поведении, но относилась к области психиатрии – я водила его на консультации к лучшим психиатрам города, те ставили диагноз – «акцентуация личности», говорили, что таблеток от этого нет, может помочь длительная психотерапия, на которую мой сын не соглашался.

Осознание, что именно наркотики стали той силой, которая раскачала его психику, буквально раздавило меня. Тем более, что мой сын сказал, что он употребляет наркотики с 12 лет. Обычные вопросы – где мы не доглядели, когда это случилось, в чем моя вина – привели меня в ужасное состояние. Мне казалось, что я просто не имею права жить дальше. Мысли о смерти как спасительном выходе часто посещали меня, я боялась ходить по мостам, мне хотелось броситься в воду.

Сын был единственным ребенком в нашей семье. Это определило то исключительное внимание, которым он был окружен. До шести лет он не ходил в садик, я работала дома и занималась сыном. Когда сын должен был пойти в школу, я устроилась на работу в хорошую английскую школу, преподавала рисунок, всегда была рядом. Мы с мужем работали вместе и практически не расставались: лето проводили всей семьей в археологических экспедициях на Черном море или на даче. «Тяжелые девяностые» укрепили нас в мысли, что главная ценность – это семья, мы старались дать нашему сыну все самое лучшее – языковая школа, фехтовальная секция в Аничковом дворце, театр-класс. Он легко учился, играл главные роли в театр-классе, его снимали в кино. Мне казалось, что его жизнь будет безоблачной.

Наркотики, которые он попробовал в школе, все зачеркнули. Из школы он был вынужден уйти в начале 11 класса, среднее образование он получил в школе-экстернате, платно. Мы пытались договориться, достучаться до него, пытались взять с него обещание «что он больше не будет»... Из дома стали пропадать деньги. Сын уже не мог учиться, и четыре раза поступая в вузы, бросал их через неделю... и лежал дома на диване.

Мой муж долго отрицал проблему, ему казалось, что то, что происходит с нашим сыном – не болезнь, а недостатки воспитания, и если ему как следует объяснить, он все поймет и исправится. Мой папа, профессор психологии, не мог предложить другого выхода, кроме как «выпороть», мама причитала «наш бедный мальчик»; лучше всего меня поняла моя свекровь, которая несколько лет прожила с мужем-алкоголиком, отчимом моего мужа.

Началось «перетягивание каната»: мы уговаривали, умоляли, угрожали, манипулировали. Выносили всю еду из холодильника, выгоняли сына из дома, но никакие манипуляции с целью «заставить его лечиться» не помогали. Я ходила на группы, лекции, встречи. Мой главный вопрос был – как заставить его лечиться. Потерпев поражение на этом пути, я стала молиться, я ездила по монастырям, была в Серпухове, в Высоцком монастыре у «Неупиваемой чаши». И, наконец, достигнув собственного дна, сказала: «Я не могу видеть, как ты гибнешь, давай ты будешь жить сам». Это была правда. Сын ушел из дома добровольно. Я некоторое время не знала, где он; я молилась, читала акафист к «Неупиваемой чаше». Чудом было то, что он пришел со словами «я хочу лечиться». Ему было 20 лет, он был относительно здоров.

Реабилитацию мой сын проходил на Корабельной 6, в центре «Бехтерев». Он был в центре 58 дней. Мы с отцом навещали и поддерживали его. Я помню ту радость и счастье видеть его трезвым. Он вышел, стал ходить на группы, для меня огромным счастьем было чувство общности, которое происходило из общих слов и понятий, вынесенных из работы по Программе. Устроился на работу, восстановил отношения со старыми друзьями, я была очень рада видеть его новую жизнь. Его трезвость длилась около двух лет, потом я начала видеть потухший взгляд, уныние, он перестал ходить на группы, отрицал проблему, и было видно, как он движется к срыву. К сожалению, срыв произошел, и его употребление сегодня страшнее, чем до срыва. В срыве он уже более полутора лет. Последние полгода сын живет отдельно – мы купили квартиру в ипотеку.

Мне повезло в том, что я почти сразу, узнав о проблеме, получила помощь – мне указали путь в Программу. Я пришла в АЗАРИЮ с надеждой, что мне подскажут путь лечения моего сына, а получила указание собственного пути. За те годы, что я в Программе, очень многое изменилось: у меня исчезла жалость к себе, катастрофическое мышление, я увидела, что любое горе можно переносить достойно. Я смогла что-то сделать для собственного развития: поступила в аспирантуру и окончила ее; позволила себе заняться творчеством и вступила в Союз Художников. У меня прошло несколько выставок, вышли три книги (учебники), я занялась своим здоровьем и значительно постройнела. Не употребляю алкоголь с момента прихода в Программу.

К сожалению, мой сын сейчас в срыве, но у меня есть понимание, что это его путь, и есть силы жить дальше. Я надеюсь и молюсь за него.

Ольга, созависимая. 53 года.

Здравствуйтесь, уважаемые родственники наркозависимых!

Обращается к Вам Журавлёва Зинаида Васильевна, инвалид-колясочница, мать, чей сын был зависимым от наркотиков. Я – инвалид первой группы, лежащая, тяжелобольная.

Однажды в 1999 г. ко мне пришла работница Собеса Галина Стефановна. Она мне поведала об организации АЗАРИЯ, председателем которой тогда была Спичарская Любовь Ивановна.

Хочу выразить своё мнение относительно пользы АЗАРИИ. Родители, впервые столкнувшиеся с проблемой наркозависимости, тькаются словно слепые котята, разочаровываются от беспомощности помочь своим детям. А обратившись в АЗАРИЮ, находят здесь понимание, реальную и бескорыстную помощь, а главное - получают ключевую информацию от людей, которые уже преодолели эту беду и дают действительно мудрые советы, проверенные жизнью.

АЗАРИЯ содействует в госпитализации зависимых, а семьям, находящимся в тяжёлом материальном положении помогает даже в бесплатной госпитализации и реабилитации. Наглядный тому пример: моего сына положили на детоксикацию, а после перевели на отделение реабилитации и психо-социальной адаптации в Центр «Бехтерев» на Корабельной, благодаря АЗАРИИ совершенно бесплатно. Это был 2001 год, а в то время цена за подобное лечение составляла более 40 тысяч рублей.

АЗАРИЯ предоставляет и бесплатную психологическую помощь, консультации, литературу, да и просто общение родителей зависимых друг с другом. Мы становимся, словно родственными душами, одной большой семьёй: тёплое отношение и понимание членов АЗАРИИ, таких же людей, столкнувшихся с этой проблемой. Первичное консультирование состоялось у меня на дому. С помощью женщин из АЗАРИИ и книг NA я научилась понимать своего сына, сблизилась с ним. Сын тоже стал читать NA – литературу. По рассказам сына, он не выдержал психологического напряжения, осуществляя уход за мной - лежачим человеком с нарушением функции тазовых органов, оказался слаб характером и поддался на провокацию своего друга, который на тот момент уже был зависимым. Я – инвалид 1-ой группы, нуждаюсь в постоянном уходе, какой осуществлял на протяжении 12 лет мой сын. До вступления в АЗАРИЮ я нервничала, кричала, психовала, доводила себя до крайности из-за своей беспомощности, бессилия что-либо изменить. Боялась признать, что это случилось с моим сыном. Поведать кому-либо об этом не могла, стыдилась, боялась и всячески скрывала. А после очередной депрессии, осознала, что так можно довести себя до психушки. Моё состояние можно было сравнить с оголённым проводом под напряжением. Ситуация в семье была критической. Я поняла, что столкнулась с серьёзной проблемой – бедой на долгие годы. Галина Стефановна объяснила мне, что скрывать не стоит, стесняться – тоже, т. к. сейчас очень многие из ребят попали в такую зависимость, привела в пример своих дочерей. Я была удивлена: если у меня один сын, и я так извожу себя, а у неё – две дочки: каково же ей всё это выдерживать, и какое терпение надо иметь? Тогда я поняла, что у других горе бывает больше, но у неё терпения больше, и подход иной, чем у меня. Поведения у неё было спокойное, я удивлялась, как она так может?

Сын учился в лицее на монтажника радиоаппаратуры, но всё забросил. Тогда я поставила условие: если он не пойдёт лечиться, я вызываю участкового. Прошло два дня - всё без изменения. Я вызвала участкового милиционера. Серьёзная беседа втроём дала результат: сын на следующий день поехал в Городской наркологический диспансер.

Проблему с сыном, его зависимостью, разрешали разными способами. Всех их описать, наверное, не смогу. Самое, пожалуй, важное, что я поняла — сохранить к сыну искреннее, тёплое отношение, но быть ему не нянькой, а помощником в выздоровлении.

Первый раз, когда сын, решил пойти на группу NA в АЗАРИЮ, он даже не задумывался, какой это на него может произвести эффект. А пришёл домой сияющий, рассказывал, что видел там людей, которые с огромными сроками употребления наркотиков в прошлом, сейчас выглядят совершенно здоровыми людьми, трезвятся и на группе обсуждают все вопросы: как больные, так и радостные моменты их новой жизни. Словно сбрасывают негатив и подпитываются позитивной энергией - отчего появляется смысл жизни и желание дольше оставаться в трезвости.

Двумя словами об АЗАРИИ: представьте, выходишь из дремучего леса ночью, зимой уставший, голодный, замёрзший. Один одинёшенек. Видишь светящееся окошечко. Заходишь в этот дом, а там: кто отогревается, кто делится наболевшим, а кто веселится и веселит других. Но кругом понимание и стремление помочь друг другу – словно одна большая семья.

Я очень благодарна и признательна всем членам АЗАРИИ, кого я знаю и хорошо помню всю их доброту, внимание и заботу, оказанную мне и моему сыну, помощь в трудный период в течение девяти лет – это многого стоит - продлевать человеческую жизнь.

Председатель АЗАРИИ - Саганенко Галина Иосифовна. Очень серьёзно и профессионально подходит к своей работе. Галина Иосифовна любит спорт и занимается велоспортом. Она неоднократно лично сама привозила на своём велосипеде мне, не смотря на свою занятость, с Сенного рынка овощи и фрукты в большом количестве, говоря при этом: «Витаминчиков Вам привезла немножко». А это немножко – килограмм 12-15. Я чувствовала, что я не брошена.

Многие члены АЗАРИИ посещали меня, чтобы чем-то помочь, поддержать меня. Одну из них я особенно хочу выделить – это Голубь Наталья Георгиевна. 10 лет она очень часто посещала меня. Неоднократно, как представитель АЗАРИИ, на суде она защищала моего сына, держа на руках своего маленького внука, убедительно доказывала, что он, мой сын, больше принесёт пользы, находясь на воле, своей матери, которая нуждается в постоянном уходе. Наталья возила моему сыну передачи, и других привлекала к помощи мне и сыну. Члены организации регулярно навещали меня в больнице. Я им всем очень благодарна, и никогда этого не забуду.

Любовь Ивановна Спижарская - руководитель в течение долгого времени. Все, кто связан с АЗАРИЕЙ не сидят без дела: будьте любезны поработать, не умеете – научит, и не силком, а у неё любимое слово: «Надо». «Надо дозвониться, надо договориться». Например: краска нужна для ремонта помещения, гипрок достать, с машиной договориться.

И я рада была выполнять данные мне задания! Этим я училась трудиться, набирала опыт - просить! Для меня это было тяжело, передо мной был высокий барьер, и я преодолела этот барьер, я была нужна людям. Машину заказывала с «Рубина», где я раньше работала. С цементом договорилась со «Стройдеталью», договорилась на счёт краски, гипрока и т. д. и т. п. Даже было дело с музыкальным инструментом - гитарой. Три инструмента уговорила подарить ребятам, чтобы они могли себя чем-то занять до группы или после группы.

Любовь Ивановна меня научила, что и как говорить, когда надо что-то попросить для организации. Словом, если сравнить меня с деревцем, то с моей инвалидностью кое-какие ветки высохли, но вместо сухих веток выросло очень-очень много других ветвей. Это такое удовлетворение получаешь, когда есть положительные результаты твоей работы!

Валентину Сергеевну я про себя называю моим домашним психологом-консультантом. У неё, наверное, интуиция - приезжает именно в те минуты, тяжёлые для меня, когда я очень нуждаюсь в помощи, как говорится: приезжает редко, но метко.

Но к великому моему сожалению – умер единственный любимый сынуля Вадим Юрьевич. Какая для меня утрата – знает один Бог и моё сердце. Я делом доказывала свою любовь к своему кровинушке. И я горжусь тем, что, у него была продолжительная трезвость.

Я спрашиваю себя: «Почему так рано ушёл мой сынуля из этой жизни?» Я нахожу 3 причины. Первое - это наркотик. Второе - моё инвалидное положение. Очень тяжело тягать меня и инвалидную коляску, да ещё без пандусов, с бельэтажа на пятый этаж поликлиники. Коляска в лифт не влезает. И третья причина: тюрьма. Это далеко не курорт. Упаси Бог узнать, что это такое. А для правоохранительных

органов – наркоман – лакомка, чтобы вешать на них «глухарей». Очень веские на то причины, что мой сын выдержал только 31 год. Прожить на этом белом свете для него было очень тяжёлым испытанием, очень тяжёлая судьба.

Хотела Вам чем-то помочь. Вы представьте, что Вы поскользнулись и упали. Вы постарайтесь всеми силами подняться, не опускайте руки и не сдавайтесь, а поверьте в СЕБЯ.

Милые упрямые или ленивые родители наркозависимых, не судите своих детей, а старайтесь узнать больше об этой болезни – зависимости, если судьба Вас столкнула с этой бедой. Если послушали бы меня в 2000 году и сейчас в 2009 году, услышали бы ответ как от двух разных людей. Не осуждайте их, т.е. зависимых, а постарайтесь понять, какие правильные действия Вы предприняли по отношению к ним, чтобы была реальная помощь от Ваших поступков.

С большим уважением к Вам. Жалею и люблю Вас. До свидания. Сейчас год 2009.

P.S. В 2012 году Зинаида Васильевна Журавлёва умерла в возрасте 57 лет.

Дорога к себе.

10 лет назад мне казалось, что жизнь закончилась, впереди – пустота и жить не хотелось. У меня была семья: благополучный, но пьющий муж, дети. Да, мы были благополучной семьёй: у нас был достаток и все внешние атрибуты добропорядочной семьи, но не было главного – счастья, или хотя бы просто удовлетворенности жизнью и уверенности в завтрашнем дне. Когда-то ещё раньше я была другой: общалась с друзьями, у меня было хобби, я любила петь, много читала, с удовольствием занималась детьми, домашними хлопотами, много успевала, любила работу и т.д.

Но постепенно всё это стало пропадать из моей жизни. Тревога и страх всё больше и больше вытесняли мои радости и, в конце концов, полностью завладели мною. В основном тревожили такие мысли: будет ли завтра муж снова пьяный, если будет пьяный, то, как сделать так, чтобы он не ругался, сколько продлится его пьянство, и придёт ли он домой, а если не придёт, то, что с ним, если его нет уже 2-3 дня и телефон не отвечает.

Обычно после таких дней «отключки» нужно будет снова, в сотый раз вызывать наркологов, врать звонящим с работы сотрудникам о «болезни» мужа. Потом закончится «болезнь», и будет, о, счастье! несколько дней тихой, мирной и как будто бы счастливой жизни, потому что муж на чувстве вины не ругается, даже делает какие-то подарки для дома и семьи, и дети будут послушные и тихие-тихие, чтобы папа не рассердился. Но этот «счастливый» период быстро (2-3 дня) и незаметно закончится. Начнутся раздражение, придирки, оскорбления, откровенная агрессия по нарастающей, заканчивающаяся скандалом с обвинениями и даже физическим насилием, потому что я – «самая ужасная жена и мать в мире, а дети, такие-сякие, всё делают не так». Начнется всё с кружки пива, а закончится гнусным «пьяным в хлам» состоянием. Будут скандалы с разборками: «почему тапки не на месте» или «еда невкусная», или «у тебя есть любовник» (мифический), или «почему дети не спят», или «почему спят» и т.д. Потом всё больше и больше, пока этот пьяный папа не пропадёт на несколько дней, а я снова буду обзванивать больницы и даже morgi.

Это прокручивалось в голове и уже не хотелось жить. Рассказывать друзьям, соседям – ни в коем случае – стыдно! Простого чувства радости уже так давно не испытывала – даже на Новый год, дни рождения или 8 марта. Оставался один страх, опустошение, чувство вины перед детьми, чувство стыда перед людьми и главное перед собой, оттого что ничего не могу изменить. Я искала выход. Воцерковилась,

молилась, соблюдала посты. Но жизнь не менялась. Я ведь и так была тихая и покорная и рта не смела открыть, так как боялась вызвать недовольство.

Одна знакомая посоветовала мне обратиться к психологу. Я обратилась, потому что понимала, что сама ничего уже не могу. Кодирование, детоксикация, подшивки – уже были пройденным этапом. Но всё же я надеялась, что психологи могут помочь мужу. И если он не будет пить, то всё будет по-другому. То, что помощь нужна мне, я тогда не понимала. После года занятий чувствовать себя стала лучше, а муж пил всё больше и больше.

По совету знакомого доктора я обратилась в Общественную организацию «АЗАРИЯ». На первом приеме мне посоветовали ходить на лекции и обратиться в группы Ал-Анон. Сначала не поняла, что это за группы, но от бессилия пошла и туда. Стала посещать собрания групп и через какое-то время – о, чудо! – мне удалось убедить мужа обратиться к психотерапевту. Я не знаю, что подействовало. Возможно, во мне, в моём голосе и интонации появилась какая-то уверенность, и изменилось отношение к себе и, главное – к нему! Ещё через какое-то время он стал посещать собрания Анонимных алкоголиков и совершилось другое Чудо! Он перестал пить! Правда, это произошло не так быстро, и мне потребовалось терпение, смирение и самое главное – умение «отпускать». Прошло ещё какое-то время, и муж сорвался. Вероятно, подумал, что уже выздоровел.

Но мне объяснили, что так протекает болезнь. Читая литературу, слушая подруг по Ал-Анону и посещая лекции в АЗАРИИ, я узнавала всё про семейную болезнь – алкоголизм. Узнала, что это тяжёлая, коварная, прогрессирующая болезнь. И сам страдающий алкоголизмом не виноват. Алкоголь изменяет личность человека таким образом, что он постоянно возвращается к употреблению, находя каждый раз множество новых поводов употребить «ну хоть чуть-чуть». И это «чуть-чуть» заканчивается глобальным срывом. Срывы – это часть выздоровления. Это знание меня спасло от очередной паники, когда сорвался муж. Самое удивительное, что я узнала, когда пришла на группы – это то, что я тоже больна, и если я буду выздоравливать, т.е. делать определённые действия по изменению собственного мышления и поведения, то и мужу будет легче выздоравливать.

Нужно начинать с себя. Но как? Ал-Анон мне показал путь выздоровления. Итак, я узнала, что Ал-Анон – это содружество родственников и друзей алкоголиков, объединённых общей проблемой употребления алкоголя в прошлом или настоящем их родных и близких. Это группы взаимопомощи, где люди делятся опытом и надеждой, как помочь себе и своему близкому человеку, и выздоравливают от семейной болезни – алкоголизма. Алкоголизм – это очень коварная болезнь, поэтому полезно было узнать, что даже если алкоголик не пьёт, но ничего не делает для выздоровления, то он всё равно болен психически и продолжает оказывать негативное психологическое воздействие на окружающих близких ему людей. Многие говорят, что если он не пьёт, то становится злым – это «сухой алкоголизм». Если человек не получает помощь, когда он не пьёт, болезнь всё равно прогрессирует, потому что алкоголизм – психическая болезнь, поражающая эмоциональную сферу человека и подавляющая самопроизвольную выработку эндорфинов – гормонов радости. Поэтому без алкоголя он и злой. Теперь мне стали понятны многие вещи, которые так мучили меня в прошлом, когда муж подшивался, кодировался, и всегда оставался хмурым, недовольным и раздражительным.

Но в этой заметке я хотела рассказать, что и у родственников, живущих рядом с алкоголиком, тоже нарушается выработка гормонов радости. Они привыкают жить в тревоге и заботе о больном родственнике, которого привыкли спасать, опекать, контролировать или бояться (за себя, за него, за детей и т.д.). Таким образом, родственники, также, как и алкоголик, теряют способность излучать положительные эмоции, заботиться о себе и радоваться жизни, превращаясь, в конце концов, в не-

счастливых, измученных людей. В группах взаимопомощи Ал-Анон я научилась снова радоваться жизни, обрела дар благодарности, умения слушать и слышать других людей, а самое главное - понимать и уважать себя. Я смогла помочь мужу! Хотя он и не совсем бросил пить, но стал это делать намного меньше, реже и наши отношения стали совсем другими. Он тоже старается. Изменились к лучшему отношения с детьми, друзьями, вернулись старые любимые увлечения. Те старые постоянно довлеющие надо мной в предыдущие годы чувства вины, стыда и страха ушли, потому что я поняла, что я не виновата ни в том, что со мной было, ни в болезни мужа. Просто я попала в ловушку этой коварной болезни. А болезнь нужно лечить. Так случилось, и это часть моей жизни. И способы лечения очень просты: не нужно принимать таблетки, а можно просто ходить на группы, слушать опыт выздоровления других собратьев по несчастью, делиться своими чувствами (хотя говорить никто не заставляет), поддерживать новичков и работать по программе выздоровления «12 шагов», заимствованных у анонимных алкоголиков. В группах нет принуждения, жестких советов. Помогает обрести чувство душевного спокойствия уже сама дружественная и любящая атмосфера, присутствующая на группах.

Сейчас в моей жизни присутствует радость, благодарность, уверенность в своих силах, доверие людям, Богу, и гармоничные отношения с моими близкими и самой собой. Я жалею о том, что очень долго искала дорогу к этим группам. Группы Ал-Анон уже более 20 лет существуют в нашем городе. Они помогли многим обрести бесценный дар умиротворения и трезвость своим близким родственникам алкоголикам.

Екатерина Д. Анонимный член содружества «Семейных групп Ал-Анон». 55 лет

Меня зовут Валентина.

Впервые я появилась в АЗАРИИ в 1998 году. Проблемы с дочкой начались с самого её рождения. Сначала астма, потом неадекватное поведение, а потом и наркотики. Я ходила с ней к психологам, психоаналитикам, биоэнергетикам. Результат нулевой. Некоторые советовали: оставь дочку в покое, займись собой. Я не верила, что это поможет. Даже обижалась: «Вам нет дела до моей дочки».

Но однажды... по радио услышала, что есть такая организация «АЗАРИЯ» - матери против наркотиков. Я позвонила по указанному телефону, ответила Елена Андреевна. Ей на домашний телефон звонили люди со всего города, да и из других городов. Она приглашала на встречи в АЗАРИЮ. Так я попала на «первичный приём». Группа женщин и ведущая Нелли Вениаминовна внимательно меня слушали, не перебивали, не успокаивали. Когда я, вволю нарыдаввшись, рассказала о своём горе, мне сказали, что меня понимают, что у них ситуации похожие, что наши дети больны, им надо помогать, но начать надо с себя. Я тогда не всё поняла, но надо было что-то делать. И тогда одна женщина, у которой оба сына наркоманы, сказала мне, что ей помогли встречи с ребятами, которые прекратили употреблять наркотики. Она назвала мне 2 адреса и в тот же вечер я попала на группу анонимных наркоманов на ул. Большой Пушкинской, 13. Это была закрытая группа, могли присутствовать только наркоманы или алкоголики, те, кто на сегодняшний день были трезвы. Ребята решили, что у меня тоже проблемы, а когда узнали, что я мама зависимой, жалели меня, успокаивали, потому что я снова ревела, говорили, что всё образуется, что есть выход, что можно жить и оставаться трезвым. Они стали моими лучшими друзьями. Некоторые сейчас работают консультантами, другие стали руководителями реабилитационных центров.

Я знала, что происходит что-то страшное. Дочь могла пропасть на весь день, а к вечеру приходила оживлённая. Рассказывала, что на даче у подружки по столу бегали белые курицы. . . . Позже я узнала, что это галлюцинации после приёма каких-то таблеток. Однажды, после приёма еще чего-то, её чуть не изнасиловали. А ведь ей всего было 13 лет. Поэтому, когда появился парень 18-ти лет и сказал, что будет её опекать, следить, чтобы она ходила в школу, я её отпустила к нему жить. Через некоторое время она пришла домой в слезах: «Мама. Он меня «вмазал!» Я НЕ ПОНЯЛА, О ЧЁМ ИДЁТ РЕЧЬ! Успокаивала, говорила, что если ей плохо, пусть возвращается домой. Меня тоже муж бил и я НЕ ЗНАЛА, ЧТО ДЕЛАТЬ.

Я думаю, эта беда к нам пришла не случайно. Я выросла без отца. Меня воспитывал старший брат и его жена в условиях жёсткого контроля и манипуляций. Конечно, они хотели мне добра. Мама любила и опекала меня. Но я была активная и независимая девочка. В 20 лет я сбежала из дома в другой город. Неудачная семейная жизнь. Первый муж пил и бил меня. За драку на улице отсидел 4 года.

Мой второй муж тоже пил и, как позже выяснилось, курил марихуану, а когда дочке исполнилось 5 лет, вообще ушёл из семьи. Я осталась одна с двумя детьми. Желая заработать больше денег, работала в детском садике в 2 смены, и няней, и дворником, и сторожем. В результате: невроз, низкая самооценка, неумение выразить чувства, отсутствие контакта с собственными детьми, гиперопека, гиперконтроль, трудоголизм.

До прихода в АЗАРИЮ я пыталась все проблемы дочки решать сама:

- в какое кино нам идти, куда ехать отдыхать, чем ей заняться в свободное время;
 - проверяла, где она была и с кем;
 - обвиняла, когда она попадала в трудные ситуации;
 - превращала наши беседы в лекции по воспитанию с кучей упреков и нравочений;
 - постоянно ее ругала и даже била, т.е. воспитывала так, как воспитывали меня.
- Когда дочке исполнилось 10 лет я начала серьёзно беспокоиться. Я поняла, что ситуация выходит из-под контроля и пошла сначала к психологу, потом к психоаналитику, который сказал: «начни с себя», и я, глупая, очень обиделась на него. Потом пошла в церковь. Это продолжалось в течение почти 5 лет. Я «билась головой о стену». Результат был нулевой.

Со школой у дочки отношения не сложились с первого дня, точнее со второго. Девочка активная. Первого сентября читает стихи, второго сентября – участвует в драке. Предлагают перевести в другую школу. Два месяца в коммерческой школе, школа закрывается, снова перевод. Постоянные замечания. Учится то на 5, то на 2. Уроки прогуливает. А потом и вовсе бросает учёбу.

Отношения с милицией были напряжённые. И дочку и меня приглашали в детскую комнату милиции для беседы. Позднее она получила условный срок за хранение наркотиков.

Отец дочки периодически навещался к нам, но ничего изменить не мог. Он не осуждал её поведение. Часто вспоминал истории из своего детства, (посмеётся и уйдёт.) Видимо, тоже не знал, что делать, но не показывал виду. Он всегда хотел быть мачо. Всё оставалось по-старому, если не хуже. Старший брат осуждал её поведение, выгонял из дома. А позже сам стал употреблять алкоголь, женился, но вскоре разошёлся.

Моё состояние на момент прихода в АЗАРИЮ было критическим. Совершенная депрессия, астеноневротический синдром, то есть «пациент скорее мёртв, чем жив». Работала, чтобы не умереть, но уже ничего не чувствовала.

Приход в АЗАРИЮ остановил механизм разрушения. Я поняла: Я - созависимая. Моя дочь - зависимая от наркотиков и алкоголя, сын – от алкоголя.

После прихода в АЗАРИЮ у меня появился «свет в конце туннеля». Я ходила на группы для родственников зависимых. С удовольствием ходила на Б. Пушкинскую, 13, и не могла себя заставить ходить на Литейный 44. Там, в помещении АРМИИ СПАСЕНИЯ, психолог Н.И.Чопек проводила занятия для членов АЗАРИИ. Удивительно, ведь на Литейном, 44 в АРМИИ СПАСЕНИЯ были все условия: евроремонт, красивая мебель, горячий чай с угощениями, а на Пушкинской обшарпанная мебель, тесное помещение, но было здесь как-то тепло, душевно тепло. Наверно, поэтому я всем рекомендую найти свою группу, только тогда будет реальная помощь. Я ходила на группы каждый день, в течение нескольких лет. Я работала по «12 шаговой» программе и писала дневник чувств. Я стала меняться и вокруг меня тоже стали происходить изменения.

Дочка стала трезветь, сын прекратил пить и пошёл на лечение. В работе появились успехи. Пришло душевное спокойствие.

Но всё это было потом. А вначале был труд. Очень трудно было отделить себя от своего зависимого ребёнка, взять и передать ей ответственность за её жизнь и выздоровление.

В АЗАРИИ с нами проводила занятия по фандрайзингу профессор Саганенко Г.И., консультировала, как писать гранты. Затем были курсы по педагогической валеологии при Медицинской академии последипломного образования, курсы по социальному консультированию при Академии государственной службы. Если учесть, что всё это было бесплатно, то можете представить, какой это был бесценный подарок!

При нашей бедности и постоянном чувстве голода это было возрождение из пепла. А когда мы сотрудничали с КАРИТАС, то кроме помещения, которое они предоставляли для проведения собраний АЗАРИИ, мы получали ещё и гуманитарную помощь. Это была и одежда и еда. Это были те костыли, которые помогли встать на ноги. Я этого никогда не забуду и буду благодарна АЗАРИИ всегда!

Немного окрепнув, я стала вести группу по первичному консультированию. Но продолжала посещать группы для родственников зависимых от алкоголя и наркотиков.

Лечилась ли дочь от наркозависимости? Фактически лечение у дочери было только одно: на 10-м отделении ГНБ. Потом был срыв. В ВМА – не взяли, т.к. выявили ВИЧ. На 10-е отделение ГНБ легла 2 раза. Один раз платно, а я с сыном занималась на родительских курсах, второй раз бесплатно. Первый раз она ушла раньше срока, второй раз закончила лечение и стала работать в информационном кабинете.

Затем - дочь опять в глубоком срыве. Передозировка. Ее привозят на неотложке в коматозном состоянии в больницу. Месяц реанимации. Приходит в себя. Вспоминает, кто она, своё имя, телефон. Меня вызывают в больницу попроситься. Зав. отделением сказал, что жить ей осталось 3 дня. Однако лечащий врач проводит процедуры, как будто ничего не происходит. Ей продолжают делать капельницы, берут анализы, вместе с медбратом меняют бельё! Вес дочери в это время около 100 кг. Когда она уснула в очередной раз, я подумала, что она умерла. Порадовалась, что такая лёгкая смерть. В это время зашёл дежурный врач: «Как дела?» Узнав, что дочь спит, он начал ее трясти, хлестать по щекам. Вскоре она пробурчала: «Достал!». Так он её «достал» с того света. Через два месяца дочь выписали из больницы на костылях с весом 50 кг!

Я активно участвовала в жизни АЗАРИИ:

а) впервые обратившись в АЗАРИЮ, я получила поддержку и информацию о том, где я могу получить помощь. Когда я сама проводила первичный приём, то ставила себе задачу выслушать человека, понять его и дать информацию, где он может получить помощь. Самое важное, что я поняла и что хотела донести до тех, кто к

нам обращался: наркомания – это заболевание и его надо лечить. А позже, что созависимость – это тоже заболевание, и её тоже надо лечить! Выздоровление возможно.

б) посещая группы взаимопомощи для родственников зависимых от алкоголя и наркотиков (Нар-анон и Ал-анон), я обрела второе дыхание. У меня появились друзья. Не изменилось моё финансовое положение, но я стала лучше себя чувствовать, улучшилось моё психическое здоровье. Я стала с оптимизмом смотреть в будущее.

в) на открытых собраниях анонимных наркоманов я получала обратную связь, благодаря которой, как в зеркале, видела своё поведение, получала ответы на вопросы. Я стала понимать свою дочь, мотивы её поступков и даже её речь, ведь молодёжный сленг не всегда понятен старшему поколению.

г) я старалась как можно больше узнать о наркомании и способах её лечения. Посетила семинар в Зеленогорске в 2000 году «Семья в процессе выздоровления», который проводила Методистская церковь совместно с 10-м отделением ГНБ. Ходила на лекции в АРМИЮ СПАСЕНИЯ, где для родителей в рамках АЗАРИИ читали лекции ведущие специалисты города по различным вопросам. Особенно на меня произвели впечатления лекции А.Л.Лихтарникова и В.В.Новиковой. Это были инструкции по применению...

д) очень большие изменения произошли после моего посещения «Школы для родителей» в рамках программы В.В.Новиковой. Консультанты Н.Мучникова и Т.В.Осина на занятиях по «12 шаговой» программе убедили меня, что надо жить, что изменения возможны! У меня действительно вскоре произошли изменения к лучшему: я получила приглашение на высокооплачиваемую работу, разменяла квартиру и теперь живу одна в коммуналке, но в отдельной комнате. Дети с удовольствием ходят ко мне в гости. Позднее в рамках «Психологического центра «Движение» я посещала тренинги и группы взаимопомощи, что так же способствовало моему выздоровлению.

Я с интересом читала книги, связанные с психологией и на тему зависимости:

- Г.Клаунд и Дж.Таунсенд «Барьеры», «Семейные секреты, которые мешают жить»;
- В. Богданович «Как научиться говорить нет»;
- Д. Витале «Секрет притяжения»;
- МелодиБитти «Алкоголик в семье, или преодоление созависимости» и др.

Мы с группой волонтеров АЗАРИИ принимали участие в первичной профилактике, т.е. ходили в училища и в Досуговой центр в «Озерках» с лекциями о наркотической зависимости. Были встречи со студентами Медицинского факультета. Формирование истинных ценностей, открытые, любящие взаимоотношения в семье - самая лучшая профилактика любых видов зависимостей.

В 1997 году, когда у АЗАРИИ не было своего помещения, я договорилась с районной библиотекой, и в течение 2-х лет вела там первичное консультирование. Затем участвовала в ремонте помещения АЗАРИИ на Б.Подъяческой. Посещала мать зависимого, которая могла передвигаться только в коляске, приносила ей фрукты, консультировала ее по стратегии поведения с сыном. Ее сын стал выздоравливать. Закончилось это, правда, печально. Сын умер, вскоре умерла и мама. Но у меня осталось чувство выполненного долга. Я способствовала восстановлению семьи. А смерть... так бывает. У ребят есть такое выражение: «Все наркоманы прекращают употребление, некоторым это удаётся при жизни».

Я выступала по телевидению на 5 канале, на 100-м и в программе «Зависимость или Свобода?» на канале «ВОТ». Рассказываю о своём опыте выздоровления и об АЗАРИИ, о выходах из состояния зависимости и созависимости. Многие не готовы выступать на радио и особенно на телевидении. Зачем мне всё это надо? Чтобы не останавливаться. Как-то я услышала такое выражение: «Выздоровление, это дви-

жение по эскалатору, который движется вниз. Стоит остановиться, и ты поедешь вниз».

Я встречаюсь с людьми, которые только-только осознали, с какой бедой столкнулись. Понимаю, какой долгий путь их ждёт. Пытаюсь вселить в них надежду, что выздоровление возможно. Нужно только верить и действовать.

Я очень хотела, чтобы моя дочь отказалась от наркотиков, ходила на группы взаимопомощи, делилась впечатлениями, читала книги по проблеме зависимости, подсовывала их дочке – бесполезно. Пока я всё делала для неё и за неё, результат был нулевой. Я остановилась. Я поняла, что бессильна поменять её.

Тогда я поменяла стратегию. Я перестала ей навязывать своё мнение, позволила ей самой делать выбор: хочешь – ходи на группы анонимных наркоманов, не хочешь – не ходи. Ведь она уже знала, где они находятся, и ей это помогло в будущем. Я установила границы собственной безопасности: наш дом должен быть чист от наркотиков! Хочешь употреблять – уходи из дома! Я занялась собой, повысила свой профессиональный уровень, ходила в театр, в отпуск уезжала за границу, короче, вела активный образ жизни. Дочь позднее мне сказала, что она стала меняться тогда, когда стала меняться я. Я не знаю как она, но я это делала от отчаяния и доверяя «продвинутым», психологам и впереди идущим выздоравливающим наркоманам и созависимым.

И ещё один момент я хотела бы подчеркнуть. Когда дочь после комы и реанимации выписалась из больницы, я поняла, что возвращаться домой ей нельзя. Слишком много там было связано с употреблением, да и сын пил и был на грани развода с женой. Дочь попросила, чтобы я сняла для неё комнату. На следующий день, после выписки из больницы, дочь на костылях пошла на группу анонимных наркоманов. Я сопровождала её. Несколько дней я была с ней постоянно, а потом вышла на работу. На группу её сопровождали друзья - выздоравливающие наркоманы. А домашнюю работу она всю делала сама. Первое время я ей привозила продукты, позднее стала давать деньги (сначала только на дорогу, а потом и на продукты). Примерно через полгода она пошла работать, и финансирование с моей стороны прекратилось. Потом она вышла замуж. Свадьба была безалкогольная и очень весёлая. Сейчас она с мужем и ребёнком живёт отдельно от меня. У них дружная, хорошая семья.

Многое я делала, по незнанию, неправильно. А некоторые вещи были просто вредны. Например, совет «идти на группу» просто выводил её из терпения. Контроль, гиперопека, манипуляции, постоянные нравоучения, и упреки, завышенные ожидания. Я не давала жить ни себе, ни ей. «Живи здесь и сейчас», «Живи сам и дай жить другим» - слышала я на группах взаимопомощи. Но потребовались годы, чтобы я это усвоила.

Долгий путь проделала моя дочь к своему выздоровлению. У неё 8 лет ремиссии. Она работает консультантом «равный равному», ведёт программу помощи людям, живущим с ВИЧ, ведёт здоровый образ жизни, имеет хорошую семью и здорового ребёнка.

Сын вновь женился, воспитывает дочку, принимает активное участие в воспитании старшего сына, который живёт с мамой. У него 3 года ремиссии. Изменения стали происходить после выздоровления дочери. Сын посетил «Школу Новиковой», ходил на группы анонимных алкоголиков, прошёл курс лечения в «Доме надежды на Горе».

Какова ситуация в настоящее время? Я работаю няней в семье. В свободное время хожу в спортзал и бассейн, осваиваю компьютер. Люблю гулять с внучатами. Занимаюсь творчеством (оригами и квиллингом), читаю книги, хожу на концерты, занимаюсь в группе «Родительский класс», учусь жить без манипуляций.

Что мне дала АЗАРИЯ? Я познакомилась с замечательными людьми! Я не одинока! Я поверила в себя! У меня есть будущее! У меня здоровая дружная семья! Я лю-

блю своих детей, и они меня любят! Мы не устаём говорить об этом друг другу. У нас здоровые открытые отношения, основанные на доверии, любви и взаимопомощи

Мне кажется, что АЗАРИИ нужна помощь государства (или города), так как нужны льготы по оплате за аренду помещения. Нужна информационная поддержка СМИ (радио, телевидение); необходимо привлечение специалистов на постоянной основе; ребятам - курсы по профориентации, чтобы выздоравливающим грамотно устраиваться на работу; группе здоровья нужен спортзал (с тренажёрами) на льготной основе; нужна детская комната (пока зависимые родители или бабушки, воспитывающие внуков на группе, дети заняты и присмотрены).

Чтобы помочь людям в проблемах, связанных с наркоманией, я думаю надо менять общественное мнение. Разве стыдно быть отцом или матерью наркомана? Это беда, и нам нужна помощь, а не осуждение.

Какой я могла бы дать совет родителям, впервые столкнувшимся с этой бедой? Любить и верить в своего ребёнка! Собирать информацию и учиться справляться с этой проблемой. Всегда есть выход и не один. Дорогу осилит идущий.

Валентина, член организации АЗАРИЯ. 62 года.

Как изменилась моя жизнь простой пенсионерки.

С января 2013 года стала я безработная, то есть просто пенсионерка. Это меня угнетало. Что делать? Куда себя направить? Работать? Здоровье не позволяет, так как в сентябре 2012 г. получила автотравму. Осталась обида на несправедливый суд. Хотелось бы получить материальное удовлетворение от нарушителя ..., но не получилось.

От подружки узнала про «группу здоровья» в АЗАРИИ. Я сразу решила - это моё, так как с физкультурой всегда дружила. Работать с телом мне доставляет удовольствие. А еще в группе, да с таким лидером, как Раиса Львовна - просто замечательно! С нетерпением ждала понедельник и четверг, чтобы пойти на занятия. Раиса Львовна, наш тренер-педагог, не просто показывает, как надо выполнить то или иное движение, но и психологически очень положительно влияет на каждого члена группы. Благодаря занятиям расширился круг знакомств. Жить стало интереснее. Настроение после занятий приподнятое, чувствуется, что день прошел не зря. Узнала новое слово, кинезитерапия, наука о лечении движением. Теперь каждый день в свой список я добавляю новое упражнение.

В АЗАРИИ я еще познакомилась с песочной терапией и ее организатором Александром Исаевым. Интересная наука оказалась.

Почему-то занятия в «группе здоровья» и песочной терапией у меня ассоциируются с работой. То ли я не привыкла еще быть совсем свободной, то ли мне эти занятия оказались очень по душе. Но в любом случае, я очень благодарна судьбе за то, что оказалась здесь. И особенно я признательна Раисе Львовне за ее позитивное мышление, оптимизм и веру в победы над болезнями. Спасибо одногруппникам за поддержку. И дай нам Бог всем здоровья и встреч в том же составе. Записалась на курсы компьютерной грамотности. В жизни и это пригодится ... Всех люблю.

Жданова Любовь Николаевна. 58 лет.

ХРОНИКА РЕГИОНАЛЬНОЙ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ АЗАРИИ ЗА 20 ЛЕТ

Любовь Ивановна Спижарская

1993 - год создания организации

Инициаторами создания общественной организации родителей наркозависимых детей выступили руководитель кризисного Православного Братства «Новые Паломники» Роман Медведев, мать наркозависимого Любовь Спижарская и психолог Марина Островская, которая 7 лет спустя станет руководителем Благотворительной организации «Перспективы». Для решения этой задачи Л.И.Спижарская прошла цикл занятий по социальному менеджменту в организации «Русско-Немецкий Обмен».

13 ноября 1993 г. в помещении Братства состоялось первое общее собрание, на котором присутствовало 12 отчаявшихся родителей наркозависимых детей, а также сочувствующие им отец Пахомий от церкви Воскресения Христова и М.Островская. В постановлении этого собрания зафиксированы основные решения:

- Создать Ассоциацию «Родители против наркотиков».
- Обратиться с сообщением о создании ассоциации на радио, ТВ и в газеты.
- Выработать Устав организации.
- Организовать телефонные дежурства родителей.
- Организовать помощь Братству «Новые Паломники»
- Организовать школу православия для родителей и наркозависимых.

В работе над Уставом помог юрист Игорь Карлинский из Фонда «Возвращение» (тогда организация «Возрождение»). Встречи членов Ассоциации проводились 1 раз в две недели в помещении Братства.

1994 год

Л.И.Спижарская и С.П.Каменкова разработали обращение к властям разных уровней, к Комитету и учреждениям здравоохранения и СМИ. Ощувив острый дефицит поддержки наркозависимых в лечении со стороны государства, члены Ассоциации решили, что это обращение должно быть подписано руководителями и авторитетными лицами. Таких подписантов оказалось 6 человек, среди них - академик Д.С.Лихачев, митрополит Санкт-Петербургский и Ладожский Иоанн.

В марте член организации Анна Александровна – инвалид - предоставила номер своего домашнего телефона, как «внутренний» контактный телефон (для членов АЗАРИИ).

В мае наркологическим диспансером Центрального района СПб и кафедрой наркологии МАПО была предоставлена возможность проводить встречи родителей и общие собрания членов в своих помещениях по средам и субботам.

В июне 1994 года был зарегистрирован Устав Ассоциации, учредителями которого стали: доктор юридических наук, профессор Я.Л. Гишинский, С.П. Каменкова, Л.И. Спижарская, В.Х. Мурашова, Г.А. Балахнина, М.И. Островская, Е.А. Максягина и В.Н. Халилева. Юридический адрес для Ассоциации АЗАРИЯ предоставила главный врач Психиатрической больницы № 6 А.В.Гурина.

Цель Ассоциации: содействие созданию милосердной помощи наркозависимым и их семьям, расширение общественного движения против немедицинского употребления психоактивных веществ, изменение отношения общества и властей к больным наркоманией.

Было решено, что АЗАРИЯ - это организация не политическая и не религиозная. Тем не менее, матери «спрятались» под красивым именем из притчи Ветхого

Завета: Азария – так звали отрока, который, молясь богу, вышел из печи огненной живым и невредимым. «Заря» или «озарение» светские люди слышат надежду в этом слове. Наркомания и алкоголизм – это семейные заболевания, родители стали главной заботой АЗАРИИ.

Был избран Координационный Совет (КС) под председательством Л.И.Спижарской для решения управленческих задач. Был открыт счет в «Астробанке». Благодаря тесным связям с организацией «Русско-Немецкий обмен» (РНО), завязалась активная переписка с общественными аналогичными организациями Берлина и Мюнхена, переписка с Берлинским Союзом родительских кружков (ELTERNKREISE) продолжалась до 2001 года, были получены очень полезные рекомендации: как вести первичный прием впервые обратившихся родителей, как изменяется по фазам психологическое состояние родителей при посещении занятий и групп поддержки. Получали литературу и финансовую помощь.

Посетили спектакль резидентов (выпускников) американского реабилитационного Центра «DAYTOPVILLIGE». Организатором культпохода и встречи после спектакля была член КС В.Н.Халилева.

В августе после смерти Анны Александровны член КС Е.А. Магсягина согласилась предоставить свой номер телефона как «внутренний» контактный телефон. В августе 1994 г. радиожурналист Марина Алексеевна Федорова, автор воскресных программ «Вера, надежда, любовь» записала первый репортаж об АЗАРИИ. Около 15 последующих лет Марина Федорова продолжала регулярно освещать деятельность АЗАРИИ по Петербургскому радио. После ее передач многие годы на первичных приемах отмечалось до 20 человек вновь пришедших.

В октябре состоялось обращение к Г.В. Латышеву (тогда секретарю Межведомственной комиссии по борьбе с наркоманией и наркобизнесом при Администрации СПб) и главному врачу ГНД Л.С.Шпилене с просьбой о предоставлении помещения для АЗАРИИ. Были обещания. С 1994 г. Начато формирование фонда библиотеки, которая просуществовала лет 10, литературы тогда почти никакой не было, к тем книгам относились очень трепетно.

1995 год

В январе 1995 г. состоялось вступление в Ассоциацию взаимопомощи некоммерческих организаций («Ночлежка», Союз инвалидов, РНО) «АПИС» - это была зонтичная организация, создание которой профинансировано Фондом ТАСИС. В газете «АПИС» были напечатаны статьи о проблемах семей наркозависимых и о работе родительской организации. АЗАРИЯ переехала на ул. Пушкинскую, 10 и по этому проекту получила свой первый компьютер.

Первыми специалистами, которые на общественных началах начали заниматься с родителями наркозависимых, были Владимир Михайлович Зобнев (Психоневрологический институт им. В.М.Бехтерева) и Елена Викторовна Стреляная (Городской наркологический диспансер). Так началась учеба и одновременно подготовка волонтеров, которая продолжается до сих пор.

В феврале 1995 г. была переведена с английского 12-шаговая программная брошюра «Жесткая любовь», в которой очень четко и «доходчиво» излагается, как правильно нужно себя вести родным и близким алкоголика и/или наркомана.

Номер телефона Елены Андреевны Максягиной в листе информации для родителей и в пресс-релизе стали давать и для «внешнего» пользования.

Выслали предложения в Государственную Думу РФ для нового Уголовного Кодекса.

Первые отправили троих ребят в подмосковный реабилитационный центр «Дом Марии». Еще троих ребят направили для участия в эксперименте с биологиче-

ски активной добавкой «Биолан». К В.М.Зобневу в его лагерь «Оптимист» отправили двоих: девушку и парня с их родителями.

В мае впервые участвовали в выставке «Женский проект», организованной Институтом «Женщины и Управление» с проектом реабилитационного Центра и принимали участие в Круглом столе по проблемам деятельности женских общественных организаций.

Еще в 1993г. у членов Ассоциации возникла идея создать собственный реабилитационный центр для наркозависимых. Разработанный проект реабилитационного центра передали Г.В.Латышеву. В течение всего летнего периода 1995 года Л.И.Спижарской осуществлялась попытка найти территорию, штат и финансирование задуманного реабилитационного центра с мини-пекарней, руководителем Центра предполагали психолога Романа Кима.

Тогда же провели первый опрос. Интересовались, какую помощь родители хотят получить в АЗАРИИ и чем могут помочь АЗАРИИ, как активизировать ее работу, с какими организациями и медицинскими учреждениями наладить деловые отношения и где заработать деньги для АЗАРИИ. Последний вопрос был самым трудным. Обработывала материал член КС С.П. Каменкова.

К концу 1995 г. были сформированы сектора организации АЗАРИЯ, распределены обязанности между членами КС и были назначены ответственные за выполнение работ.

В ноябре организация РНО (Русско-Немецкий Обмен) предоставила Л. Спижарской и психологу из Фонда «Возвращение» О.В.Кольцовой возможность посетить Берлин и познакомиться с работой реабилитационных центров, программ снижения вреда и родительской организации «ELTERNKREIS» («Союз родительских кружков»).

Активисты АЗАРИИ начали собирать и формулировать первую стабильную информацию для родителей. В ноябре 1995 г был сделан на печатной машинке первый информационный лист, который не раз перепечатывали через копирку, куда обращаться родителям за помощью и телефоны доверия.

1996 год

В 1996 г. Алла Петровна Охота, руководитель проекта автоматизации сферы социального обеспечения Санкт-Петербурга, представитель Санкт-Петербургского Центра Всемирного Духовного Университета Брахма Кумарис, предложила на благотворительных началах свой рабочий кабинет на Измайловском проспекте, дом 7 для организации офиса АЗАРИИ. Офис работал там 4 года!

29-30 марта 1996г. Л.И. Спижарская участвовала в конференции в Волгограде, организованной РНО и посвященной решению проблем наркомании, с докладом об опыте деятельности организации АЗАРИЯ. Впоследствии в Волгограде была организована общественная организация «МАРИЯ» (Матери против наркотиков). Эта организация была одним из наших первых последователей. С самого начала работу Волгоградской организации поддерживала Администрация города на Волге.

5-7 апреля 1996 г. проведена конференция в помещении «Русско-Немецкого Обмена» совместно с общественной организацией «Гражданский контроль» при финансовой поддержке Фонда Бундштифт «Реальные пути помощи наркозависимым», с выпуском кратких тезисов докладов. Ответственные за проведение конференции были: Л.И.Спижарская, Е.И.Спижарский, С.П.Каменкова и доцент К.А. Каменков. Было заслушано 29 докладов и сообщений, вызвавших вопросы и дискуссии.

Задачами конференции было:

1. Собрать вместе всех, кто оказывает помощь наркозависимым, поскольку все учреждения и организации тогда были очень разрознены и маломощны.

2. Объединить усилия государственных, общественных и коммерческих организаций (создан Общественный Координационный Совет) для выработки предложений для администрации по конкретным шагам оказания помощи наркозависимым.

Замечания и предложения конференции были направлены в Госдуму от имени АЗАРИИ. Получен ответ о том, что депутаты внимательно рассмотрят наши гуманные предложения.

1996 год оказался тяжелым: весной обанкротился «Астробанк», в котором хранились небольшие деньги АЗАРИИ. Благодаря появлению профессионального бухгалтера Ларисы Соболевой, большую часть средств удалось спасти и открыть счет в ВИТАБАНКЕ, который многие годы предоставлял свои услуги для АЗАРИИ на благотворительной основе.

С июня 1996г. Владимир Григорьевич Теплицкий, сейчас являющийся одним из руководителей клиники «НАРКОМ.РУ», регулярно предоставлял возможность пройти бесплатное лечение в Региональном лечебно-диагностическом медицинском центре «Бехтерев».

За 1996 год члены АЗАРИИ посетили 11 семинаров и конференций, всего обучалось 12 человек. С октября 1995 г. по март 1996 г. включительно член КС С.П.Каменкова прошла полный курс по «Связям с общественностью» в Центре Н.С.Говорова.

Вес 1996 год был потрачен на инициацию первой в городе группы Нар-Анона под названием «АЗАРИЯ» (группы родных и близких наркомана, работающей по программе «12 шагов»).

Затем более года ушло на попытку создания коммерческой деятельности в АЗАРИИ, которую так никогда и не осуществили.

1997 год

В феврале 1997г. члены АЗАРИИ были впервые приглашены В.Н. Халилевой (Фонд «Спасение») на семинар по методике DAYTOP, профинансированный американским сообществом, который проводился ежегодно до 2000 года.

В.Г. Теплицкий озвучил идею, что на основе самых частых вопросов на обучающих семинарах родителей АЗАРИИ можно составить книгу. Ее написал Сергей Борисович Белогуров. Книга «Популярно о наркотиках и наркоманиях» мгновенно «разошлась» и затем неоднократно переиздавалась.

В этом же году был перерегистрирован Устав. С тех пор Ассоциация «АЗАРИЯ» стала называться Региональной благотворительной общественной организацией (РБОО) «АЗАРИЯ».

Члены Координационного Совета Л.И. Спижарская и Р.Н. Башкирова были приглашены на ознакомительную поездку в период 6-11 апреля 1997 г. на «Совместный финско-петербургский учебный семинар представителей НГО». Познакомились с родительской организацией «ИРТИ ХУМЕЙСТА». 23-24 октября семинар был продолжен в Санкт-Петербурге под названием «Деятельность НГО в сфере терапии профилактики злоупотребления алкоголем и наркотиками». Созданную организацию «Сеть НГО в сфере социальной политики...» возглавила А.Я. Скворцова.

В июле 1997 г. АЗАРИЯ получила финансирование от Фонда ЕВРАЗИЯ на проведение конференции «Проблемы создания реабилитационных центров для наркозависимых».

Конференция прошла 26-27 ноября 1997 года, было зарегистрировано 88 участников, 23 докладчика. По итогам конференции был напечатан сборник докладов. и реанимирован Общественный Координационный Совет (ОКС), который был впервые создан после первой подобной конференции в апреле 1996 г. Этот ОКС регулярно собирался и обсуждал вопросы создания амбулаторного реабилитационного центра, лидером ОКС был врач-нарколог С.Б.Белогуров.

Тем временем АЗАРИЯ вела свою работу на различных площадках города, а ее контактным телефоном служил домашний телефон нашей самоотверженной азарянки Елены Андреевны Максыгиной. В те годы, когда эпидемия наркомании достигала своего пика, Елена Андреевна приняла не одну тысячу звонков на свой домашний телефон. На декабрь 1997 г. по списку в АЗАРИИ числилось 93 члена организации. Члены организации участвовали в течение 1997 года в 5 международных семинарах и конференциях в Санкт-Петербурге и Москве: по ВИЧ-инфекции, по проблемам зависимостей, в конференции о государственной системе защиты прав несовершеннолетних и профилактике правонарушений, а также на заседании ЗАКСа Санкт-Петербурга по вопросу о концепции помощи наркозависимым в Санкт-Петербурге.

5-7 членов АЗАРИИ участвовали в программах Е.Н.Галактионовой «Общественный работник в местах лишения свободы», планировалась психологическая и социальная поддержка заключенных Учреждения № 47 «Яблоневка». За целый год походов по инстанциям и стояния на морозе у ворот учреждения, к самым заключенным удалось попасть только один раз, на этом силы азарянок иссякли.

Членами АЗАРИИ была организована благотворительная доставка 3 фур напитка «Кока-Кола» для подростков к новому году в следственный изолятор на ул. Лебедева.

1998 год

Медицинская Комиссия АЗАРИИ по распределению льготных и благотворительных (бесплатных для малоимущих) направлений на лечение наркозависимых в коммерческие центры выработала четкие правила распределения этих путевок. Родителям стало важно: работаешь в АЗАРИИ, работаешь по программам – получаешь льготное направление на лечение для своего сына/дочери. Одновременно, таким образом, «ломалось» отрицание своей болезни у созависимых: включаясь в программы, они начинали понимать корни проблемы и учились грамотно мотивировать своих взрослых детей на адекватное и цивилизованное выздоровление.

Совершенствовалась и расширялась информация по медучреждениям города и области. Были выбраны ответственные за прием вновь обратившихся родителей по 4 адресам консультационных пунктов и назначены волонтеры-члены АЗАРИИ, проводившие встречи на этих участках.

С марта начался обучающий семинар в НОУ ДПО «Социально – психологическая служба», профинансированный Фондом Сороса продолжительностью 380 часов «Я работаю с людьми», с целью подготовки консультантов по социально-психологическим проблемам химической зависимости в семьях. Прошли обучение и получили сертификаты 5 человек из АЗАРИИ.

В 1997-98гг. несколько раз встречались с представителями шведской организации RNS («Общество без наркотиков»). Одна из встреч была организована в Управлении по борьбе с незаконным оборотом наркотиков (УБНОН) (тогда начальник – Г.В. Зазулин). После смерти дочери члена АЗАРИИ Юлии Муртазиной, возникла идея создать противонаркотическую выставку с текстами и фотографиями шведской журналистки Марии Седерберг под названием «Наркотик – убийца».

Выставка работала с 26 июня по 3 июля 1998 г., была организована УБНОН МВД (СПб) и профинансирована Шведским Институтом национального здоровья. АЗАРИЯ принимала активное участие, наряду с другими НКО, в работе выставки. Затем несколько лет выставка переезжала из города в город.

На Координационном Совете РБОО «АЗАРИЯ» было принято решение содействовать созданию и работе Реабилитационного Центра врача-нарколога Т.А. Метелкиной «Ковчег». В июле с представителями Международной католической организации «Каритас» из Польши, был заключен договор о совместной деятельности

на два года. АЗАРИЯ проводила различные группы и встречи в комфортном помещении «Каритас». Член КС Лилия Петровна стала проводить тематические встречи - лекции с родителями. Малоимущие женщины (многие были именно такими) получали продовольственную помощь.

Проводилось активное обучение волонтеров:

- в центре профилактики наркомании у Г. В. Латышева;
- в институте им. В. М. Бехтерева – у В. М. Зобнева;
- в Фонде «Возвращение» Д. В. Островского;
- в «АРМИИ СПАСЕНИЯ» – у Н. И. Чопек;
- на семинаре-встрече 6 и 7 октября с Эйлой Гренрус и Майре Лескинен – руководителями финской организации ИРТИ ХУУМЕЙСТА.

За год всего обучилось 50 человек.

В апреле 1998 года начался регулярный непрерывный обучающий семинар по вторникам для родных и близких химически зависимых (по договоренности на благотворительных началах лучшие специалисты города по наркологии, психологии, работники реабилитационных центров читают лекции, проводят беседы или тренинги). Сначала семинар шел в помещении «АРМИИ СПАСЕНИЯ» на Литейном, 44, а с марта 2001 года продолжался в полученном АЗАРИЕЙ помещении на ул. Б.Подъяческой, 34. За 15 лет на семинарах было отмечено более 8000 посещений.

1999 год

28-29 апреля состоялась Международная конференция «Устойчивое развитие общества» организованная Центром развития некоммерческих организаций (ЦРНО) в рамках проекта МАНГО (методологическая помощь НКО программа TACSIS - Demosgasy Европейского сообщества при поддержке Фонда Конрада Аденауэра (ФРГ)). Работа АЗАРИИ была представлена в стендовой выставке «Устойчивое развитие общественной организации».

На 1999-2000г. был получен грант благотворительного Фонда развития человеческого потенциала «Гагаринский Фонд» на проект «Найти перспективу» (руководитель проекта доктор социологических наук, профессор Г.И. Саганенко), в котором АЗАРИИ было предложено объединиться с «Клубом 12 шагов» (руководитель В.П. Лебедев) и создать Информационно-Консультационный центр для решения проблем наркомании в уже обещанном городом помещении.

Много сил и времени было потрачено на поиски помещения. Ряд счастливых случайностей привел к тому, что сам вице-губернатор, председатель комитета по управлению городским имуществом (КУГИ) В.Л. Назаров в 1999г. взялся оказывать всяческую поддержку нашей организации, но проект Информационно-Консультационного Центра растянулся на год и даже более из-за отсутствия помещения. В 1999 году АЗАРИЕЙ использовалось в городе пять площадок для консультаций. К концу года их стало семь, каждый день недели в разных концах города обученные волонтеры проводили встречи по принципу «равный равному», сочувствующие организации предоставляли свои помещения. На этих первичных встречах за 1999 год было отмечено около 700 посещений.

За 1999 г. 20 человек участвовали в работе различных конференций и 39 человек прошли обучение на семинарах. Шли различные бесплатные программы обучения фандрайзингу (15 человек).

В период 25 апреля–10 мая Российская Северо-Западная академия государственной службы при Президенте РФ провела обучение слушателей на тему: «Основы социально-психологического консультирования». Прошли обучение 30 человек из АЗАРИИ.

2000 год

25 мая комиссия КУГИ предоставила нам в аренду помещение на Б.Подъяческой, 34(КУГИ обязало выполнить полный ремонт помещения и сдать его в эксплуатацию к 1 ноября 2000 г.). Готовились к переезду в полуразрушенное помещение, вывезли кирпичи и горы мусора, начали ремонт, делали проект и планировали работу на этой площадке. Ни электричества, ни телефона, ни дверей в помещении не было.

В марте 2000 года было напечатано 4000 экземпляров «Путеводителя по Петербургу для наркозависимых и их родственников» в специальном информационном бюллетене социальной газеты «Пчела». Этот бюллетень с перечнем организаций, учреждений, групп самопомощи и реабилитационных центров помощи наркозависимым и их семьям в Санкт-Петербурге и Лен.области распространялся среди наркозависимых, родителей, специалистов и молодежи.

В сентябре 2000г. на Подъяческой, 34 прошла короткая встреча «при свечах», сидели на ящиках и коробках. Общественная организация «АЗАРИЯ» принимала коллег из Финляндии - Общественную организацию «ИРТИ ХУУМЕЙСТА» (прочь от наркотиков), на этой встрече определились планы будущих семинаров по обмену опытом в рамках совместного проекта, профинансированного Министерством иностранных дел Финляндии. Цикл проектов длился до 2009г.

Когда-то «ИРТИ ХУУМЕЙСТА» (создана в 1984г.) училась у шведской родительской организации «Föräldraföreningen Mot Narkotika» (Родители против наркотиков) (создана в 1968г.), и получила огромную помощь и поддержку для понимания проблематики и развития организации. Помогая другим, матери и в России, и в аналогичных организациях других стран (Германии, Швеции, Англии) помогают себе. Кроме того, с помощью государства, коммерческих структур, СМИ и просто заинтересованных людей, как это делается везде, можно успешней справляться с этой бедой.

В период 26-30 сентября АЗАРИЯ в рамках выставки «Женщина в XXI веке – 2000» организовала и провела круглый стол «Созависимость и здоровье женщины».

В этом же году организация отремонтировала часть помещений благодаря депутату Законодательного Собрания Тарасову С.Б., Гагаринскому Фонду, а также 24 организациям, среди которых ГАРДА, ДИЗОН, СЕВЗАПМЕБЕЛЬ, ПАЛИТРА, ВЕГА и МЕТИЗЫ. Выздоровливающие ребята из общественной организации «Клуб 12 шагов» сделали косметический ремонт помещения за минимальную компенсацию.

Благодаря полученной поддержке Гагаринского Фонда удалось приобрести стулья и провести исследовательскую работу под руководством доктора социологических наук, проф. Г.И. Саганенко - актуализированный опрос по проблеме наркомании во взрослой аудитории, в том числе среди студенческих коллективов (встречи членов АЗАРИИ и представителей организации «Клуб 12 шагов» в школах, лицеях с учителями, родителями и студентами). Разработаны методики работы с обратившимися родителями и обучения волонтеров и консультантов

Семинары и группы создавались и работали в полуразрушенных помещениях АЗАРИИ, поэтому часть работы еще продолжалась и на других площадках города:

- понедельник с 18 час на территории коммерческого медицинского Центра «Салуте»: Каменноостровский пр., дом 38.
- среда с 18 час в г.Петродворце, кинотеатр «Каскад»,
- среда с 18 час на территории библиотеки: Ленинский пр.,115.
- четверг с 18 час на ул.Б.Подъяческая, дом 34, РБОО «Азария».
- пятница с 18 час на территории детско-подросткового реабилитационного Центра: ул. Республиканская, дом 18. Ст.м. «Новочеркасская».
- воскресенье с 12 час в г.Пушкине, ул. Церковная, дом 30.

- воскресенье с 18 час на территории Муниципального социального Центра помощи женщинам: Московский пр., дом 206, к.1.

На 7 площадках в общей сложности работали 14 консультантов, прошедших обучение на кафедре валеологии в МАПО или в Северо-Западной Академии Государственной службы. За 2000 год получили консультации 1697 человек. В связи с закрытием групп НА (анонимные наркоманы) на Б.Пушкарской, 13 ребята стали собираться в других местах, в частности с 1 декабря 2000 года начала свое существование группа НА «На Подъяческой», заработали группы поддержки родителей и группы взаимопомощи по методике «12 шагов», в том числе группа Нар-Анон (родные наркоманов).

В 2000 году отмечено свыше 2000 звонков, большинство звонков по-прежнему принимала Елена Андреевна, на Б.Подъяческой не было тогда технической возможности установить телефон. В декабре 2000г. получили в аренду автономный полевой радио-телефон системы «АЛТАЙ».

В декабре 9 человек из АЗАРИИ ездили в г. Хельсинки на 2-х дневный обучающий семинар по проблемам зависимостей, проводимый финской организацией «ИРТИ ХУУМЕЙСТА».

22 декабря 2000 г. в Петроградском районе состоялась акция совместно с группой «Золотой Век» под девизом «Я выбираю жизнь!», на которой АЗАРИЯ смогла презентовать себя, привлечь внимание властей и руководства органов народного образования к проблеме распространения наркомании среди молодежи. Возглавила инициативную группу Е.Н. Большакова.

В этом году от АЗАРИИ выступали в судах 5 человек общественных защитников и подано 10 ходатайств в суды в защиту наркозависимых.

В конференциях и семинарах принимали участие 28 человек, обучение на различного рода семинарах прошли 25 человек из членов АЗАРИИ.

За 2000 год по благотворительным направлениям 12 человек прошли лечение в Региональном лечебно-диагностическом медицинском центре «Бехтерев» (на Корабельной), каждый месяц по одному больному.

Постоянного финансирования организация не имела, вся работа продолжала опираться на волонтерскую деятельность, с трудом находили средства на оплату аренды и коммунальных услуг.

В Новогоднюю ночь 2001 года было проведено праздничное мероприятие века: 5 человек из АЗАРИИ и около 200 совершенно трезвых, т.е. естественно без наркотика, без единой капли алкоголя (ни шампанского, ни пива) выздоравливающих встречали новое тысячелетие! Выздоровливающим наркоманам/алкоголикам трудно быть «чистыми» в обществе, где нормой является употребление алкоголя, в праздничные дни особенно. Поэтому им обязательно нужна поддержка других выздоравливающих и полный отказ от употребления любых веществ, изменяющих сознание. Вечер начался с открытого собрания, где поприветствовали каждого, кто находится в ремиссии. Выслушали того, кто пришел в первый раз на собрание. Многие высказали благодарность за эту возможность быть здесь вместе и трезвыми. Если бы они не попали в программу «12 шагов», они были бы в могиле, в тюрьме, на лестнице, в пьяной компании.

Не было тогда ни телевизора, ни приемника, ни мобильных телефонов, поэтому вместо курантов ди-джей отбил 12 ударов, и все вместе взявшись за руки, вдохновенно прочли молитву:

*Боже, дай мне разум и душевный покой принять то,
Что я не в силах изменить,
Мужество – изменить то, что могу
И мудрость отличить одно от другого.*

Вкусный стол, танцы до утра, песни под гитары, которые подарила фабрика «Муза» прямо перед Новым годом, сделали эту ночь впечатляющей и незабываемой!

2001 год

В 2001 году посещаемость первичных приемов резко упала. Вели работу только 5 консультационных пунктов, соответственно, по 5 адресам города, включая Б.Подъяческую, 34.

За год на первичных приемах зарегистрировано всего около 460 человек, в прошлом году заявляли цифру 1850 человек, т.е. в 4 раза меньше.

По-прежнему распространялась брошюра «Жесткая любовь» и справочное пособие для родителей наркозависимых тиражом 1500 экземпляров.

Всего на первичном приеме в 2001 году работали 20 обученных волонтеров.

Г.И. Саганенко получила в 2001 году исследовательский грант от Фонда Форда «Семьи с наркозависимыми детьми, динамика развития ситуации, возможности позитивных изменений».

В обучающих семинарах, конференциях и Круглых столах по проблемам, связанным с наркоманией и ВИЧ-инфекцией, и разного рода встречах по правовым и правозащитным проблемам, проблемам Общественных движений приняли участие 55 человек.

Среди семинаров следует выделить организованный в рамках совместного с общественной организацией «ИРТИ ХУУМЕЙСТА» проекта, профинансированного Министерством Иностранных дел Финляндии, два цикла семинаров: «Семья – это сила» и «Лечение наркозависимых и гражданские организации».

Во время работы международного семинара «Семья – это сила» в июне 2001 года в АЗАРИИ извещен обычный городской телефон, сколько сил было вложено в это простое событие! До этого огромное количество звонков шло на домашний телефон Елены Андреевны Максгиной.

По проблемам развития НГО свыше 20 человек членов АЗАРИИ посетили 20 семинаров, организованных РНО (Центр развития некоммерческих организаций) и другими государственными и общественными организациями.

Участие в выставке 26-27 октября «Ярмарка проектов и услуг НКО» организованной ЦРНО.

В 2001 г. получили направления на благотворительное лечение и реабилитацию 29 человек. В этом году по направлениям уже работали следующие коммерческие учреждения: Центр «Бехтерев» (на Корабельной), Центр «Солнечный Берег», «МегаполисМедЭкспресс», «Светлый Дом».

В АЗАРИИ появилась новая программа: «Избавление от алкоголизма, курения, переедания без медикаментов и гипноза», преподаватель по методу Г.А. Шичко - Лапшичев Вадим Владимирович. Было открыто консультирование юриста по оперативным ситуациям (благотворительная деятельность юристов по уголовным делам И.А.Бялковского и Федорова А.В. и по гражданским делам Аникеевой С.Е.) - проведено свыше 100 бесплатных консультаций за 2001 год.

С 22 мая заработала «Общественная приемная по правовым и юридическим вопросам для наркозависимых и их семей», принято 27 человек. Прием вел внештатный адвокат РБОО «АЗАРИЯ» Дмитрий Яковлевич Рыбаков.

Трем членам организации выданы доверенности на выступления общественными защитниками в судах, а также от имени АЗАРИИ направлены 23 ходатайства в суд в защиту наркозависимых (по оценке адвокатов, участие общественных защитников и ходатайства смягчили наказание в целом ряде случаев).

Инициативная группа женщин, состоящая из 3 членов нашей организации, своими руками, средствами и желанием помочь своим заключенным взрослым детям создали комнату психологической разгрузки в Костромской тюрьме.

2002 год

АЗАРИЯ проводила мероприятия по профилактике инфекционных заболеваний среди наркоманов. Для этого организовывались лекции и беседы для родителей, которые являются в таких случаях единственным каналом для передачи информации о гепатите и СПИДе (чаще всего наркоманы уже не могут ни работать, ни учиться), об этом заболевании тогда мало что было известно. 13 февраля 2002 года заработала группа поддержки для родителей ВИЧ инфицированных детей «ЖИЗНЬ!» Группа проработала до 2011 года.

В июне 2001 г. заработал телефон и факс, ежемесячный информационный бюллетень о деятельности АЗАРИИ стал рассылаться по всем специализированным наркологическим лечебным учреждениям, телефонам доверия, кризисным службам, в службу «09», общественным организациям.

АЗАРИЯ поддерживала создание новых 12-ти-шаговых групп. К концу 2002 года стали работать 8 разного вида 12-ти-шаговых программ: АН, АА, Ал-Анон, Нар-Анон, Большая Книга, КоДа и т.д.

В обучающих семинарах, конференциях, круглых столах приняли участие 50 человек.

В августе 2002 года проект АЗАРИИ и общественной организации «ИРТИ ХУУ-МЕСТА» продолжался обучающим семинаром с отдыхом «Организация – это сила» в г. Ювяскюля в Финляндии, куда были приглашены 15 волонтеров из АЗАРИИ. Членов АЗАРИИ радушно приняли, как много они увидели красивого, узнали много нового, важного, интересного и неожиданного, познакомились с необыкновенными людьми! Эта поездка осталась в памяти навсегда.

В Санкт-Петербурге финские семинары проводились по 2 раза в год, их посещали по 30 человек от АЗАРИИ.

В Университете педагогического Мастерства (УПМ) весь 2002 год обучались 7 членов АЗАРИИ по теме «Лидерские группы» - обучение по проведению групп помощи.

Напечатан Информационный бюллетень по лечебным учреждениям для химически зависимых и их родителей. По предложению психологов О.А.Шороховой и А.С.Некрасовой в «Справочное пособие для родных и близких зависимых и специалистов» (так он теперь стал называться) включены неотложные советы врача, юриста, информация по 12-шаговым группам, тираж составил 700 экземпляров.

В 2002 г. получили направления на лечение от АЗАРИИ 11 наркозависимых (в Центр «Бехтерев» (на Корабельной), Центр «Солнечный Берег», «МегаполисМедЭкспресс»). В период 2000-2002гг. члены АЗАРИИ принимали активное участие в профилактической деятельности. Участвовали в круглых столах, конференциях, выставках и проводили встречи с учащимися лицеев их родителями и преподавателями.

От имени АЗАРИИ переданы в суд 11 ходатайств в защиту больных наркоманией.

Закончены электромонтажные работы на Б. Подъяческой 34 и подготовлена огромная папка документов для сдачи электрохозяйства Комиссии Энергонадзора Санкт-Петербурга.

2003 год

Достигли 10-летия нашей организации.

Выбрали председателем Координационного Совета «АЗАРИИ» доктора социологических наук, профессора Галину Иосифовну Саганенко.

Получено финансирование от Совета Министров Северных стран на проведение сетевого проекта «Parentsagainstdrugs: Strengtheningof NGO

networkintheNordiccountries» («Родительские организации в сдерживании наркомании»), где Россия представлена АЗАРИЕЙ и Петрозаводской организацией «Матери против наркотиков», с финской стороны - организация «ИРТИ ХУУМЕСТА» и шведской - организация «RNS» (За общество без наркотиков). Начался международный сетевой проект по обмену опытом работы родительских организаций в ноябре. Продолжался проект до 31 августа 2004 года. Проект представлял собой серию совместных семинаров в России, Швеции, Финляндии и заключительную конференцию в Санкт-Петербурге.

Начался очередной проект АЗАРИИ с организацией «ИРТИ ХУУМЕСТА», Министерством Иностранных дел Финляндии вновь профинансировало наше сотрудничество сроком на 1 год.

В 2003 году было зарегистрировано 526 первичных звонков (по сравнению с прошлым годом - 365 звонков), постоянно осуществлялось консультирование в офисе и по домашнему телефону Елены Андреевны Максягиной, а также производилось своего рода консультирование по домашним телефонам членов нашей организации.

На первичном приеме отмечено 148 человек.

Член КС Наталья Георгиевна Голубь еще в 2002 г. организовала патронаж и поддержку инвалиду, матери наркозависимого, отбывающего наказание, женщине с ограничением движения Зинаиде Журавлевой. Оказывать социальную помощь и психологическую поддержку в самые трудные минуты жизни женщины - это невероятно трудная работа!

Всего за 2003 год для специалистов и родителей было проведено 47 семинаров, их посетило 335 человек. Читались лекции, проводились беседы специалистами разных профилей, такие как: эпидемиологи, инфекционисты, психиатры-наркологи, медицинские психологи, консультанты по химической зависимости. Были приглашены консультанты из христианских центров: Реабилитационные центры БЕТЕЛЬ, STRITCRY, а также специалисты, рассказавшие о деятельности общественных организаций «Врачи Мира США» и «Врачи Мира Франция».

Ежемесячный бюллетень с планами работы АЗАРИИ на следующий месяц регулярно составлялся Л. Спижарской и распространялся по 55 учреждениям и организациям факсом и по электронной почте.

На территории АЗАРИИ проводилось множество различных групп:

- Группа поддержки «Лидия». Проведено 20 занятий, 100 человеко-посещений.
- Работа группы «Жизнь» - Открытая группа поддержки родителей, дети которых ВИЧ инфицированы. В группе 16 человек (в прошлом году - 11). В течение года группа собралась 6 раз, приходят по 5-6 человек, но каждый раз состав группы разный.
- К концу 2003 года на территории АЗАРИИ стали работать 12 (в прошлом году 8) разного вида 12-ти шаговых программ: АН, АА, Ал-Анон, Нар-Анон, Большая Книга, КоДа, малые группы и т.д.
- В августе 2003 года в АЗАРИЮ пришел работать врач-психотерапевт, консультант Вартанов Артур Робертович. Он впервые организовал открытый тренинг для вновь пришедших родителей, который посещали по 20-30 человек.
- В ноябре 2003 начал свою работу проект «Информационно-оздоровительный центр «Серебряный век»» для ветеранов, пенсионеров, созависимых и членов их семей. По выходным заработал семейный КЛУБ ГАРМОНИЯ. Было проведено 12 занятий школы здоровья (150 человеко-посещений), 14 занятий курсов психо-коррекции зрения (20 человеко-посещений) и 2 заседания КЛУБА (20 членов Клуба). Этот проект был профинансирован Муниципальным Советом № 2 «Сенной округ».

Самым большим праздником в 2003 г. было 10-летие АЗАРИИ. Много энергии и фантазии было вложено в его подготовку. Экспозиция, выполненная Л. Кряквиной и С. Каменковой, еще долго сохранится на стенах, а в памяти останутся песни и сказки, которые поставила О.А. Шорохова. Присутствовало на празднике 80 человек, в гостях были депутат ЗАКСа по социальным вопросам Н.Л.Евдокимова и председатель исполкома партии «Единая Россия» Т.Н.Баркова.

Получили благотворительные направления: от Центра «Бехтерев» на Корабельной - 11 человек, Реабилитационный Центр «МегаполисМедэкспресс» - 7 человек, Реабилитационный Центр «Солнечный берег» - 10 человек. В сумме за год было выдано 29 благотворительных направлений в различные центры.

В общественной приемной по правовым и юридическим вопросам было принято более 50 человек. Бесплатный прием вел Дмитрий Яковлевич Рыбаков, юрист «Областной коллегии адвокатов».

Д. В. Меркушев, И. А. Бялковский, А. В. Федоров и С. Е. Аникеева, принимали участие в обучающем семинаре, проводили устные консультации по телефону, оказывали практическую помощь по договорам, в создании «Справочника для наркозависимых и их родных» и принимали участие в круглых столах и конференциях, посвященных правам человека.

Изменилось законодательство: увеличились уголовно преследуемые нормы наркотика. В этом году ни один человек от АЗАРИИ не выступал общественным защитником в судах, выданы всего 8 ходатайств в суд.

Алла Борисовна Докиш от лица АЗАРИИ организовала благотворительную помощь заключенным отряда №12 Учреждения УС-20/6, расположенного по адресу: Санкт-Петербург, Обухово, Грузовой проезд, дом 7, путем предоставления материалов и оборудования:

- Колпинский завод «Санлит», смесители «Елочка» 10 штук май 2002г.
- ЗАО НПО «Керамика», кирпич половняк 2.5 тонны 28.05.02
- Цементный элеватор, 20 мешков цемента по 50 кг =1тонна 30.05.02
- Никольское, 50 кв.м кафельная облицовочная плитка 22.10.02

Закончены электромонтажные работы в помещении АЗАРИИ, сданы документы для сдачи электрохозяйства Комиссии Энергонадзора и готовы документы для Энергосбыта. Работу продвигает И.С. Щеглова. Ответственным за электрохозяйство АЗАРИИ назначена Л.И. Спижарская.

«Дортранс» подарил нам свои старые люстры. Повесили и шторы, помещение стало уютнее.

Фирма МЕТИЗЫ является по-прежнему нашим спонсором, один раз в два месяца предлагает свои товары. Благодаря продвижению письма в ПРОМСТОЙБАНКЕ одной из членов АЗАРИИ, получили три компьютера и ксерокс. Продолжает работать бесплатный интернет провайдерской Фирмы «ОМНИ».

2004 год

20 января РБОО «АЗАРИЯ» стала одним из учредителей Межрегиональной Ассоциации Некоммерческих Организаций по решению проблем наркомании и алкоголизма «СЕВЕРО-ЗАПАД».

2003 - 2005 гг. Поддержка двух проектов «Потенциал родительских организаций в противодействии наркомании» Советом Министров Северных Стран. В июне 2004 г. проведена международная конференция «Потенциал родительских организаций в противодействии наркомании». Сетевой проект между НКО СЗ России, Шведской RNS, Финской «ИРТИ ХУУМЕСТА». Проведено 5 обучающих семинаров, из них 2 - в Финляндии (120 участников).

Провели проект сложного формата - с организацией 4 международных мероприятий за год (Санкт-Петербург, Стокгольм, Хельсинки, Санкт-Петербург). При-

няли участие в международном проекте «Усиление помощи семьям, усиление родительских организаций» (грант Совета Министров Северных Стран). Налаживали взаимодействия между НКО Прибалтики и Северо-западного региона. Знакомились с социальной политикой в сфере помощи наркозависимым и ВИЧ-инфицированным. Знакомились с российскими и литовскими реабилитационными центрами. Был реализован проект «Пути достижения позитивных перемен в семьях с наркозависимыми» (КМП и ВОО Санкт-Петербурга).

В этом году АЗАРИЯ неоднократно участвовала в выставках по правозащитной деятельности.

2005 год

В марте, благодаря поддержанному Комитетом по молодежной политике проекту, была напечатана книга «Лицом к лицу с наркоманией» – истории родителей, чьи дети стали наркозависимыми и получившие помощь от АЗАРИИ (тираж 870 экз).

В период июль-декабрь был реализован проект при поддержке Комитета по труду и социальной защите населения «Помощь семьям, страдающим от наркомании».

В рамках двустороннего проекта с НКО «ИРТИ ХУУМЕСТА» (Финляндия) были организованы поездки для 10 российских родительских организаций в Хельсинки.

2006 год

20-22 апреля проведена конференция «Работа волонтера, работа волонтерской организации: осмысление опыта, повышение квалификации» при поддержке гранта ГАГАРИНСКОГО ФОНДА (Благотворительный фонд развития человеческого потенциала). В ней приняли участие 9 российских родительских организаций, в общей сложности свыше 50 человек.

В 2007г. в очередной раз была опубликована брошюра о действующих в Санкт-Петербурге помогающих программах и организациях на средства гранта Комитета по молодежной политике Санкт-Петербурга.

Проведен ремонт половны площади помещения АЗАРИИ при поддержке гранта ГАГАРИНСКОГО ФОНДА.

2007 год

В рамках сотрудничества с «ИРТИ ХУУМЕСТА» АЗАРИЯ (в лице Л.И. Спичарской) была приглашена на «Семинар по профилактике и борьбе с наркоманией в северных регионах» в г. Леви, Финляндия, где был сделан небольшой доклад о положении дел с лечением зависимых в Санкт-Петербурге.

РБОО «АЗАРИЯ» совместно с реабилитационными центрами провела конференцию: «Социальная политика в отношении наркозависимых. Роль родительских организаций в антинаркотической деятельности». Приглашены родительские организации России. Конференция проводилась при поддержке ГАГАРИНСКОГО ФОНДА развития человеческого потенциала. На конференции обсуждались:

- Социальная политика в отношении наркозависимых в разных странах. Выступление исследователей Социологического института. Выступление представителей родительских организаций о себе и по результатам зарубежных ознакомительных поездок. Основные программы / проекты / формы работы организаций.
- Перспективы объединения родительских организаций. Обсуждение целей и задач Ассоциации родительских организаций (АРО).
- Ресурсы регионов в помощи и лечении наркозависимых.

В ходе работы был подготовлен Устав сети родительских организаций России.

2008 год

В период 20 – 25 июля была организована учебная поездка лидеров АЗАРИИ и представителей Российских материнских организаций, работающих в области профилактики наркомании в Киев и Симферополь (Украина), в ходе которой участники ознакомились с программами снижения вреда, налажены контакты от 10 родительских организаций России.

В период 24 – 26 октября проведен трехдневный российско-норвежский семинар «Планирование и создание групп взаимопомощи в сфере профилактики зависимостей», подготовлено учебное пособие.

Получена поддержка Фонда «Лига Здоровья нации» в реализации проекта «Расширение помощи наркозависимым и их семьям, освоение новых ресурсов».

2009 год

Выпущена брошюра «Справочное пособие по ресурсам помощи Санкт-Петербурга для зависимых от наркотиков, алкоголя и ВИЧ-инфицированных больных, а также их родственников и специалистов», тираж 800 экземпляров.

В ноябре на территории РБОО «АЗАРИЯ» проходил городской семинар «Социально-педагогическая работа с родителями, как фактор профилактики и реабилитации подростков, склонных к наркозависимости и асоциальному поведению». В работе приняли участие ответственный секретарь Сектора по обеспечению деятельности Антинаркотической комиссии Аппарата Губернатора Санкт-Петербурга О.М. Апаликовой; представители Администрации Адмиралтейского района Санкт-Петербурга А.Б. Макарова и Муниципального Округа «Измайловское»; представители ППМС-центров Санкт-Петербурга, общественных организаций, помогающих решать проблемы зависимостей и работающих с семьями зависимых.

2010 год

В мае СПб ГУ «Региональный центр «Семья» и РБОО «АЗАРИЯ» инициировали и провели городской семинар «Зависимость – выход есть» по взаимодействию субъектов профилактики и оказанию комплексной помощи семье по месту жительства. Общее число принявших участие – 28 человек. Выступило 15 человек.

Был реализован проект «Нить через тысячелетие – усиление взаимосвязи разных поколений» при поддержке немецкого фонда «Память, Ответственность, Будущее».

16 декабря состоялась конференция: «Ресурсы Санкт-Петербурга в оказании помощи нарко- и алкозависимым и их семьям. Перспективы улучшения спектра, качества и доступности услуг».

2011 год

Был реализован проект «Центр поддержки и создания новых социальных групп самопомощи» при поддержке Комитета по молодежной политике и взаимодействию с общественными организациями.

12 февраля 2011г. АЗАРИЯ вступила в ассоциацию женских организаций «Голос женщин», которую объединяет организация «Петербургская Эгида» и ее руководитель Р. Шарифуллина.

В течение года АЗАРИЯ проводила программы для школьников, в частности, позитивные массовые соревнования «Накоротке с Европой», цель которых - профилактика наркомании за счет повышения привлекательности учебной среды в школах и проведения массовых соревнований. В помещении АЗАРИИ велись занятия Городского родительского клуба - руководитель Роман Архипов. Проведено 9 занятий, всего было отмечено около 80 - 85 человеко/посещений.

2012 год

При поддержке Комитета по социальной политике реализован проект «Трезвость – путь к здоровью и благополучию».

Проект «Река Жизни», направленный на организацию активного досуга пожилых людей, был поддержан в рамках социального проекта «Активное поколение» Фонда «Добрый Питер» при финансовой поддержке Благотворительного фонда «Ладога».

На территории малого зала Ученого совета НИПНИ им. В.М. Бехтерева был проведен круглый стол «Принудительное лечение наркозависимых: спасение или тупик?». В дискуссии принимали участие: А.Г. Софронов, главный специалист-психиатр и нарколог Санкт-Петербурга, А.Ю. Егоров, д.м.н., профессор, Е.М. Крупичкий, д.м.н., профессор, Д.П. Константинов, главный врач ГНД, Л.И. Спижарская, член РБОО «АЗАРИЯ».

С 16 апреля 2012 года начался цикл телевизионных передач АЗАРИИ «Зависимость или свобода?» на телеканале «ВОТ» (Ваше общественное телевидение), который предоставляет эфирное время еженедельно по пятницам по 30 мин., ответственная за передачу и ведущая Л.А. Никитина.

Участвовали в первой трезвой 1-майской колонне.

Психологический ресурсный центр для некоммерческих организаций, в лице И.А. Алексеевой и И.Г. Новосельского, провели групповые занятия с целью супервизии, профессиональной поддержки и развития навыков командной работы для волонтеров АЗАРИИ, в ней приняли участие 13 человек.

В АЗАРИИ снимался фильм «Слезы матерей» по распоряжению В.В. Путина о реабилитации в России и, в частности, в Санкт-Петербурге, где прозвучали слова «азарянок».

В 2012 году в АЗАРИИ стартовали новые мероприятия:

- Цикл тренингов для созависимых, которые проводят специалисты МНД №1.
- Консультации для людей, живущих с ВИЧ и хроническими гепатитами, которые проводят члены ОО «СВЕЧА».
- Группы «Основы компьютерной грамотности» для волонтеров АЗАРИИ и пожилых жителей Адмиралтейского района.

2013 год

В рамках общегородской акции «День открытых дверей НКО» 11 июня в РБОО «АЗАРИЯ» прошел День открытых дверей. АЗАРИЮ посетил помощник Уполномоченного по правам человека Шарыгин Константин Евгеньевич.

В АЗАРИИ реализуется 4 проекта:

1. Общественно-полезная программа «Социально-психологическая помощь созависимым» при поддержке Комитета по социальной политике.
2. Проект «Река Жизни» в рамках социального проекта «Активное поколение» Фонда «Добрый Питер» при финансовой поддержке Благотворительного фонда «Ладога», направленного на организацию активного досуга пожилых людей.
3. Проект «20 лет по пути к трезвости» при поддержке Комитета по социальной политике.
4. Проект «Зависимость или свобода?» при поддержке Комитета по молодежной политике и связям с общественными организациями.

Основные мероприятия РБОО «АЗАРИЯ»:

1. «Горячая линия» – дежурный волонтер отвечает на телефонные звонки.
2. Первичный приём – бесплатно проводят обученные волонтеры.
3. Общественная приемная по правовым вопросам – Рыбаков Дмитрий Яковлевич, адвокат Палаты Ленинградской области ведет приемную в АЗАРИИ на общественных началах.

4. Проведение лекций (обучающий семинар) проводится в АЗАРИИ по вторникам с 1998г.
5. Содействие проведению различных групп:
 - 12-шаговых групп.
 - Групп здоровья для созависимых и для пожилых жителей Адмиралтейского района.
 - Клуба «Гармония» (социальная гостиная), где созависимые и пожилые люди проводят мастер-классы, встречи с интересными людьми, смотрят фильмы и пр.
 - Открытый тренинг уверенного поведения для родственников зависимых – проводится психологом-консультантом ОО «Мастерская Свободы» Т. М. Каримовым.
 - Тренинг для созависимых «Границы в семье. Чувства» - проводится психологом, социальным работником Городской наркологической больницы Т. Петровой.
 - Занятия «Избавление от алкоголизма, курения, ожирения без медикаментов и гипноза» - проводит преподаватель В.В.Лапшичев по методу Г.А.Шичко-Терапевтическая группа «Лечим свои эмоции» - ведет Тимур Каримов, руководитель РОО «Мастерская Свободы».
 - Информационные семинары - ведут А.Исаев и Т.Каримов.
 - Групповые занятия «Размораживаем свои чувства», «Бросаем курить сегодня», «Песочная терапия» - ведет А. Исаев.

АЗАРИЯ продолжает вести еженедельную программу «ЗАВИСИМОСТЬ ИЛИ СВОБОДА?» на телевизионном канале Ваше Общественное телевидение («ВОТ»), передачи также можно смотреть в архиве на <http://polit.pro/stuff/147>.

Целями РБОО «АЗАРИЯ» остаются:

- Содействие в предоставлении доступной научно-обоснованной и милосердной помощи химически зависимым и их семьям.
- Гуманизация отношения к больным химическими зависимостями и их семьям.
- Просвещение и информация о наркомании, об алкоголизме и других зависимостях.
- Участие в профилактике зависимого поведения.

На данный момент в АЗАРИИ постоянно работают 6 сотрудников, около 15 активистов и примерно 60 зарегистрированных членов организации.

В общей сложности на территории АЗАРИИ работает около 30 различного рода групп. Ежедневно «АЗАРИЮ» посещают порядка 160 – 180 человек выздоравливающих зависимых и около 60 – 80 человек созависимых.

Весь период существования АЗАРИЯ держалась благодаря работе волонтеров. Волонтерская деятельность – это работа не за деньги. Эффективность подобной работы достигается за счет личной заинтересованности волонтера в решении проблемы. Имея опыт преодоления проблемы, волонтер передает его тем, кто нуждается в этом, вызывая доверие именно личным примером при общении как «равный - равному».

Любой человек может заниматься волонтерской деятельностью. Например, на начальном этапе нашим волонтерам предлагается работа в офисе, курьерская или хозяйственная деятельность. Среди родителей есть переводчики, кто-то может работать на компьютере или умеет устраивать выставки или экскурсии. Все эти навыки нужны для работы организации. Волонтер посещает группы взаимопомощи, проходит обучение, после чего может работать на телефоне «горячая линия» и далее непосредственно с теми, кто в этом нуждается. Организация заинтересована в

хорошей подготовке волонтера к этой деятельности, т.к. проблема зависимости и созависимости серьезна и психологически травматична.

В Российской Федерации, как и во всем мире, 5 декабря – Международный день волонтера.

Еще в 1995 году Уполномоченный по вопросам наркомании г. Гамбурга доктор Хорст Боссонг сказал: «Наркомания – это требующая лечения болезнь... Поэтому целями политики в Германии в отношении наркомании являются:

- Уменьшение спроса на наркотики при помощи разъяснений и предупреждения;
- Организация и улучшение уже существующих учреждений помощи наркозависимым, а также создание новых. Постановка на первый план принципа «помощь лучше, чем наказание»;
- Усиление борьбы с нелегальной торговлей наркотиков».

Мнение АЗАРИИ о наркомании и алкоголизме.

- Алкоголь – это легальный наркотик.
- **Наркомания и алкоголизм – химическая зависимость, это заболевание.**
Признаки и симптомы этого заболевания одинаковы у всех людей во всех странах: незаметное привыкание, затем возникает устойчивая и непреодолимая зависимость, включаются саморазрушающие процессы поведения, отрицание своего заболевания, невозможность работать, преступления ради непреодолимой страсти иметь наркотик.

- **От наркомании/алкоголизма никто не застрахован.**

Ни деньги, ни статус, ни образование не защитят от этих болезней. Поэтому необходимо, как можно раньше, проводить профилактические мероприятия, направленные на оздоровление семьи.

- **Большой наркоманией/алкоголизмом, как любой больной, имеет право на лечение.**

Достаточное, правильное лечение делает выздоровление возможным. АЗАРИЯ издает справочное пособие по ресурсам помощи химически зависимым и их семьям, проводит телевизионные передачи на канале ВОТ, где можно получить информацию о методах и учреждениях, которые оказывают реальную и адекватную помощь зависимым и их семьям.

- Нежелание лечиться – один из симптомов заболеваний любыми зависимостями.

Больные зависимостями долго не осознают своего заболевания. Кто-то сам все-таки начинает это понимать, кого-то можно мотивировать на выздоровление.

- Химическая зависимость – это био-психо-социо-духовное заболевание. Поэтому лечение должно включать в себя несколько этапов:
 - снятие физической зависимости (детоксикация);
 - снятие психологической зависимости (реабилитация);
 - социальная адаптация;
 - духовный рост.

Детоксикация – это не лечение. Лечение – это продолжительный период, как правило, от 1 года и более интенсивной работы по специальным реабилитационным программам и, в том числе, работа и поддержка в группах взаимопомощи.

- Доступность лечения – необходимое условие для начала выздоровления. В России установлено множество препятствий на пути к выздоровлению:
 - В Санкт-Петербурге имеются 5 амбулаторных реабилитационных центров в Межрайонном наркологическом диспансере №1 (МНД №1), но всего 50 реабилитационных коек в городской наркологической больнице (ГНБ).

- Нет преемственности – больным трудно перейти из ГНБ на амбулаторное лечение в МНД №1, у них разные программы и разные специалисты.
- Лечение сопутствующих заболеваний алко/нарко зависимых редко проводится одновременно с лечением химической зависимости. В Санкт-Петербурге только ГНБ является многопрофильным наркологическим учреждением.
- Боязнь постановки на наркологический учет препятствует выявлению заболевания и оказанию профессиональной помощи на более раннем этапе, люди стараются обращаться анонимно в коммерческие клиники, где их не ставят на наркологический учет.
- Очень дорогие коммерческие реабилитационные программы (более 1500 руб. в день). При этом есть хорошие центры, но существует и такие, которые научно-завуалированно «гарантируют» излечение, а фактически настроены только на зарабатывание денег, а не на помощь больному.
- Ограниченное количество программ снижения вреда.
- Недостаточная информация у населения о том, что такое «лечение зависимых».
- В Уголовном законодательстве РФ появилась статья 82 п.1 (Отсрочка отбывания наказания больным наркоманией), но альтернативы: или лечение, или лишение свободы для больных наркоманией нет.
- В местах лишения свободы не организовано добровольное лечение.

- Преступная деятельность – один из симптомов заболевания наркотической зависимости.

Употребление наркотиков и наркозависимость не исчезнет только при системе запретов уголовного закона. Нельзя научить человека вести здоровый образ жизни под угрозой уголовного наказания.

Зарубежные специалисты подсчитали, что не лечение наркомании, а, как следствие: уголовные преступления, брошенные дети, эпидемии и ВИЧ-инфекция, пожары, вандализм, переполненные тюрьмы, суды, болезни и смерти молодых зависимых людей, а иногда и их родных, обходится государству дороже, чем организация доступного современного и последовательного лечения.

- Химическая зависимость – болезнь всей семьи.

Химическая зависимость разрушает всю семью. Страдают от нее не только сами зависимые, но и их родные и близкие (созависимые), тем более что в России родители часто продолжают жить вместе со своими уже взрослыми детьми.

Родные и близкие больных зависимостями нуждаются в психологической и социальной поддержке, информации о лечебных учреждениях для заболевших детей, в юридических и правовых знаниях.

Для созависимых необходима индивидуальная или групповая психологическая поддержка. На занятиях изучается природа самого заболевания зависимости, созависимые учатся новому поведению со своими заболевшими родственниками и учатся мотивировать своего больного на выздоровление.

Мы говорим наркотикам и алкоголю «нет». Но мы готовы и дальше помогать всем тем, кто нуждается в помощи. Каждый из нас отдает частичку своей души на благо дело.

Уникальный опыт, который имеет АЗАРИЯ и который так нужен людям, позволяет нам щедро делиться своими знаниями и призывает не оставаться равнодушными к чужой беде.

Мы призываем всех, кто читает эту книгу подумать и решить, что лично вы можете сделать для того, чтобы наш мир стал лучше, а дети были здоровыми и счастливыми. Это в наших силах!

РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА К 20-ЛЕТИЮ АЗАРИИ

Галина Иосифовна Саганенко,
председатель Координационного Совета с 2004 года.

В 2013 году «ключевые» сотрудники АЗАРИИ провели опрос среди тех, кто несколько лет является членами организации, всего было опрошено 59 человек.

Все опрошенные - женщины. Средний возраст членов АЗАРИИ - почти 60 лет. При этом оказалось, что почти половина (47%) – до 60 лет и чуть больше половины (53%) – после 60 лет. В возрасте до 50 лет – 8%; до 70 лет и старше – 8%.

Почти половина членов АЗАРИИ – с высшим образованием. Основные причины, по которым женщины остаются в организации, приведены ниже:

(1) Есть определенные программы длительно-продолжающейся помощи для семей зависимых (семинары, тренинги, групповые формы помощи);

(2) Есть сообщество, среда общения, коммуникации, куда всегда можно придти и пообщаться, попить чаю, выбрать и пойти на какую-либо группу, «оттаять душой» от трудной домашней ситуации.

(3) Многие остаются и становятся волонтерами, получая возможность трудиться на БЛАГО других людей.

Все эти ресурсы помощи АЗАРИЯ пытается поддерживать. Самый эффективный ресурс – волонтерство.

Среди отвечавших на вопрос о постановке на наркологический учет лишь 6 человек ответили положительно, пятеро сообщили, что с учета сняты, остальные ответили либо отрицательно, либо воздержались от ответа.

В качестве основных результатов деятельности можно отметить тот факт, что (1) подавляющее большинство пришедших и задержавшихся в АЗАРИИ людей приобретают чувство «возрождения», «успокоения», осмысление происходящего, новое восприятие себя и своей жизни.

(2) Почти половина родителей смогли справиться с проблемой, привести ее в русло позитивное или вполне приемлемое «русло, качество».

Однако путь этот не был коротким. Очень немногие смогли разрешить проблему в 5-летний срок. Поэтому АЗАРИЯ старается поддерживать длительные отношения с обратившимися – ведь на быстрое решение проблемы рассчитывать не приходится.

Можно выделить четыре основные темы в высказываниях «азарянок», отвечающих на вопрос «Что им дала АЗАРИЯ, что им дала их деятельность» (приведены цитаты):

1	20%	Поддержка, появление надежды и веры на перемены, возможность, как-то жить
		Вера, Надежда, Любовь; моральная поддержка; поддержка и помощь выхода из трудных жизненных ситуаций; узнать, что я не одна; успокоение.
2	21%	Занятия, семинары, лекции, получение информации

		Справочник, группы самопомощи, занятия, получение нужной информации, знания, информационная помощь, лекции, семинары, литература, собрания.
3	20%	Понимание проблемы, изменение отношения к наркозависимости и наркозависимому, понимание созависимости
		Другое отношение к наркозависимому; изменила отношение к наркомании, помогла попасть в реабилитационный центр; получила знания по наркозависимости, связанные с созависимостью; впервые в АЗАРИИ узнала о понятии созависимости и зависимости.
4	39%	«Обретение жизни», уверенность в себе, «возрождение», «упрочение» характера
		Возможность жить и выздоравливать; жизнь мне и жизнь дочери; 10 лет нормальной человеческой жизни; полноценная жизнь; появилась уверенность и желание жить; то, что жива сама; уважение к себе; уверенность в себе; улучшение здоровья; умение общаться; учусь жить по-новому; стала жить своей жизнью; перестала опекать своих детей.

Что мы видим в этих суждениях:

- Первая тема по логике высказываний – это появление надежды, веры, успокоения, ощущение, что человек не один и появление помощи и поддержки.
- Вторая – это приобщения человека к помогающим ресурсам АЗАРИИ, посещение занятий, лекций, тренингов, чтение литературы
- Третья – появление осознания родителями проблемы наркомании, изменение отношения к больному, понимание проблемы созависимости
- И наконец, самая мощная и самая объемная, своего рода апофеоз из уст «азарянок» – «возрождение» человека, появления жажды жизни, осознания спасения для себя и для своего ребенка.

Участники и члены АЗАРИИ свидетельствуют – перемены идут, перемены возможны, важно, чтобы такая информация уходила в общество и показывала людям один из доступных и эффективных ресурсов возрождения.

Особый жанр представляет эссе председателя Г. И. Саганенко на тему «Что дала Вам АЗАРИЯ» – это концептуальное осмысление основных составляющих деятельности АЗАРИИ и ее результатов:

«Благодаря участию в работе АЗАРИИ, я укрепила и освоила разные виды активности, стала намного более квалифицированным профессионалом в нескольких ампулах (и это притом, что многие годы я доктор наук и веду исследования и как профессор – много преподаю). Так я стала намного сильнее как социолог, хотя проводила исследования десятки лет – осуществила много новых исследований, освоила принципиально новые ресурсы, «с близкого расстояния» узнала много нового о социальной реальности и проблеме наркомании. Приобрела массу ресурсов для преподавания - и эмпирического материала и возможность показывать социальную сферу не по-книжному. Такого «открытого окна» в актуальную действительность, которое обеспечивает общественная организация, не имеет традиционная социология.

Я получила значительный опыт как организатор. У меня были значительные мероприятия – разные продвижения за счет разных грантов, что оказалось существенным для позиционирования по-новому проблемы в обществе.

Начались партнерские отношения под патронажем опытной финской общественной организацией «ИРТИ ХУУМЕЙСТА.РУ» – какие теплые и полезные были

мероприятия, которые они для нас готовили что в Финляндии, что в Питере. Одно удовольствие вспоминать!

Фонд Гагарина был первым, кто нас поддержал в Питере – объединил нас с Виктором Лебедевым, тем самым показал, что мы выступаем под единым флагом создания помогающего Центра. Независимый институт социальной политики (его грант) позволил собрать и оформить несколько уникальных баз данных – со сбором телефонных историй, с материалом первичных приемов, биографическими текстами, описанием личного опыта «что же стало помогать».

Мы издали хорошую книгу «Лицом к лицу с наркоманией: перемены идут, перемены возможны». Важен ее гуманистический пафос – перемены идут, перемены возможны. В отдельных городах ее зачитывали до дыр. Благодаря второму гранту Гагаринского фонда мы провели кардинальный ремонт помещения, приобрели мебель, компьютеры. Мы имели замечательные поездки благодаря грантам, которыми нас поддержал дважды Совет министров северных стран (СМСС). Мы организовали несколько сильных конференций благодаря гранту СМСС и Гагаринскому фонду.

Российские родительские организации готовы были сделать нас всероссийским лидером общественного движения родительских организаций и встать под наши знамена. Но, увы, мы упустили эту возможность, растеряли эту дружбу российских родительских организаций.

Сейчас новая страница в динамике жизни АЗАРИИ - действительно получается Центр по поддержке групп самопомощи, насыщенный разнообразной деятельностью».

СОЗАВИСИМОСТЬ.

Надежда Мучникова, консультант в области зависимости и созависимости, коуч, автор курса «Азбука созависимости. Как не погибнуть, помогая родному и близкому», руководитель он-лайн проекта «Школа уверенного поведения для созависимых» <http://sozavi.ru/>

Когда ко мне обратились с просьбой написать статью о созависимости, я с легкостью согласилась, так как уже более 16 лет работаю консультантом в области химической зависимости и созависимости, веду группу Ассертивного (уверенного) поведения для родителей. Но приступив к написанию статьи, я поняла, что все не так просто.

Почему?

Во-первых, получить только информацию о созависимости – это, скорее всего, не то, чего хотят люди, которые обращаются в АЗАРИЮ. Голая информация – она сейчас доступна, но есть особенности, так скажем тонкости в нашем случае.

Во-вторых, люди, которые обращаются в АЗАРИЮ это не простая аудитория. Это матери, чьи дети (взрослые дети) попали в беду и стали употреблять наркотики. Да, к сожалению 90% это именно матери. Отцы, как правило, устраниваются от решения этой проблемы.

Поэтому моя статья обращена к матерям, у которых дети употребляют наркотики. И созависимость мы рассмотрим именно с этой стороны.

Для начала немного истории. Как вы сами понимаете, без истории никуда не двинешься.

Понятие «созависимость» появилось в 70-х годах. Первоначально это понятие использовалось для описания лиц, проживающих с алкоголиком. Созависимый супруг, созависимая супруга, и дети.

Кто ввел это понятие первым - неизвестно. Но есть предположение, что это произошло в лечебном центре «Миннесота», в месте развития принципов и методов для лечения химической зависимости.

По мере изучения созависимости, группа людей, которых определяли как «созависимых», расширялась:

- Взрослые дети алкоголиков;
- Внуки алкоголиков;
- Матери наркозависимых;
- Люди, находящиеся в тесных отношениях с эмоционально и психически больными;
- Родители детей с поведенческими проблемами;
- Люди, находящиеся в тесных отношениях с хронически больными;
- Люди помогающих профессий (врачи, медсестры, учителя, психологи, ...).

Этот список продолжает расширяться и по сей день. И сейчас статистика такова: 98% населения планеты Земля являются созависимыми. Существуют тесты на созависимость, и вы можете себя протестировать, если у вас есть сомнения. Единого определения созависимости до сих пор нет.

Я вам дам только некоторые из определений созависимости:

- Созависимость – это постоянная концентрация мысли на ком-то или чем-то и зависимость (эмоциональная, социальная, иногда физическая) от человека или объекта. Иногда это зависимость становится патологическим состоянием, влияющим на все другие отношения.

- Созависимый человек – это тот, кто полностью поглощён тем, чтобы управлять поведением другого человека и совершенно не заботится об удовлетворении собственных жизненно важных потребностей.
- Созависимость – это отказ от себя.
- Созависимый человек – это тот, кто позволил поведению другого человека сильно воздействовать на нее или него и кто одержим попытками контролировать поведение того человека.

В итоге, каждый из нас может дать свое определение созависимости. Поскольку, созависимость на самом деле намного шире, чем просто проживание рядом с больным человеком, или употребляющим человеком.

Возможно, что созависимость существует столько же, сколько существует само человечество. Только не было названия у этого явления, и, возможно, не было таких последствий.

Человечество всегда стремилось спасать, помогать, интересоваться делами других людей. «Как твои дела?» - мы спрашиваем, встречаясь, и это не простое любопытство в нашей культуре. Мы готовы прийти на помощь в трудные минуты.

То есть созависимость берет корни из культурного слоя, в котором мы с вами выросли.

Созависимость крепко держится на наших социальных потребностях: быть нужными, полезными, на потребности в общении, в уважении и т.д. И раз так, то, что же плохого в этой созависимости? И почему мы с вами говорим именно здесь на эту тему?

Небольшое отступление, я думаю, что вы не просто так читаете эту книгу. Скорее всего, не простое любопытство вас привело к этой информации. Возможно, поведение вашего ребенка вызывает у вас тревогу и беспокойство, а возможно вы уже знаете о зависимости своего ребенка.

Давайте разберемся с этой темой с самого начала.

Как мы с вами выяснили, единого определения созависимости не существует, но есть определенные характеристики созависимости, именно это я и предлагаю вам рассмотреть, разбирая отношения матери и наркозависимого ребенка.

Об употреблении наркотиков мать начинает догадываться намного раньше, чем у нее появляются конкретные факты, но именно на этом этапе у нее начинает активно включаться ее созависимость. Возможно, в голову закрадывается мысль о наркотиках, но она сразу же отгоняется: «Нет, мой ребенок не употребляет наркотики». Это самый первый этап и он характеризуется отрицанием.

Что такое отрицание? Отрицание это психологическая защита, которая проявляется в игнорировании потенциально тревожной информации. Это некий барьер, который не пропускает сигналы опасности. Внимание человека перестраивается таким образом, что он становится невнимательным к тем событиям жизни, которые чреваты для него неприятностями.

Например: ребенок стал поздно приходить, грубит, из дома пропадают вещи, идет тревожная информация, но мать просто не замечает этого. Спросите у нее: «Во сколько Ваш ребенок пришел домой?». И она ответит: «Ой, я не посмотрела на часы».

Отрицание помогает идеализировать своего ребенка и находиться в иллюзиях.

Для отрицания характерна доверчивость и внушаемость. Простой пример. Когда мать что-то заподозрила и спрашивает у ребенка, что произошло - он вчера был какой-то странный, ребенок отвечает - он вчера был очень усталым, с друзьями зашел в кафе, выпил глоток легкого коктейля и его разморозило. Но больше такое не повторится. И мать верит, точнее, она хочет верить в это.

Под влиянием отрицания мы можем откладывать принятие решения, а если приняли решение, то откладываем, говоря себе что нет времени на его реализацию.

Отрицая проблему своих близких, идеализируя их, мы отрицаем свою проблему созависимости.

Отрицание - очень мощный механизм. Одна женщина мне рассказывала о том, как и когда она поняла, что ее сын употребляет наркотики: «Я зашла в комнату и увидела своего сына со шприцом в руке, он делал себе укол. Только тогда я поняла всю глубину проблемы». До этого момента, она и «подумать не могла» о том, что ее ребенок может оказаться химически зависимым.

Но как бы родители не отрицали, рано или поздно, они начинают осознавать, что ребенок употребляет наркотики. Что чувствует мать, когда узнает о том, что ее ребенок употребляет наркотики? Первое чувство - это страх. Страх за жизнь своего ребенка. Есть такое понятие «фрустрация» – чувство безысходности и отчаяния, крушение всех надежд.

Мозг взрывается от 101 вопроса «Как? Почему? Не может быть! Это ошибка. За что? Почему у меня? Почему с моим ребенком? Что делать? Куда бежать?».

Но чуть-чуть успокоившись, мать принимается за спасение своего ребенка. Она начинает действовать. То есть она берет ответственность за болезнь на себя. И вот тут-то созависимость расцветает пышным цветом. Самое яркое проявление созависимости – это перехватывание ответственности. Каким образом родители это делают?

С помощью спасательства и контроля. С этими двумя характеристиками созависимости мы сейчас с вами и познакомимся.

Когда-то, человечеству нужна была созависимость - чтобы выживать в стрессовых ситуациях. Если мать испытывает беспокойство и тревогу 24 часа в сутки, она пытается что-то сделать, как-то защитить себя и своего ребенка, что сразу приходит в голову? «Я должна его(ее) спасти». Да и как может быть иначе – срабатывает материнский инстинкт. Мать готова прибежать к своему ребенку по первому зову. Такова природа материнства.

Две характеристики созависимых: Спасательство и Контроль, дают нам иллюзию, что мы можем что-то сделать, что мы можем как-то повлиять на создавшую ситуацию.

Здесь уместно напомнить об одной важной вещи. К сожалению, в нашем обществе к наркомании относятся как к распущенности, как к пороку. Но наркомания, алкоголизм – это болезни, и их должны лечить специалисты.

Поскольку родители относятся к химической зависимости, как к вредной привычке или дефекту воспитания, то они решают, что сами смогут справиться с этой бедой. К тому же они боятся, что кто-то узнает – наш ребенок Наркоман. Я - Мать Наркомана. Это уже клеймо. Страх, стыд и вина – вот она, гремучая смесь чувств матери наркозависимого.

Ведь никому в голову не придет самому лечить аппендицит, но наркоманию многие пытаются лечить самостоятельно, испытывая страх и стыд за своего ребенка.

Итак, мы, родители, начинаем спасать и контролировать. Очень часто психологи и консультанты слышат такую фразу: «Хочу спасти своего сына, свою дочь». Именно по этой причине многие родители впервые обращаются за помощью к профессионалам. Но существует один важный момент - спасая ребенка, мать забывает о себе. Созависимые люди очень любят спасать и заботиться о других. Но за этим спасательством они не замечают, как сами переходят разумные рамки заботы.

Родители начинают спасать своих детей от ответственности за свою жизнь. Родители бегут к специалисту не для того, чтобы узнать - что делать им. Нет! Они бегут к специалисту для того, чтобы узнать, что должен делать их ребенок, куда ходить или не ходить, как он должен себя вести и т.д. Их интересует только ребенок, а не они сами.

Более того, родители начинают отдавать долги своего ребенка, договариваться в институте об академ-отпуске, или на работе - об отпуске за свой счет. Родители обещают ребенку материальные блага, если он не будет употреблять наркотики. Родительское спасательство носит деструктивную форму, которую проще назвать пособничеством.

Хотели, как лучше, а получили... все наоборот! Хотели спасти, а оказались пособниками. Теми, кто помогает болезни, теми, кто покрывает употребление. Сюда можно отнести случаи, когда матери спасают своего ребенка от гнева отца: мать берет на себя роль заступницы, скрывает болезнь ребенка от других членов семьи и т.д.

Чем опасно пособничество и как это работает? Пособничество помогает наркозависимому уйти от страдания и от боли. А значит – уйти от последствий употребления. «Что же плохого?» - скажите Вы. Запомните! Нет последствий от употребления - не будет выздоровления. Это аксиома. Это и есть основная особенность болезни.

Мы спасаем каждый раз, когда берем ответственность за другого человека на себя: за его мысли и чувства, за его выбор и его поведение, то есть за его судьбу.

А еще мы испытываем праведный гнев, каждый раз, когда человек поступает по-своему. Вспомните, как часто ваш ребенок пользовался вашей заботой, помощью, а потом вместо благодарности, грубил и говорил: «А тебя никто не просил». Какие чувства вы испытывали? Скорее всего, обиду и жалось к себе, и гнев. Возможно, вы клянетесь про себя никогда больше не помогать, но при первой же трудности вы опять готовы бежать и спасать, игнорируя свои нужды и свои потребности. Вспомните, когда Вы обращались за помощью, когда Вы в последний раз говорили о том, в чем нуждаетесь Вы, о своих чувствах и желаниях? Это важный момент проявления созависимости: заботясь о других, мы забываем о себе.

Как чаще всего проявляется спасательство в нашей жизни?

- Когда мы делаем то, что не хотим делать. Например, вы не хотите отдавать долги за своего ребенка, но отдаете и уговариваете себя, что это было в последний раз.
- Когда вы хотите сказать «Нет», а говорите «Да». Например, когда ребенок просит деньги и мы, вместо того чтобы сказать «Нет», говорим: «Это в последний раз!»...
- Еще одно яркое проявления спасательства - когда мы делаем за своего ребенка то, что он сам в состоянии сделать. Например, убраться в своей комнате; постирать свое белье; приготовить себя завтрак; помыть за собой посуду. Все это относиться к гиперопеке. Вас никто не просит, вы сами проявляете эту заботу, забывая, как важно ребенку заботиться о себе самостоятельно.

И после, проявив заботу, мы ждем признательности и благодарности. Скажите себе честно, как часто вы слышите от своего ребенка: «Я тебя не просил(а)»?

Мы с самого раннего детства стараемся перехватить ответственность у наших детей. Вспомните, как в детстве, вы пытались говорить за своего ребенка. Знакомись с малышом и спрашиваешь его: «Как тебя зовут?», и тут как тут мамочка: «Нас зовут Петенька». Так ребенок привыкает, что за него мама не то, что несет ответственность, она за него и говорить может.

И вот приходит ко мне такой ребеночек на консультацию с мамочкой, ребеночек молчит, говорит мамочка, а ребеночку уже не пять годиков...

Теперь давайте посмотрим на еще одну характеристику созависимости – контроль.

Страх за то, что «возможно может произойти» толкает нас к контролю. Вы начинаете контролировать телефонные звонки, то есть - подслушивать, проверять карманы, заглядывать в глаза. Все это создает напряжение в отношениях, начинаются постоянные конфликты. Контроль создает колоссальное напряжение, отчуждение

между родителями и детьми. Чем больше мы контролируем, тем сильнее сигналы стресса - что-то у нас идет не так. Чем сильнее контроль, тем больше страх потерять то, что имею или страх не получить то, чего я хочу. С помощью контроля создается иллюзия, что я держу руку на пульсе, что я могу руководить процессом, что я нахожусь в безопасности.

Многие родители считают, что если они буду контролировать своего ребенка, то он не погибнет. Но это вы нуждаетесь в контроле, это вам контроль дает иллюзию уверенности и безопасности. В вашей жизни и в жизни вашего ребенка он не меняет ничего. Контроль, на самом деле, - это всего лишь иллюзия контроля. Он порождает растущее чувство тревоги, беспомощности и, в итоге, приводит к отчаянию.

Характеристик созависимого поведения достаточно много. Не меньше, чем определений созависимости. И у меня не было цели пересказывать вам их все в одной статье.

Важно другое - попадая в подобные ситуации, мы начинаем себя вести определенным образом. И, к сожалению, своим поведением мы не помогаем близким, а наоборот, можем стать провокаторами и пособниками болезни.

Что же делать? Первое, что нужно запомнить: если в ваш дом пришла беда под названием «зависимость» - не пытайтесь победить ее в одиночку. Опыт показывает - не справитесь, а дел можно успеть натворить много.

Второе, чем раньше вы обратитесь за помощью - тем быстрее вы получите эффективную помощь и поддержку.

Мы с вами уже разобрали некоторые проявления созависимости и выяснили, что старое поведение ведет к результатам прямо противоположным от ожидаемых. Следовательно, важно узнать и понять - как вести себя по-новому. Для этого вам необходимо обратиться к специалистам, которые работают в этой области.

АЗАРИЯ предоставляет полный список специалистов и реабилитационных центров, которые зарекомендовали себя в работе с зависимыми. Здесь вы можете получить первичную консультацию и полную информацию о том, что вам делать дальше. Вы получите четкие рекомендации. Более того, получив рекомендации, вы не останетесь одинокими, у вас будет группа поддержки. Вы узнаете, что не одиноки в своей беде.

Начните изменения с себя, помните о том, что созависимость разрушает Вас самих и мешает выздоровлению другого человека.

ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТ СОЗАВИСИМОСТИ.

Надежда Мучникова, консультант в области зависимости и созависимости, коуч, автор курса «Азбука созависимости. Как не погибнуть, помогая родному и близкому», руководитель он-лайн проекта «Школа уверенного поведения для созависимых» <http://sozavi.ru/>

Выздоровление - это процесс, который начинается в тот момент, когда мы думаем, что мы так больше не можем жить, когда земля уходит из-под ног, и опускаются руки, и мы чувствуем полное свое бессилие что-либо изменить.

Да, как бы это странно не звучало, но именно это состояние мы можем считать отправной точкой выздоровления. Пока у созависимого есть силы отрицать, спастись, контролировать, бунтовать, он находится по другую сторону баррикады. Он ведет войну с веществом. Но, как только созависимый теряет силы вести эту войну и складывает оружие, ощущая все свое бессилие и понимая, что война проиграна, он вступает на путь освобождения от созависимости. Да, именно такой парадокс. Сложив оружие, мы побеждаем.

Почему это происходит, и каким образом мы выигрываем?

Когда мы с вами чувствуем в себе силы спастись, контролировать, мы занимаем позицию Бога в жизни других людей. Мы думаем, что нашей силы воли хватит для того, чтобы победить столь мощного и коварного врага как алкоголь или наркотики. Но это иллюзия, это и есть самое яркое проявление созависимости – решать проблемы других людей, которые нам не подвластны. Может ли другой человек бросить употреблять алкоголь/ наркотики, если Я этого хочу? Запомните - НИКОГДА.

Да, как бы нам не было больно и страшно, но поняв, что я не могу спасти своего любимого и дорогого мне человека, признав свое полное поражение, созависимая мать (жена) имеет шанс изменить свою жизнь и освободиться от созависимости. Более того, тем самым она дает шанс и своему ребенку.

«Зачем мне мое выздоровление, если мой ребенок будет продолжать убивать себя наркотиками» - раздаётся крик в душе у матери наркозависимого. Не спешите, как бы не было тяжело и больно, ознакомьтесь с историями тех людей, которые были в вашей ситуации, которые прожили то, что проживаете, возможно, вы сейчас. Это самый ценный опыт, это самые ценные знания. Когда вы понимаете, что вы не одиноки, у вас появляются силы для того чтобы начать новый путь – путь освобождения от созависимости. У вас появляется новая возможность помочь другому, не разрушая себя. Вы начинаете смотреть на многие вещи по-новому, благодаря опыту тех, кто прошел по этому пути.

Есть известное выражение: «Перед рассветом темнее всего» – это выражение очень ярко вырисовывает ту картину, которую испытывает созависимый перед своим выздоровлением. Кажется, что все силы иссякли, и нет никого просвета, и вдруг... небольшая полоска света, далеко-далеко забрезжил свет, появилась надежда.

Выздоровление - это процесс. Очень редко, происходит некий инсайт и человек сразу понимает, что с ним происходит и что надо делать. В моей практике был только один подобный случай. Мать наркозависимого пришла на первичный прием в АЗАРИЮ, внимательно все выслушала и безоговорочно приняла свою созависимость и все рекомендации, которые ей дал специалист. Она стала ходить на группы Нар-Анон, применять в своей жизни принципы выздоровления. Вскоре ее сын лег на реабилитационное отделение и начал выздоравливать. Не все безоблачно было в ее жизни. Сын срывался три раза. Самое главное - она всегда оставалась активной участницей групп для матерей наркозависимых, прошла полный курс ассертивности (уверенного поведения) для созависимых, то есть она занималась своим выздо-

рованием, что давало ей возможность не срываться вместе с сыном, спасая его, а принимать другие решения, и это способствовало выздоровлению сына.

Да, вы не ослышались. Именно так, занимаясь своим выздоровлением, своей жизнью, мы даем возможность нашим близким сказать алкоголю или наркотикам «НЕТ».

Еще раз повторяю, история этой матери - единичный случай. Сразу произошел инсайт, озарение, и она четко пошла по пути выздоровления. Как правило, путь выздоровления - это тернистый путь, со своими срывами и падениями. Ну, в общем-то, никто не обещал легкого пути. Кто-то считает, что путь выздоровления от химических веществ трудный, но поверьте мне от созависимости освободиться совсем не просто и нужна постоянная работа над собой. Другого пути нет.

Или вы продолжаете спасать, погибая сами и мешая выздоровлению другого человека, так как становитесь пособником, или вы начинаете свой путь выздоровления, и даете шанс своему родному и дорогому человеку на его личное выздоровление.

Что же такое выздоровление? Это процесс. Он начинается с падения. Чем больнее падать, тем легче встать. Почему? Потому что именно боль заставляет нас искать выход. Пока нам не больно, пока у нас есть силы, мы ведем войну с наркотиками и алкоголем. Как только нам стало невозможно, мы просим помощи. Вот это важная связка - бессилие и обращение за помощью, и является тем самым важным переломным моментом в сознании созависимого. «Я больше не могу, у меня нет сил. Я все сделала и все бесполезно. Помогите!!!»

Обращение за помощью - это уже этап выздоровления. Это момент, в котором созависимый принимает свою беспомощность в этом вопросе, но конечно, до принятия своей созависимости еще долгий путь. Но мы знаем, что «дорога в тысячи миль, начинается с первого шага». Как вам могут другие люди оказать помощь и поддержку, если они не знают, что вы нуждаетесь в этом?

Когда мы обращаемся за помощью, мы с удивлением обнаруживаем, что мы не одиноки. Да, в нашей стране много людей, которые попали в эту ловушку алкоголя и наркотиков. Вы начинаете понимать, что употребление наркотиков вашими близкими не ваша вина, а ваша беда. Вы узнаете, что в эту беду вы попали не одна. Вы увидите, что многие люди были в таком же положении, но их жизнь изменилась на 180 градусов.

Освобождение от вины и стыда дает вам силы изменить свое отношение к себе и к той ситуации, в которой вы оказались. Не верьте тем специалистам, которые говорят вам «Ваша дочь (сын) употребляет из-за вас» - это ложь и этот специалист ничего не понимает в зависимости и созависимости. Да, мы можем спровоцировать своим поведением срыв, но это провокация сработает только в том случае, если у человека уже есть проблема с наркотиками или алкоголем.

Еще в 1953 году Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) определила алкоголизм (так же, как и наркоманию) как прогрессирующее неизлечимое заболевание, характеризующееся зависимостью от всех видов препаратов, изменяющих сознание.

Напишите себе лозунг над кроватью «Не из-за меня начал, не из-за меня бросит». Это лозунг всех созависимых, которые считают, что жизнь их близких зависит от них.

Это очень важный шаг в выздоровление, который называется «отпустить».

Что вы почувствовали, когда прочитали это слово ОТПУСТИТЬ – засасало под ложечкой, пересохло во рту, выступили капельки пота на лбу? Это страх. Страх за наших близких. Как справиться с этим страхом? Выход один – только действиями. Страх уходит, когда мы поворачиваемся к нему лицом и начинаем действовать по-новому. Откуда взять силы, чтобы преодолеть то мощное сопротивление, которое опять на-

чинает возвращаться к нам. Помните: одному пройти этот путь не реально. Нет, конечно, единицы есть, но это единицы. Идите по этому пути с тем, кто этот путь знает. Найдите себе проводника. Это может быть человек из группы, это может быть специалист, консультант в области зависимости изосозависимости. Вам необходимо иметь свою небольшую группу поддержки в лице тех, кто хорошо знаком с зависимостью и с выздоровлением. Когда Вы имеете возможность обратиться за помощью и поддержкой вы сможете преодолеть все круги ада.

Обретая помощь и поддержку, мы становимся более уверенными. Мы начинаем выстраивать свои границы. Для созависимого человека это важный момент, так как границы у созависимых людей либо отсутствуют, либо на замке. Что такое границы? Буквально пару слов, так как это достаточно большая тема. У нас у всех есть границы, и они могут быть разные.

Например, конкретные физические границы – это ваша территория, которую вы занимаете в квартире – ваша комната, ваша кровать, ваш стол. Все зависит от тех условий, в которых вы живете. Но у всех есть своя территория. Мы часто разрешаем другим людям хозяйничать на своей территории, не соблюдая своих границ. Мы как бы не имеем своей территории. В нашу комнату могут заходить все, кто захочет, и в любое время, могут взять без разрешения какую-то нашу вещь, ну например ручку с вашего столика. Мы не замечаем, как нарушается наши физические границы. А что тогда говорить про другие границы? Вы никогда не задумывались о том, что ваши чувства, мысли, желание, ценности все это относится к вашей территории, это все вы. Как у вас с этими границами? Вы считаетесь со своими желаниями, когда принимаете то или иное решение? Вы помните, что они у вас есть ваши желания, или они уже перешли в разряд мечтаний? Выздоровление - это обретение своей территории, и своих четких границ.

Мы учимся говорить слово НЕТ, не испытывая вины и страха. У меня существует отдельный курс по умению говорить НЕТ. Сказать НЕТ – это не только отказать начальнику в ответ на просьбу задержаться после работы, или отказать своей подруге сходить вместе в кино. Но это сказать своему сыну или дочери «Нет, я не дам тебе денег». На что просят наши наркоманы денег? На наркотики. О нет, они не просят открыто. Они очень умные, хитрые и изобретательные. Но их главная задача: «развести» родителя на деньги и они включают для этого все свое искусство манипулирования. Вот выстоять и сказать четкое НЕТ, не вступая в дискуссию – это выздоровление.

Кстати, иногда важно сказать НЕТ и своей созависимости. Особенно когда ничего не хочется делать, и кто-то шепчет на ухо: «Да уже все хорошо, да у тебя твой родной не употребляет уже 10 дней и т.д.». Этот кто-то скорее всего «отрицание». Скажите НЕТ и не слушайте подобных речей, они опасны.

Мы начинаем замечать, что рядом с нами живут еще другие люди. Когда все наши мысли заняты тем человеком, которого необходимо с нашей точки зрения спасать, мы не замечаем, что вокруг нас находятся другие члены семьи. Если у нас болен ребенок, мы меньше уделяем внимания своему мужу. Вы продолжаете общаться с мужем, но обратите внимание, какие темы вы затрагиваете. Все крутится вокруг вашего больного члена семьи. Именно он становится главным фокусом всех ваших разговоров. Все ваши цели, желания, планы построены с учетом больного члена семьи. Муж предлагает поехать в отпуск отдохнуть и вы, как орлица, кидаетесь на него «Как мы можем оставить ребенка одного». И пошло, и поехало обвинение в черствости, в том, что ему ребенок не дорог. Дело в том, что химическая зависимость это семейная болезнь и семья живет по определенным законам. Выздоровление – это разрыв шаблона, это выход из порочного круга зависимости, когда у нас только один фокус. Выздоровление - это расширение горизонта общения. Мы с

удивлением замечаем, что вокруг есть и другие люди, и они нас любят и ждут нашего внимания. Мы нужны другим людям.

Мы перестаем принимать решения за другого человека и перестаем действовать за других. Мы с вами уже говорили, что выздоровление – это процесс. Когда мы отказываемся делать что-то за других, например, думать за других и принимать решения, мы уже находимся в процессе выздоровления. Мы уже по новому пониманию проблемы зависимости и своей роли в выздоровлении. Мы уже начинаем передавать ответственность. Между прочим, основная роль родителя в семье – это научить ребенка ответственности. Да, именно так. С раннего детства родители передают ответственность ребенку, но это в здоровой семье. Чаще мы перехватываем ответственность за своих детей. Пришла пора сказать своему любимому ребенку: «Ты несешь ответственность за свою жизнь. Ты вправе выбирать то, что тебе делать». Отпустить своего взрослого ребенка - это как раз и есть процесс передачи ответственности.

Мы больше не обвиняем других людей. Это так сладко найти кого-то, кто будет виноват во всех бедах моего любимого сына, или моей дорогой дочери, ну или мужа. Но на этом этапе такая схема уже не работает. Потому что обвинения других - это как раз перекладывание ответственности. Смотри предыдущий пункт

Мы начинаем понимать свои чувства, свои желания. Мы начинаем жить своей жизнью, а не жизнью других людей. И даже в самых тяжелых ситуациях мы не теряем надежду. У нас всегда есть возможность обратиться за помощью и получить поддержку. Мы не одиноки. **Ура, победа!**

Извините, но такая уж у меня работа. Это не конец, это начало.

Очень важный момент «Не бывает бывших созависимых, **так же как не бывает бывших алкоголиков или бывших наркоманов**». Созависимость – это коварная болезнь, которая умеет долго ждать, имеет возможность видоизменяться (см. главу созависимость). Для того, чтобы получить устойчивое выздоровление, важно работать над собой ежедневно. Но эта уже другая тема.

Давайте сделаем небольшой вывод. Отпустить своего близкого нам помогает работа над собой. Никому из нас не хочется становиться потакателем и испытывать вину за употребление своего близкого. Понимание всей глубины болезни под названием «алкоголизм и наркомания», дает нам возможность освободиться от вины. Но для нашего выздоровления необходима помощь.

Еще раз хочу обратить ваше внимание, что искать поддержку и помощь необходимо у специалистов, которые работают в этой области. Мы же не пойдем лечить зуб к психотерапевту? Нам такое даже в голову не придет. Но, вот куда идти с такой проблемой как наркозависимость мы порой не знаем.

Если вы живете в Санкт-Петербурге или в Москве, у вас есть выбор. В этих городах много групп и вы даже можете выбрать удобную для вас группу, есть телефоны контактов, куда вы можете позвонить и получить полную информацию. В наши дни в больших городах уже существуют такие группы, и вы можете обратиться за помощью. Сложнее тем, кто живет в небольших городах. Проблема употребления наркотиков и алкоголя до сих пор большинством людей рассматривается как порок, как слабая воля, и, следовательно, связана с такими чувствами: как вина и стыд. «Не дай Бог, кто-то узнает, что мой сын, моя дочь, мой муж, моя жена пьет, колется и т.д.» У каждого свои страхи. Что делать в этом случае? Свяжитесь со специалистами из АЗАРИИ, там вам подскажут (проведут первичную консультацию). Смотрите телевизионные передачи АЗАРИИ «Зависимость или свобода?» на канале «ВОТ» (Ваше общественное телевидение) или в архиве на www.polit.pro. Также Вы можете получить первичную консультацию у меня на сайте «Школа Уверенного поведения для созависимых». ВЫ НЕ ОДНА!

СИНДРОМ ЗАВИСИМОСТИ.

*Сергей Борисович Белозуров,
психотерапевт, врач-нарколог,
1-го отделения Городской Наркологической
больницы (ГНБ) СПб ГУЗ.*

Употребление наркотиков для развлечения или переживания эйфории, без медицинских показаний – это, конечно, не болезнь, а просто один из видов опасного для личности и общества поведения. Однако, неоднократный прием наркотиков способен привести к формированию настоящего психического заболевания – так называемой химической зависимости, или наркомании в любом из ее видов (героинизм, гашишизм, амфетаминизм, барбитуратизм, алкоголизм, токсикомания, зависимость от лекарств и пр.).

Диагноз “Зависимость от психоактивных веществ” устанавливается не по подсказке “внутреннего голоса” врача, а на основе критериев, перечисленных в Международной Классификации Болезней – специального справочника, выпускаемого ООН, а точнее, медицинским органом ООН – Всемирной Организацией Здравоохранения (ВОЗ). В настоящее время мы руководствуемся 10-м выпуском (“пересмотром”) Международной Классификации Болезней, где синдром зависимости находится в разделе (“Диагностическая рубрика”) **F-1x.2**.

Всего в рубрике **F-1x.2** перечислено 6 признаков зависимости. Чтобы установить диагноз, необходимо наличие трех из них или более одновременно на протяжении 1-го месяца, или (если они обычно не наблюдаются постоянно более 1 месяца), то повторное появление 3-х из них или более на протяжении последнего года. Если достаточного количества признаков в указанные периоды не наблюдается, официально синдром зависимости не считается установленным.

Вот эти признаки (курсивом выделены наши пояснения):

- 1) Сильная потребность или необходимость принимать вещество;

Потребность – она и есть потребность. Нужно употребить, и все тут. Объяснить ее нельзя, можно только почувствовать и описать. Зависимые потребность в употреблении время от времени переживают как очень сильную, даже “витальную” – то есть, как жизненную потребность, вроде потребности в еде, сне или дыхании. В другие моменты она может чувствоваться не так остро (точно так же, как те же голод или желание спать).

Потребность гораздо лучше ощущается и осознается при попытках прекратить или ограничить прием вещества, как и голод появляется тогда, когда уже давно не ел. А если вещество (например, алкоголь или какой-нибудь наркотик) употребляется регулярно, то зависимым часто кажется, что никакой зависимости у них нет.

Также можно отметить, что часто потребность ощущается только по отношению к одному веществу (или группе веществ, например – снотворным или стимуляторам). Однако, по мере развития зависимости некоторые большие начинают ощущать потребность в употреблении психоактивных веществ (то есть, в опьянении) вообще, не смотря на то, какие вещества употребляют. То есть, употребляют все без разбора, лишь бы не оставаться трезвыми.

- 2) Нарушение способности контролировать прием вещества: то есть начало, окончание или дозу, о чем свидетельствуют употребление вещества в больших коли-

чествах или на протяжении большего периода времени, чем планировалось, или постоянное желание / безуспешные попытки сократить или контролировать употребление вещества, например:

Нарушение способности контролировать начало приема: сегодня вечером не хотел выпивать (нужно было быть трезвым), но все равно выпил, хоть и немного;

Нарушение способности контролировать окончание приема: собирался выпить только на Новый год, и все, а в итоге выпивал и 1-го января и 2-го;

Нарушение способности контролировать дозу вещества: это обычно всем понятно. «Думали, что выпьем 1 бутылку, а в итоге бегали в магазин три раза».

К этому же признаку относятся состояния, когда зависимый все время думает о том, что ему необходимо уменьшить потребление вещества, и никак не может это сделать: “нужно снизить дозу, но не получается”.

- 3) Состояние физиологической абстиненции в случае прекращения / сокращения приема вещества, о которой свидетельствуют: синдром отмены, характерный для этого вещества, или использование другого вещества с целью предупреждения / облегчения симптомов отмены, например:

Абстиненция для героина – это “ломки” (боли в случае длительного перерыва употребления наркотика), “кумар(ы)” (различные расстройства в кратковременном перерыве в употреблении). Абстиненция для алкоголя – похмелье, то есть состояние, которое возникает в результате перерыва в употреблении алкоголя и проходит, если немного выпить (не нужно путать с состоянием интоксикации, ощущаемым “на следующее утро”, которое не облегчается существенно от употребления алкоголя). Абстиненция для препаратов конопли – бессонница, тревога, раздражительность и пр., возникающие через неделю-другую после прекращения регулярного приема наркотика. И так далее.

Бывает, что зависимый прекращает прием вещества (например, алкоголя), но не ощущает ухудшения самочувствия, поскольку принимает какие-нибудь успокаивающие и/или возбуждающие лекарства для облегчения. Такая ситуация также относится к третьему признаку.

- 4) Признаки толерантности к действию вещества, заключающиеся в необходимости увеличения дозы (частоты приема) вещества для достижения эффекта, ранее производимого более низкими дозами (более редким употреблением) или в том, что постоянный прием одной и той же дозы вещества приводит к более слабому эффекту.

Мы можем говорить о повышении толерантности, если “обычная” доза вещества отчетливо увеличилась. Например, в начале молодой человек выпивал одну рюмку и чувствовал опьянение. А теперь он спокойно может выпить три таких же, и “ни в одном глазу”. Или, например, ранее он выпивал одну бутылку пива в неделю, и “хватало”. А теперь обычно выпивает бутылку раз в 2-3 дня.

- 5) Озабоченность употреблением вещества, проявляющаяся в том, что ради употребления вещества полностью или частично отказываются от других важных интересов / способов получения удовольствия, или увеличение времени, необходимого для приобретения вещества, его приема или восстановления после его употребления.

Это довольно сложный для понимания признак. Его можно констатировать, когда, например, вместо чтения или там возни с любимым мотоциклом (который раньше был светом в окошке) молодой человек предпочитает пойти с друзьями в кафе, чтобы обязательно там выпить. Или просто выпить с друзьями, без кафе.

К этому признаку также относятся ситуации, когда все большее время посвящается поиску возможности для употребления (не очень хорошо заметно в случае алкоголизма, поскольку спиртное можно свободно купить на каждом углу, но хорошо заметно в случае наркомании). Еще сюда же относятся ситуации, когда все чаще мы наблюдаем субъекта пьяным (“выпивши”) или в состоянии похмелья.

- 6) Продолжение употребления вещества, несмотря на очевидные вредные последствия, например: поражения внутренних органов вследствие употребления вещества, депрессивные состояния после периодов интенсивного употребления вещества, снижение когнитивных функций вследствие употребления и т.п. (следует определять, сознавал ли или мог ли сознавать индивидуум природу и степень вредных последствий).

Также сложный признак, поскольку 1) неблагоприятные изменения в здоровье / личности зависимого становятся заметными не сразу; и 2) он сам может еще более длительное время не обращать на эти изменения никакого внимания. Обычно к таким изменениям относятся резкие и неуправляемые эмоциональные колебания, заболевания внутренних органов (сердца, печени, легких и т.п.), снижениесообразительности, ухудшение памяти и пр.

Сужение репертуара употребления вещества также считается характерным признаком (например, тенденция употреблять алкоголь, как в праздничные дни, так и в будни одинаковым образом, несмотря на сдерживающие социальные факторы). Существенной характеристикой синдрома зависимости является употребление определенного вида вещества или наличия желания его употреблять. Субъективное осознание влечения к психоактивным веществам чаще всего имеет место при попытках прекратить или ограничить их употребление.

Такое диагностическое требование исключает, например, хирургических пациентов, которые получают препараты опия с целью обезболивания и которые могут ощущать признаки синдрома отмены после прекращения приема опиатов, однако желания продолжать прием наркотика не испытывают. Синдром зависимости может проявляться по отношению к определенному веществу (например, табуку или феназепаму), классу веществ (например, к опиоидным наркотикам), или к более широкому спектру различных веществ (наличие у некоторых лиц потребности принимать любые доступные психоактивные вещества с появлением беспокойства, агитации и/или физических признаков синдрома отмены при воздержании).

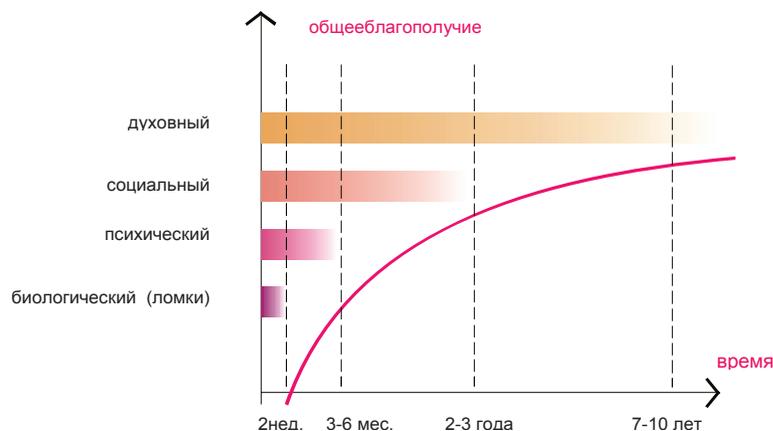
ЧТО ТАКОЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТ НАРКОМАНИИ.

Сергей Борисович Белозуров,
*психотерапевт, врач-нарколог,
1-го отделения Городской Наркологической
больницы (ГНБ) СПб ГУЗ.*

Когда меня спрашивают, существует ли какой-нибудь минимальный срок, после которого отказавшийся от наркотиков зависимый уже к ним не вернется, я отвечаю, что гарантировать такой срок никто не может. Однако, хоть и грубо-приблизительно (с невысокой надежностью), можно надеяться, что после трех лет трезвости вероятность благополучного исхода уже превышает вероятность срыва. После пяти лет уже практически можно быть уверенным в дальнейшей трезвости выздоравливающего наркомана (вероятность срыва не превышает 5-7%). Как правило, близкие, которые впервые сталкиваются с этими сроками, впадают в ступор – ведь неопытным родителям и близким кажется: не то что трех лет, а даже одного года уж вполне достаточно для окончательного выздоровления. Другим и вовсе кажется, что наркоману достаточно просто прекратить употребление, чтобы стать здоровым. Но они неверно представляют себе выздоровление. Точнее, у них существует некая иллюзия того, как выздоровление выглядит и как происходит. Им кажется, что когда, наконец, наркоман “возьмет себя в руки” или “научится” не употреблять наркотики, все сразу же нормализуется и семья наконец-то заживет нормально. А на самом деле, как показывает практика (а сейчас, например, у нас в Санкт-Петербурге имеется уже огромное количество выздоравливающих наркоманов), такая идиллия в природе практически не встречается.

Чтобы понять, что же происходит на самом деле, в первую очередь следует вспомнить, что наркомания – это не просто употребление наркотиков. Наркомания – комплексное био-психо-социо-духовное расстройство. Она проявляется в первую очередь в том, что деформируется личность больного, то есть наркоман становится лживым, безалаберным, эгоистичным, грубым, циничным, ленивым, трусливым и нечистоплотным. И эти черты (и некоторые другие) довольно быстро накрепко сливаются с личностью наркомана. Они лишают наркоманов возможности нормально устроиться в жизни: получить нормальное образование или сохранить профессиональные навыки; уметь находить для себя приличную работу и подходящий круг общения. Наконец, наркоманы при всей своей напускной бравате не слишком убеждены в адекватности своих сил и способностей, да и вообще не уверены, что их личное существование на этом свете имеет хоть какой-нибудь смысл.

Так вот, выздоровление от наркомании не завершается с прекращением употребления. Отказ от наркотиков является не целью, а всего лишь необходимым условием настоящего выздоровления (причем не единственным). Собственно, сутью этого процесса является построение новой личности либо коренная перестройка личности старой. Без постоянного личностно роста никакое выздоровление от наркомании просто невозможно; более того, если наркоман по каким-либо причинам решает, что уже “все в порядке”, он уже “достаточно здоров” и больше улучшать свою личность ему ни к чему, возвращение к наркотикам становится неизбежным. Поэтому всем следует понимать: процесс выздоровления не только не быстрый, он просто никогда не заканчивается. Этот процесс условно можно разделить на несколько стадий, или этапов, по мере смены которых основные проблемы (и соответственно, точка приложения усилий) выздоравливающего последовательно перемещаются от одной сферы жизни к другой. Схематично его можно изобразить примерно так:



В самом начале выздоровления, когда наркоман только что, вчера, отказался от наркотиков, у него масса проблем во всех сферах жизни: биологической, психической, социальной и духовной (и поэтому мы рассматриваем зависимость как био-психо-социально-духовное заболевание): у него нет ни работы, ни дохода; нет друзей, очень плохие отношения с семьей; возможно, есть проблемы с законом; настроение — хуже некуда, нет ни сна, ни памяти; он очень раздражителен и эмоционально неустойчив. Но больше всего его мучают физические страдания, то есть похмелье или ломки, которые являются биологическим расстройством. И все свои силы в это время зависимый направляет на то, чтобы от ломок избавиться или как-то их пережить. Это первый этап выздоровления — биологический. Он самый короткий, продолжается, за некоторыми исключениями, не больше двух-двух с половиной недель. На самом деле, биологические проблемы сохраняются и потом (например, гепатит, ВИЧ, плохие зубы или последствия травм), однако они уже не играют ведущей роли. Вслед за биологическим этапом начинается психологический, и на первый план выходят психические расстройства: депрессия, бессонница, раздражительность, колебания настроения, рассеянность, плохая память и неспособность ясно мыслить. В зависимости от различных условий и от того, каким образом наркоман старается справиться с этими проблемами, этап психических расстройств может продолжаться до трех, а то и до шести месяцев после отказа от наркотиков. Но, если он остается трезвым, он проходит, и, в свою очередь, основными становятся социальные проблемы: устройство на работу, налаживание отношений с близкими, построение семьи, получение образования и другие вопросы, разрешение которых необходимо для стабилизации социального статуса. Конечно, многие зависимые и их родители полагают, что этими проблемами, хотя бы частично, следует начинать заниматься сразу же, на вторую неделю после отказа от наркотиков — но поверьте, вряд ли можно успешно налаживать отношения с семьей, будучи психически нестабильным. Так или иначе, обычно этап социальной стабилизации занимает несколько лет (в среднем — два или три). А вот уже когда определенный уровень социальной стабильности достигнут, у выздоравливающих зависимых появляется достаточно сил, чтобы работать над духовными проблемами, которые все эти годы, хоть и существовали, но были отодвинутыми на задний план: Как достичь такого состоя-

ния, в котором меня не доставали бы всякие житейские проблемы? Что мне делать, чтобы всегда чувствовать себя свободно и уверенно? Почему именно со мной все это случилось? Что такое счастье? Каковы должны быть мои отношения с Богом? Каково мое предназначение, в чем смысл моей жизни? Этап духовного поиска не заканчивается никогда, однако, с определенной уверенностью можно утверждать, что процентов 60-70 от выздоравливающих наркоманов достигают удовлетворительного уровня самопонимания к 10-12 годам трезвости.

Границы между этими этапами не являются четкими; нельзя сказать, что вот вчера у зависимого был этап психических расстройств, а сегодня уже начался социальный этап. Кроме того, на практике зависимым приходится параллельно работать над всеми сферами: например, на втором-третьем месяце часто приходится, например, разбираться с уголовным преследованием и еще постоянно размышлять, как следует относиться к этому преследованию с духовно-нравственной точки зрения. Однако, все равно, наибольшие страдания в это время приносят депрессия, раздражительность и нарушения сна.

Но и это еще не все.

Во-первых, прежде чем выздоравливающий наркоман изменится настолько, что членам семьи с ним можно будет более-менее спокойно сосуществовать, обычно проходит от нескольких месяцев до нескольких лет (при условии, что он активно занимается своим перевоспитанием). Во-вторых, совершенно очевидно, что процесс выздоровления не может происходить по чьему-либо либо желанию или приказу (даже если это желание горячо любящей матери). В-третьих, родственникам и близким следует хорошо представлять себе, что в результате выздоровления личность зависимого неизбежно изменится — а это значит, что им придется иметь дело совершенно с другим человеком, имеющим совершенно иные представления о жизни, непривычные для семьи. Среди этих изменений будет большое количество таких, которые будут непонятны и чужды семье. Так что близким придется выбирать: либо изменяться самим, приспосабливаясь к новому образу жизни, либо смириться с тем, что их связь с выздоравливающим будет становиться все слабее и слабее, и даже может вообще прерваться.

С 1995 г. АЗАРИЯ сотрудничала с берлинской родительской организацией «ELTERN KREIS», которая любезно предоставила данную схему динамики эмоционального состояния родителей, столкнувшихся с проблемой наркомании. Большинство созависимых родителей испытывают похожие чувства на всей планете.

