

■ Выйсце ёсць!

# 12 КРОКАЎ ДА ЖЫЦЦЯ

Побач з вёскай Камяніца, на маленькім хутары, які мясцовыя жыхары называюць Брэнькаў, больш за 5 гадоў працуе рэабілітацыйны цэнтр для людзей, якія пакутуюць ад наркатычнай залежнасці. Стварыла яго рэспубліканская дабрачынная грамадская арганізацыя «Жыццё». Праблемамі нарказалежных людзей яна займаецца ўжо 12 гадоў.

— Ціхае і спакойнае месца ў адноснай далечыні ад гарадскога тлуму — адна з галоўных умоў паспяховай рэабілітацыі нарказалежных людзей, — адзначае адзін з кіраўнікоў цэнтру Дзмітрый ЦЫБУЛЬКІН. — Справа ў тым, што ў медыцынскіх установах людзям здымаюць фізічную залежнасць і так званую наркатычную «ломку», але ў чалавека, які прымае забароненыя рэчывы, пакутуе не толькі цела, але і душа. На Магілёўшчыне наш цэнтр — адзіная ўстанова, дзе чалавек можа перамагчы залежнасць ад наркатыкаў ва ўсіх сэнсах. Прычым абавязковая ўмова — дабравольная згода чалавека. Калі за яго просяць бацькі, родныя, а сам не жадае пазбаўляцца ад залежнасці, то дапамагчы яму не

**У цэнтры стараюцца кантакты са знешнім светам звесці да мінімуму — дзеля таго, каб у чалавека было менш спакусы вярнуцца да мінулага жыцця.**



Дапаможная гаспадарка ў рэабілітацыйным цэнтры — выдатны стымул навучыцца прыязным адносінам да жывёл.

магчыма. Нашы былыя рэабілітанты, якія справіліся са сваімі праблемамі, цяпер актыўна дапамагаюць іншым пазбавіцца ад наркатыкаў. Яны ідуць да сваіх былых сяброў, натхняюць іх на лячэнне жывым прыкладам.

Рэабілітацыйны цэнтр — гэта два падворкі, якія выкупіла дабрачынная арганізацыя. Вяскоўцы, дарэчы, паставіліся да новых суседзяў прыязна, ды яны і пасяліліся на даволі значнай адлегласці ад вёскі. Пакуль пыталася, як праехаць на Брэнькаў, усе з задавальненнем паказвалі і хвалілі насельнікам: «Звычайныя маладыя хлопцы», «Добрыя, вітаюцца заўсёды!».

У цэнтры пастаянна пражываюць чатыры чалавекі. Трое з іх праходзяць рэабілітацыйную праграму, а чацвёр-

### 3 першых вуснаў

**Кірыл МІХАЛЬСКІ:**

— За шэсць гадоў паспрабаваў на сабе амаль усе наркатычныя сродкі. Проста было цікава. Яшчэ ў дзяцінстве страціў бацькоў, дык захацеў як мага раней лічыць сябе самастойным. Красці не ўмею, прыходзілася вельмі шмат працаваць, каб зарабіць на чаканую «дозу». Калі прыехаў у вёску на рэабілітацыю, быў у шоку. Уяўляеце — усё жыццё правесці ў мегаполісе і потым апынуцца ў абсалютнай цішыні. Тут, зразумела пасля, важнае кожнае дзеянне. Ты вучышся планаваць свой час, самадyscyплінуешся. Пачаў заўважаць тое, чаго не бачыў раней, напрыклад, прыгажосць прыроды, стаў цаніць сяброўскія адносіны.

**Аляксей УСЦІНАЎ:**

— З дзяцінства мяне прываблівала ўсё дрэннае. З 13 гадоў пачаў калоць ін'екцыйныя наркатыкі. Сядзеў неаднаразова ў турме за крадзеж. Сябры паміралі ад перадазровак, і я звыкся з тым, што ў хуткім часе і мяне напаткае такі ж лёс. Аднойчы сустрэў знаёмага, пра якога даўно нічога не чуў і думаў, што яго няма на гэтым свеце. Ён быў абсалютна здаровы, расказаў, што ажаніўся, ёсць дзеці, а галоўнае, некалькі гадоў не прымае наркатыкаў. Цяжка было паверыць у гэта. Я працягнуў жыць сваім жыццём, але сябар не забыў пра мяне: пісаў лісты, дасылаў невялікія падарункі. Ён спачатку адвёў мяне ў рэабілітацыйны цэнтр у Радашковічах, а потым я трапіў сюды. За гэты час прыйшло пераасэнсаванне ўсяго ранейшага жыцця, шмат чаму прыйшлося вучыцца нанова. Вельмі ўдзячны людзям, якія дапамагаюць мне. Я ніколі ў жыцці не працаваў, а тут у мае абавязкі ўваходзіць догляд жывёл, і гэты занятак мне вельмі падабаецца.

ты выконвае функцыі куратара і дарачка, настаўніка і проста сябра.

— Да нас прыходзяць людзі, якія знаходзяцца на глыбокім дне залежнасці, некаторыя ніколі не працавалі, кралі, вялі антыграмадскі лад жыцця, — гаворыць Яўген ЮДЗІН, былы наркаман са стажам. — Пакуль што яны прыязджаюць з Мінска, але мы ў першую чаргу чакаем ахвотнікаў з Магілёва і вобласці. Проста не ўсе яшчэ ведаюць пра наш цэнтр і як да нас прыехаць.

У 16 гадоў Жэня пачаў ужываць наркатыкі. На іх ішлі ўсе грошы. Хло-

пец нарабіў шмат пазык, сапсаваў адносіны з бацькамі і блізкімі. Родныя паставілі на ім тлусты крыж. Аднойчы Яўген сам зразумеў, што ён залежны, паспрабаваў лячыцца ў бальніцы. Выйшаў — і ўсё пачалося зноў. Знаёмыя падказалі адрас цэнтру для нарказалежных у Радашковічах. Там ён прайшоў гадавую праграму рэабілітацыі, якая складаецца з 12 крокаў, пасля — шэсць месяцаў адаптацыі да жыцця ў грамадстве. Цяпер дапамагае іншым атрымаць свабоду ад «чортавага зеляня».

Па праграме 12 крокаў працуюць усе цэнтры РДГА «Жыццё». Ідэю падказалі галандцы, дзе легалізаваны продаж так званых «лёгкіх» наркатыкаў і створана шырокая сетка рэабілітацыйных устаноў для нарказалежных.

— Побыт нашых рэабілітантаў вельмі просты, — расказвае Яўген. — У кожнага ўласны ложка, тумбач-

### Даведка

Сёння актыўна працуюць чатыры рэабілітацыйныя ўстановы для людзей, якія пакутуюць ад наркатычнай залежнасці: у Віцебскай і Магілёўскай абласцях, Радашковічах (для мужчын) і Вілейцы (для жанчын).

чалавека шукаюць індывідуальныя падходы.

— Кожны дзень у нас распісаны пагадзінна, — паказвае Жэня стэнд з абавязкамі. — Раніца заўсёды пачынаецца з малітвы. Наш цэнтр існуе не толькі на дапамогу галандскіх спонсараў, а яшчэ і на ахвяраванні вернікаў, таму шмат часу адводзім вывучэнню Бібліі. Акрамя таго, у хлопцаў часта жыццёвыя прыярытэты расставлены няправільна, ці іх увогуле няма, таму далучэнне да спрадвечных духоўных каштоўнасцяў — адзін з галоўных кітоў нашай праграмы. Таксама шмат увагі ўдзяляецца фізічнай працы. За кожным з нашых насельнікаў замацаваны пэўныя абавязкі. Не ўсе рэабілітанты маюць прафесію, прыходзіцца прывіваць ім самыя элементарныя працоўныя навыкі. У нас ёсць падсобная гаспадарка: куры, козы. Раней гадавалі бычкоў, свіней. Садзім вялікі агарод, дапамагаем з сяўбой ці ўборкай, калі трэба, суседзям.

**Калі за яго просяць бацькі, родныя, а сам не жадае пазбаўляцца ад залежнасці, то дапамагчы яму немагчыма.**

Вольнага часу ў насельнікаў цэнтру амаль што няма. Культурная праграма для рэабілітантаў таксама накіравана на паляпшэнне іх маральнага і фізічнага стану. Калі дазваляе надвор'е, яны гуляюць у баскетбол, валејбол, ходзяць у паходы...

Асабліва адвездзеных дзён для сустрэч з роднымі няма ў асноўным таму, што блізкія не падтрымліваюць з імі адносін. А тыя, хто не страціў сваякіх сувязяў з залежнымі, не заўсёды вераць у станоўчы рэзультат. А ён ёсць. З 23 чалавек, якія прайшлі праграму рэабілітацыі ў Камяніцы і паспрабавалі змяніць сваё жыццё да лепшага, сем сталі паўнапраўнымі членамі грамадства. Яны цалкам вызваліліся ад залежнасці, уладкаваліся на працу, наладзілі адносіны з роднымі, стварылі ўласныя сем'і і нарадзілі дзяцей.

Святлана МАГІЛЕЎЧЫК



Пляцоўку для заняткаў спортам стварылі самі.

■ Бацькоўскі практыкум

## НЕКАЛЬКІ СПАСАБАЎ ВЫГАДАВАЦЬ... ЗАЛЕЖНАГА

Ці можа быць так, што бацькі самі штурхаюць дзяцей да ўжывання псіхаактыўных рэчываў? Яшчэ як можа...

Традыцыйна магутным фактарам рызыкі далучэння да дурманных рэчываў лічыцца няпоўная сям'я. Аднак многія сацыялагічныя даследаванні паказваюць, што значная частка падлеткаў-наркаманаў усё ж такі маюць абаіх бацькоў. Пэўна, больш важны не толькі склад сям'і, колькі атмасфера ў ёй, эмацыйная блізкасць і давер.

— Часцей і раней за ўсё нарказалежнае жыццё пачынаюць няпоўнагадовыя з сям'яй, дзе выхаванне адбываецца па тыпе недахопу ўвагі — гіпаапекі, калі дзеці і падлеткі растуць самі па сабе, — тлумачыць псіхолог Цэнтру дружалюбнага стаўлення да падлеткаў «Поспех» Кацярына БЛІЗНЮК. — Недаточная ўвага з боку старэйшых можа быць абумоўлена спецыфічнымі стасункамі паміж бацькамі, якія так заняты высвятленнем сваіх адносін, што на дзіця проста не застаецца часу. Праўда, у апошні час гіпаапека ўсё часцей звязваецца з тым, што бацькі вымушаны асноўны час праводзіць на працы. Цудоўна разумеючы,

чым можа пагражаць дзіцяці дэфіцыт увагі, яны не ў стане нічога змяніць. Адмова ад работы аднаго з бацькоў або пераход на менш інтэнсіўны рэжым можа вельмі негатыўна адбіцца на бюджэце сям'і. Гіпаапека — гэта яшчэ і пра сем'і, у якіх адзін ці абое бацькоў пакутуюць ад алкагольнай/наркатычнай залежнасці. Верагоднасць уцягвання ў тое ж самае і дзіцяй вырастае тады ў разы...

Цікава, што адваротны варыянт — гіперапека — таксама небяспечны. Бо гэта пастаянны кантроль і адсочванне кожнага кроку, пазбаўленне любой магчымасці праявіць сваю самастойнасць. Такі стыль выхавання прыводзіць да таго, што падлетак лёгка паддаецца знешняму ўздзеянню. Трапляючы пад уплыў кампаніі, ён можа рабіць учынкi, якія ў глыбіні душы лічыць няправільнымі, толькі таму, што не ўмее адмаўляць. Акрамя таго, такая псіхічная надламанасць можа прывесці да сур'ёзных нервовых зрываў і нават да спробы суіцыду.

Самі бацькі закладваюць у дзіцяці асновы залежнага ўспрыняцця

свету, цяглівае стаўленне да любой залежнасці. І айнавыя, і замежныя нарколагі салідарныя: менавіта ў аўтарытарных сем'ях вельмі вялікі працэнт дзяцей пачынае ўжываць наркатыкі. Наркатычная залежнасць становіцца своеасаблівай формай праяўлення пратэсту, адзіным шанцам адваваць сваю тэрыторыю.

Яшчэ адзін плод гіперапекі — інфанталізм, непадрыхтаванасць да жыццёвых цяжкасцяў, няздольнасць самастойна вырашаць пытанні. Зноў жа, такіх лёгка падбіць на што заўгодна, у тым ліку пакаштаваць наркатык. Калі мы маем на ўвазе «куміра сям'і» — аб'ект усеагульнага пакланення, адзінае дзіця ў шматлікай радні, то для яго звыклі будучы неабмежаваная ўлада над сваякамі, якія не пакараюць, і пагарда ў дачыненні да іх, а заадно і да настаўнікаў, і да равеснікаў. Сямейнае выхаванне ў такіх выпадках фарміруе эмацыйнальна неспелую асобу, з недастаткова развітым уменнем кантраляваць свае паводзіны і сувярэць жаданні і

ка для асабістых рэчаў. Тэлефонам, камп'ютарам, тэлевізарам, інтэрнэтам карыстацца нельга. Калі блізкія хочучь звязацца са сваяком, то яны тэлефануюць мне.

Увогуле, у цэнтры стараюцца кантакты са знешнім светам звесці да мінімуму — дзеля таго, каб у чалавека менш спакусы было вярнуцца да мінулага жыцця. Рэабілітанты падпісваюць спецыяльныя дакументы, ім тлумачаць абавязкі, правілы паводзін. Некаторыя, здараецца, парушаюць рэжым, але строга іх не караюць. Да кожнага

### ЯК БУДЗЕМ ВЫХОЎВАЦЬ

1. Паразважайце над сваёй асабістай сістэмай каштоўнасцяў у дачыненні да выхавання.
2. Будзьце сумленнымі. Усе дзеці вельмі адчувальныя да хлусні.
3. Разумна ацэньвайце ўзровень развіцця дзіцяці.
4. Пазбягайце доўгіх, нудных тлумачэнняў і размоў з дзецьмі.
5. Імкніцеся своечасова ўлавіць змены. Яны могуць праяўляцца ў неардынарных пытаннях, паводзінах дзіцяці.
6. Паважайце ў дзіцяці індывідуальнасць. Не праецыруйце на яго свае інтарэсы і захапленні.

магчымасці ў задавальненні сваіх патрэб, са скажонай сістэмай духоўных каштоўнасцяў. Такі чалавек — эгаіст з прэтэнзіяй на неадкладнае задавальненне сваіх жаданняў. Ён будзе прагнуць поспеху і пастаянна сутыкацца з супярэчліваасцю паміж імкненнямі, амбіцыямі, жаданнямі і магчымасцямі іх рэалізаваць. Куміры, якія прывыклі быць прадметам усеагульнага захаплення, часта дэманстратыўныя, ім даспадобы любыя эксцэнтрычныя выхадкі і любы шакіруючы ўчынак, якім здаецца і ўжыванне алкаголю ці наркатыкаў. Гэта яны звычайна хочучь «усіх перапіць».

Схільнасць да наркатычнай залежнасці можа быць таксама вынікам нейкай псіхічнай траўмы, справакаванай неспрыяльнай дамашняй атмасферай, няўдачамі ў школе або фізічнымі недахопамі і комплексам непаўвартасці. Такія траўмы бываюць прычынай спецыфічнага неўрозу, пры якім дамінаюць страх, трывога, адчай, безнадзейнасць. Гэта прыводзіць да дэпрэсіі, страты пацукця ўласнай годнасці і значнасці. Выпадковае ўжыванне нейкага дурману ў такой сітуацыі можа падахоціць далейшае ўжыванне.

Святлана БАРЫСЕНКА