

14 марта Четверг

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Телеканал "Доброе утро"', 'Контрольная закупка', 'Женский журнал'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Утро России', '1000 мелочей', 'Кулагин и партнеры'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'НТВ утром', 'Возвращение Мухоморова', 'Суд присяжных'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'События (16+)', 'Патрульный участок (16+)', 'Погода (6+)'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Евроноч', 'Наблюдатель', 'Т/с "Перри Майсон"'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'М/с "Смешарики"', 'Новости. Итоги дня', 'Служба спасения "Сова"'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Вести', 'Спорт', 'Экономика', 'Юридическая консультация'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Мультфильмы (0+)', 'Полезное утро (0+)', 'Обмен бытовое техники'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'М/ф "Курный городок Уи"', 'М/ф "Чаплин"', 'М/ф "Новые фильмы о Скуби Дуге"'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Настроение', 'Мелодрама "ЕВДОКИЯ"', 'Тайны нашего кино'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Live in Tele club (16+)', 'Утренний фреш (16+)', 'Орел и решка (16+)'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Мультифильмы', 'Д/ф "Странные явления. Исцеление чудом"', 'Д/ф "Странные явления. Проклятие по наследству"'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Д/ф "Охотники за привидениями"', 'Д/ф "ТВ зведет расследование"', 'Д/ф "Путешествие к центру Земли"'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Новости. Екатеринбург (16+)', 'Астропрогноз (16+)', 'Прогноз погоды'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'М/с "Код Ликора"', 'М/с "Могучие рейнджеры. Саванна"', 'Т/с "Счастливы вместе"'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Д/ф "Светфор"', 'Т/с "Воронины"', 'Т/с "Кухня"'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Д/ф "Перекоп"', 'Утро на "5"', 'Утро на "5"', 'Т/с "Счастливы вместе"'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Осторожно, мошенники!', 'Право голоса (16+)', 'Город новостей'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Д/ф "Гадалька"', 'Параллельный мир (12+)', 'Х-версии. Другие новости'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Д/ф "Охотники за привидениями"', 'Т/с "Пятая стража"', 'Д/ф "ТВ зведет расследование"'.

Table with 2 columns: Time and Program Name. Includes programs like 'Не ври мне! (16+)', 'Верное средство (16+)', 'Экстренный вызов (16+)'.



ЖИЗНЬ БЕЗ НАРКОТИКОВ

На равных

Лучше всего состояние и проблемы наркозависимых понимают те, кто сам прошёл через это

Сергей ПЛОТНИКОВ

Мы не в силах изменить свою природу. Но в нашей власти направить врождённую страсть на пользу людям и себе.

Человек — хозяин собственной судьбы. До тех пор, пока не попадётся в яро своих страстей, дурной наследственности или генной ловушки. У нас всего семь генов удовольствия, а карают нас десятки ловушек-зависимостей.

Большинство из тех, кому удалось избавиться от какой-то из них, будь она наркотической, табачной, игровой, — предпочитают никогда не вспоминать об этом. Скрывают свой порок от остальных людей, пусть даже самых близких.

Тем ценней для общества те, кто не просто решается открыто рассказать о собственных проблемах, но и смеется, «заместить» разрушительное влечение на помощь таким же, какими недавно были сами.

Таких называют равными консультантами. Полина ведёт занятия в мотивационно-консультативном центре «Урал без наркотиков» с прошлого октября.

— Полина, сколько людей обратилось к вам за это время? — Пошла третья сотня.

— Все ли они сразу понимают, верят, что пять лет назад вы сами были в тяжёлой химической зависимости? — Не все и не сразу. Зато я, только ещё человек на пороге, понимаю, зачем он пришёл и смогу ли с ним — или с ней — работать.

— Как это — зачем пришёл? Избавиться от зависимости. — Не всегда.

— Но у вас же не брачное агентство. К вам за счастьем не идут. К вам идут за исцелением или хотя бы за помощью в нём.

— И снова скажу: не всегда. На прошлой неделе записался и пришёл к нам на приём мужчина. Ехал из другого города. С ходу начал на меня нападать.

— Физический? — Словесно. Я как раз консультировала по телефону, попросила его подождать в коридоре. Он воспринял это как знак невнимания и начал разговор с упреков: дескать, куда это я звоню, кому передам информацию о нём — в какие-нибудь правоохранительные органы.

— Ну, это вряд ли. А вы что? — Пришлось ответить порцией холодного душа. Психологического.

— Это как? — По-разному. Кому-то хватает строгого взгляда, другому нужна столь же напористая словесная тирада.

— Какое страсти! Но почему? Раз человек пришёл к вам, значит, он что-то для себя уже решил? — Обязательно. И не всегда он сам.

— Откуда подробное. Вы хотите сказать, что к вам идут не по собственной воле? — Основной возраст, с которым мне приходится работать, — от девятнадцати до тридцати лет. Кто старше, обычно сразу идут на реабилитацию. То есть готовы и хотят порвать с привычной средой, с тем окружением, в котором знают об их болезни, зависимости — и либо смирились с ней, либо потакают, а иногда и провоцируют. Человек опускается до самого дна и понимает, что нужны радикальные меры. А в девятнадцать лет он думает, что может пить, а может не пить. Колоться или не колоться. От тебя ему нужна лишь «таблетка для счастья». Проглотил — и здоров.

Когда начинаешь говорить, что на самом деле нужно, предлагать простейшие методики — обижается, хлопает дверью: «Мне здесь ничем не помогли!»

— «Счастия для всех, даром, и чтоб никто не ушёл обиженным». Как у Стругацких — не получается? Неужели даже из ада ищут путь полечить? — Ещё как! Допустим, просто ступила атмосфера: поспорили с родителем, подруга заявила, что не станет поддерживать отношения с наркоманом. Он пообещал. Поверили. Он ничего не сделал. Снова. Наконец, решает: ну, пойду к консультанту, послушаю. Я и сам в любой момент могу бросить. Ну раз им так хочется...

— И какой он является к вам? — Знаете, говорят: как бо стенку горох. Слушает и не слышит. Другой приходит просто поскандалить.

— Злость сорвать? — Да нет. Таким образом он добивается внимания и помощи себе.

— Странный способ. — Зависимость — болезнь одиночества. Они не умеют любить. Выражать свои чувства. Не знают, как просить о помощи.

— А когда наступает доверие? — Когда начинаем разговаривать на одном языке. — Тогда продолжим разговор в следующей четверговой колонке.

СПРАВКА "ОГ"

Бесплатные занятия групп анонимных алкоголиков проходят в мотивационно-консультативном центре «Урал без наркотиков» каждые понедельник и среду, по вторникам и четвергам проводятся собрания для созависимых (людей, чьи родные и близкие употребляют наркотики), а по пятницам занимаются терапевтические группы наркозависимых. Занятия проводят психологи, врачи психиатры-наркологи и равные консультанты — за исключением групп взаимопомощи, в которых участвуют только сами зависимые. Перед посещением нужно предварительно записаться на занятие по телефону: (343) 358-11-91. Много полезной информации можно найти на сайте центра «Урал без наркотиков» http://uralbez.narkotikov.ru или обратиться за советом и помощью по телефону +7 (343) 358-11-91 или 8-800-333-118 (бесплатная «горячая линия»).

Читайте антинаркотический ликбез по четвергам и пишите, о чём вам хотелось бы знать, чтобы не угодить в зависимость от «дурмана» самим и уберечь от этого своих близких. Или вырвать их, если так случится, пока не поздно. Свои мнения пишите на редакционный адрес или электронный почтовый ящик: og@oblgazeta.ru с пометкой «Без наркотиков».

Анекдот: Бегут два муравья и поют: «Нас не догонят». На одного наступили, второй: «Зачем топтать мою любовь...»