

Катя – молодая симпатичная девушка. Она – консультант в оздоровительном центре психологической помощи «Добрыня-воин». По названию и не скажешь, что это учреждение работает с алкоголиками и наркоманами. Хотя Катя и не скрывает: она бывшая зависимая. Пришла сюда, чтобы сохранить свою жизнь и избавиться от пагубного пристрастия.

Отравы не щадит никого

Один из корпусов центра (всего их два) скрыт от людских глаз высоким забором в частном секторе. Заходишь внутрь – обычный двухэтажный дачный дом с двором, украшенным клумбами, и огородом. Сейчас в центре послеобеденный тихий час. Только консультант не спит.

– Я в 2020 году в центр попала. Познакомилась с Александром Федоровичем Конищевым – руководителем учреждения. Он сказал: «Хочешь жить – приходи», – рассказывает свою историю **Екатерина Коваленко**.

Девушка говорит: все было – и алкоголь употребляла, и наркотические вещества. Хотя изначально были у нее друзья, хорошая работа, на которой ее ценили. Но отравы никого не щадит – все потеряла. Сейчас она понимает, что проблемы начались из-за недостатка внимания в детстве. Росла Катя с бабушкой, мама и сестра тоже зависимые. А когда бабушка умерла, Катя попала в неблагоприятную среду, как говорит – в деструктивную.

– Вот и нашла внимание не там, – вздыхает девушка. – Докатилась до того, что не знала, как жить и как умереть. Очень хотелось покончить с собой, но, видимо, нужна я на этом свете.

В «Добрыню-воин» она пришла добровольно. Пожила месяц, ушла, а потом вернулась – нужно было покончить с зависимостями.

– Мы даем надежду, вдохновение, взгляд на новую жизнь. Потому и реабилитация у нас не быстрая. Ведь человек должен перестроить свой разум. А сопротивления у него много: срабатывает психологическая защита, он себя оправдывает

Жить, побеждая зависимость



Девять месяцев выздоровления

Лечение строится на работе с психикой человека. Первые полгода зависимые живут здесь, за высоким забором, не выходя в мир (чтобы не было соблазнов). Затем три месяца адаптируются к жизни за пределами центра. Под пристальным контролем консультантов выезжают в семьи, спортивные залы, кино и театры или по своим делам. Как говорят специалисты, за это время сознание перестраивается, человек понимает: все его беды от алкоголя и наркотиков. Именно из-за зависимости от него ушла жена, уволили с работы, опустился он на дно жизни. А если отказаться от рюмки или дозы, то жизнь можно наладить, выстроить заново.

Да, сложно. Порой до крика и скрежета зубов. Но справиться можно. Катя доказывает это своим примером.

– Некоторые не выдерживают и уходят, но мы стараемся удержать словом. На понимании того, какие есть перспективы в трезвой жизни, строится желание продолжать лечиться, – рассказывает девушка. –

Я, например, сразу поняла, что хочу жить, но не знала, с чего начать. А здесь мне объяснили, как действовать, когда хочется употребить, как с этим желанием бороться. Это чистая психология. Ведь все проблемы у нас в голове. А здесь мы чистим голову. Старые негативные мысли и представления меняются на позитивные.

Екатерина Коваленко не отрицает: тяга была такой, что хотелось все бросить и убежать. Но она шла в душ, обливалась холодной водой, могла прокричаться от души (говорят – очень помогает от всех стрессов, не только от тяги к спиртному!). Спасал ее и огород, который находится тут же при центре. Нравится Кате ухаживать за растениями.

Выстояла, победила алкоголь и наркотики, теперь передает свой опыт таким же зависимым, какой была сама.

– Я в какой-то степени горжусь, – говорит Екатерина Коваленко. – Потому что есть люди, которые не выбрались, а я победила. И это большая гордость! Я смогла, рассказываю об этом и за счет этого держусь. Я трезвая!



Екатерина Коваленко победила зависимость и теперь помогает выздороветь другим

Главное – снять блоки в голове

Сейчас в центре «Добрыня-воин» около 60 пациентов. И у каждого своя история.

Один из них – Владимир с 23-летним стажем употребления наркотиков. Мужчина имеет все, что нужно для счастливой жизни, как иногда кажется. У него бизнес, квартира, машина, семья, дети. Но зачастую он чувствует себя одиноким, никому не нужным. И принимает наркотические вещества. За 23 года прошел разные центры – в Новосибирске, Москве, Санкт-Петербурге. Говорит, после лечения может несколько лет не употреблять, а потом снова срывается. Теперь он здесь, в «Добрыне». Сам принял решение избавиться от заразы.

– Конечно, я много себя лишаю, находясь здесь, – говорит Владимир. Например, недавно женился мой сын, а меня на свадьбе не было. Но я понимаю: лучше сейчас вылечиться, чтобы потом не страдать от зависимости.

Оздоровительному центру «Добрыня-воин» скоро исполнится три года. Его руководитель Александр Конищев сам прошел путь зависимого, лечился, работал в различных наркоцентрах. А потом создал свой.

– Я решил на это, потому что проблема алкоголизма затронула мою семью. Многие родственники погибли в алкогольном опьянении, – рассказывает Конищев. – Кто-то за рулем, кто-то от несчастного случая на работе. Коснулась проблема и моего отца. Все хронические заболевания он приобрел, употребляя алкоголь. И когда он умирал у меня на руках,

я задал себе вопрос: зачем? Я и сам пил. И мне это очень мешало. По специальности автомеханик, работал в больших автоцентрах. В выходные мог себе позволить лишнего, а утром в понедельник шел на работу разбитым, в подавленном эмоциональном состоянии. А то и вовсе брал больничный. А потом решил: все, хватит!

Во время лечения от алкоголизма Александр Конищев полностью изучил вопрос, приобрел полезные знакомства с психиатрами и психологами. И сейчас в своей организации, спасая людей от зависимости, применяет полученные знания.

– Наш центр оказывает морально-психологическую помощь, – рассказывает Конищев. – Мы даем надежду, вдохновение, взгляд на новую жизнь. Потому и реабилитация у нас не быстрая. Ведь человек должен перестроить свой разум. А сопротивления у него много: срабатывает психологическая защита, он себя оправдывает. Психологи снимают барьеры, которые он строил всю свою жизнь, приводят человека в реальность.

Выздоровляющие в центре целыми днями заняты работой с собой. Они записывают истории из своей жизни, связанные с употреблением, а затем разбирают их на группах, анализируют мысли, приходящие им в голову, учатся строить отношения с другими людьми без алкоголя и наркотиков. И это только внешняя сторона перестройки сознания зависимого человека. Ведь, как говорят знающие люди, основная работа происходит внутри, в душе.

– Алкоголика или наркомана зависимость никогда не покинет, – говорит **Александр Конищев**. – А мы учим жить с ней, побеждать ее, чтобы она не брала верх.

