

«ОДНАЖДЫ Я БЫЛ НАРКОМАНОМ»

В «Новой жизни» уверены: изменится тот, кто этого захочет

КТО УТВЕРЖДАЕТ, что наркозависимые — конченные люди и лечить их можно лишь за глухим забором под жестким контролем, вдали от людской суеты и соблазнов? Трудно поверить — подопечные центра реабилитации больных наркоманией и алкоголизмом «Новая жизнь» в августе сплавлялись по Белой.

С гитарой и Библией — на сплав

Шестнадцать крепких загорелых парней от 20 до 40 лет широко улыбаются на фотографиях, уверенно держат в руках и топор, и весло, и поваленную дурочку, и строят смешные физиономии, дружно прикрывают интимные места березовым венчиком, позировав перед туристической баней... Среди сплоченной мужской команды наставники и руководители центра мало чем выделяются. Пожалуй, фото с символическим крещением в горной реке расставляет все по местам — ребята исповедуют христианство в церкви «Возрождение». К обряду относятся серьезно: если ты уже крещеный, незачем делать это повторно, не говоря о том, что это дело добровольное.

Кыштым, Челябинск, Магнитогорск. Большинство парней из этих городов, проходящих реабилитацию в «Новой жизни», на сплаве были впервые. Поэтому и радовались как дети — траве, свежему воздуху, воде, солнцу, высоким облакам и низким звездам. А еще — вкуснятина-каше с дымком и собственным отменным аппетиту. На первой четырехдневной стоянке старательно «отрабатывали» лопатами возможность бесплатно пользоваться катамаранами, спальниками и палатками. Их туристический отдых мало отличался от обычного — та же баня, футбол, гитара, душевные разговоры перед сном... Разве что ежедневное изучение Библии, чтение псалмов, проповеди и верх духовной благодати — вечерняя молитва на вершине горы.

Туристическое снаряжение и опытных людей центру предоставила фирма «Мосафир». Ее инструкторы, за лето изрядно подуставшие от водного «отдыха», вспоминали о поездке: «На сплавах всякое видели, но чтоб наркоманы молились и читали Библию — никогда. С группой отработали легко, дисциплина у ребят что надо, хотя не из-под палки...»

Послушание и смирение гордыни — едва ли не самое главное и трудное для реабилитантов. Многие из них, подсаживаясь на иглу и всевозможными способами добывая дозу, не раз шли против законов общества, противопоставляя себя остальным. Пока не пришло время собирать камни...

Шаги к новой жизни

В город металлургов наставники центра реабилитации больных наркоманией и алкоголизмом «Новая жизнь» приехали летом 2005 года из Челябинска, создав первую «дочку», вторая — в Миассе. Несколько добровольцев из числа бывших наркоманов, успешно прошедших реабилитацию, решили помочь нуждающимся в Магнитке. За два года в центре из 28-и подопечных освободилось от пагубной зависимости восемь человек.

На деревянном заборе по улице Кирова, 12 обнадешивающая вывеска «Новая жизнь». Заброшенный дом с разбитой магнитогорской год назад «братья» привели в порядок. Любый входящий в ворота центра по своему желанию и впрямь делает первые шаги к новой жизни: ни табуки, ни алкоголь, ни наркотикам здесь не место. Последнюю сигаретку можно выкурить за



забором. Скверное слово вне закона: за каждое «нило» словцо условное наказание — сотни раз читать и переписывать стихи из Евангелия. А это, между прочим, может занять все свободное время, включая выходные.

Правила для проходящих реабилитацию просты: на год необходимо забыть о прежней жизни и следовать правилам нового дома. Встречи с родными через два месяца, когда «дух окрепнет». И никаких медицинских промедов, несмотря на то что у одного из руководителей центра Любови Загорской образование психиатра-нарколога. Если же зависимый не в состоянии сам справиться с ломкой, он может поехать в «Новую жизнь» после лечения в наркодиспансере.

В программе реабилитации, кроме трудотерапии — она же самообслуживание и какой-никакой заработок на пропитание в центре, — уроки духовного роста, занятия спортом, посещение театров, выезды на природу. Возраст «братьев» далеко от подросткового.

— Мы намеренно не занимаемся 14–16-летними, — говорит Любовь Загорская. — В переходном возрасте решение развязаться с наркотиками, в основном, исходит от родителей, а более взрослые уже осознанно приходят к этому.

В центре не держат парней, которые еще не накопились, не нанюхались, не напились, которые уверены, что сами могут справиться с зависимостью. Однако с теми, что остаются, порой происходят странные метаморфозы. 27-летний Роман еще вчера был женихом и праздновал на собственной свадьбе в родном Челябинске, на следующий день он — вновь подопечный центра. Скоро исполнится девять месяцев, как Рома в «Новой жизни». Ждать выхода «на свободу», чтобы обвенчаться и расписаться с девушкой, бывшей его «гражданской» женой, не захотел. Скоро парень сможет изредка навещать жену и родных, а сегодня он за шеф-повара — дежурный по кухне. На ужин — салат, рис с печенкой, оладьи и торт — в честь бракосочетания. Подоспели яблочки — будет отменная шарлотка. Всему этому он научился в «Новой жизни» и достиг верха кулинарного ма-

стерства, которым в центре является манная каша: в меру соленая, в меру сладкая, не жидкая, не густая и, главное, — без комочков.

— Пока не попал в центр, ничто не останавливало перед наркотиками. Сидел в тюрьме, надеялся — одумаюсь. Напрасно. Только вышел — вновь за старое. То же самое с наркологическими клиниками, экстрасенсами, кодерами...

Про «Новую жизнь» узнал в родном Челябинске, но мест в областном центре не было, приехал в Магнитогорск. Поначалу пришлось несладко, каждый день боролся с самим собой:

— Если раньше было чувство, что «все виноваты, один ты хороший», если на любое препятствие плевал и уходил от проблем, потом пришлось ломать свое «я», которое до добра не довело. А жена... Она дождалась, она все понимает — пока был в зависимости, ей пришлось пройти со мной огонь, воду и медные трубы. В тюрьме навешала... Я уже и не верил, что наши отношения могут возобновиться, на Новый год молился, чтоб не потерять ее.

Его мечта — начать все с белого листа — осуществляется. В будущем он, возможно, займется наставничеством в христианском центре. Ведь никто не поможет наркозависимому стать свободным лучше, чем бывший наркоман. И разговор с директором «Новой жизни» в Магнитогорске Станиславом Корчмарем начался с неожиданно откровенного расказа:

— Однажды я был наркоманом. Грязным, укашным, бешабышим. Мне 34 года, восемь из них можно вычеркнуть из жизни — они отданы наркотикам...

Восемь лет в зависимости, восемь — «на свободе»

... Но в то время Славу все устраивало и все нравилось, никто из наркоманов никогда не скажет: «Я ненавижу наркотики». Незаметно парня затянуло в эту жизнь, прежняя доза не приносила удовольствия. Став перешагивать через родителей — наркотики значили больше их любви, возникали проблемы с законом. В какой-то момент наступил тупик: хочу расстаться с за-

висимостью, но не могу. И дело не столько в физической: сколько раз родной брат-медик снимал ему ломку, да и сам Слава учился в медучилище. Прочистят, прокачают ему кровь — а он в тот же катетер пустит очередную дозу. Сегодня Станислав уверен:

— Медицинское вмешательство бесполезно, пока в голове остается все прежнее. Наркозависимость в равной степени как физическое, так и духовное состояние, из которого даже труднее выйти, чем избавиться от ломки. Непрерывающиеся депрессии, «загоны», страх перед будущим. Думаешь: «Наступит завтра, и все будет по-другому», но каждое утро просыпаясь с одной мыслью — где взять на дозу...

Слава Корчмарь — один из первых реабилитантов «Новой жизни» в Челябинске. Когда восемь лет назад пришел в центр, за душой не было ни котенка, ни ребенка: о какой семье можно было мечтать, когда не мог отвечать за собственные поступки? Сегодня Станислав — многодетный отец: вместе с женой растит сынишку и дочерей-двойняшек. За время реабилитации — удивляется сам себе — жизненные приоритеты поменялись на сто восемьдесят градусов. Раньше «я», «мне», «моя», «живу для себя», сейчас — «кому еще нужна моя помощь?»

— Божье вмешательство в мою жизнь помогло изменить ее, — признается он. — Сейчас принципиально не хочу иметь дело с наркотиками. Помогаю другим преодолеть такой недуг и чувствую в

«Компас» поможет

В Челябинске открылся центр «Компас», в стенах которого ежедневно по пятницам встречаются ВИЧ-инфицированные люди.

По словам ведущего специалиста «Компаса» Варвары Сычевой, в центр может прийти каждый желающий, чтобы поделиться своей бедой, получить моральную поддержку. На встречах, в которых могут участвовать не только жители Челябинска, но и жители области, присутствует психолог, помогающий выбраться из затруднительной жизненной ситуации, дает консультации юрист. При центре работает телефон доверия, консультантом которого является молодой человек с положительным ВИЧ-статусом по имени Равиль. Он готов поделиться своим опытом с каждым посетителем. Очень часто по номеру 8-9222-30-07-59 Равиль звонят люди — и не только те, у кого есть проблема, но и их родственники.

ГАЛИНА ИВАНОВА, наш собкор в Челябинске.

том свое призвание. Когда к тебе в центр приходят в рваных штанах-трусах, обросшие, исколотые, с опухшими руками-ногами, а выходят окрепшие, с расправленными плечами, ясными добрыми глазами и надеждой на будущее — нет большей радости.

Комментарий специалиста

Несмотря на то что каждый четвертый подопечный «Новой жизни» после годового курса реабилитации не возвращается потом к наркотикам, а таких, как Слава Корчмарь, полноценно и насыщенно живущих годы «в свободе», — десятки, наркологи стоят на своем: бывших наркоманов не бывает.

— Наркозависимость — хронический процесс, — утверждает главный нарколог города Галина Ефименко. — Если человек ушел от наркотиков и достигнуто длительное воздержание, речь идет о стойкой ремиссии. При попадании наркотиков в организм даже через несколько лет воздержания вновь обостряются все явления физической и психической зависимости, и заболевание восстанавливается в том же ритме, в каком было прервано много лет назад. Кроме того, относительное «излечение» от наркотиков не проходит бесследно для психики человека. Наркотик, проходя через барьер в структурах головного мозга, поражает нервные клетки, а структуру мозга восстановить нельзя.

И все же по медицинским канонам пациента снимают с учета в наркодиспансере, прекращают наблюдение и поддерживающее лечение, если он не употребляет наркотики на протяжении пяти лет. По прошествии этого времени с него также снимают социальные ограничения — запрет управления автотранспортом, ношение оружия. Но таких, добровольно «ушедших с иглы», единицы.

— Чаще всего поводом для обращения в наркодиспансер служит не полный отказ от наркотиков, а желание снизить дозу, — говорит Галина Витальевна. — Второй повод для обращения — «снятие ломки» в условиях отсутствия наркотика: его либо негде достать, либо на него нет денег. В большинстве случаев пациенты не хотят расставаться с героином, и здесь именно явление неуравновешенности является. Человека, не желающего избавиться от недуга, заставить принудительно лечиться трудно. Все, что можно сделать медикам, — лишь один из этапов лечения от зависимости. В идеале каждый человек после больницы койки должен попадать «в руки» реабилитационных центров, которые занялись бы социальной адаптацией. В городе есть попытки такой реабилитации, но сроки пребывания там кратковременные, центры не имеют четких программ. Нельзя восстановить психическое здоровье за один-два месяца, по-настоящему на это уходят годы. За рубежом такие учреждения хорошо финансируют государства, у нас пока реабилитацией занимаются добровольцы.

ЛЮДМИЛА БОРИШКИНА.

Забывчивость — нормальная болезнь

ПЕРВЫЙ ЮБИЛЕЙ

САМОМУ ПЕРВОМУ в Магнитогорске геронтологическому отделению психоневрологической больницы №5 в сентябре исполнился год. Такие отделения для пожилых существуют лишь в крупнейших городах республиканского и областного значения. В нашей области это второе и пока единственное в городе отделение, где пожилых от 50 лет и старше комплексно лечат врач-терапевт, психиатр и психолог.

Появилось оно стараниями главного врача больницы Александра Беликова. Он одним из первых в городе взялся реализовывать программу увеличения продолжительности жизни.

Заведующая отделением Людмила Нугманова по этому поводу заметила: «Мы открыли целый пласт больных, которые не знали, куда приткнуться, к какому врачу обратиться. И приятно, что сегодня многие больные, лечившиеся у нас, и их родственники говорят нам: «Как хорошо, что вы есть!» Действительно нередко родственники, намучившиеся с забывчивыми родителями, обращаются за помощью к участковым врачам, а те отвечают: «Что вы хотите — возраст...» Что делать, когда старики открывают газовую конфорку, но забывают включить газ? Открывают воду и забывают выключить — топят соседей снизу? Когда уходят из дома, забыв закрыть за собой дверь, или теряются в родном городе? Теперь забывавшихся пожилых, не помнящих ни своего адреса, ни даже имени, доставляют прямо в отделение больницы. По крупицам врачи восстанавливают данные о них, помогают вспомнить свою семью, себя.

Возрастные снижения памяти, интеллекта — всеобщая проблема, связанная с увеличением продолжительности жизни. Если в 2000 году во всем мире было около 400 миллионов человек старше 65 лет, то к 2025 году эта возрастная группа увеличится до 800 миллионов. И если у людей до 65 лет лишь в 2–3 процентах случаев наблюдается снижение интеллекта, то в возрасте 85 лет и старше — уже в 20–30 процентах случаев.

В сомато-психиатрическом отделении для людей пожилого возраста областной психоневрологической больницы, помимо психических нарушений, лечат сопутствующие заболевания. Как правило, у людей с «измененной» памятью есть сердечно-сосудистые заболевания, ишемическая болезнь, атеросклероз, гипертония, сахарный диабет. Комплексное лечение дает хорошие результаты: упорядочивается поведение, исчезает депрессия, уходят суицидальные мысли, тревожность. Хотя, надо сказать, память восстанавливается с большим трудом.

За год в отделении накоплен неплохой опыт восстановления больных, перенесших серию микроинсультов, когда наступают серьезные, казалось бы, необратимые изменения памяти. И тем не менее — им удалось помочь. Вспоминают пациентку с грубыми нарушениями памяти после серии микроинсультов: не узнавала близких, была дезориентирована в собственной квартире — не помнила, где расположены двери, где — кухня, могла ни с того ни с сего замочить в ванне зимнюю шубу, рвала постельное белье. После комплексного лечения в отделении психиатром, невропатологом и терапевтом она успокоилась, начала узнавать родственников, свободно ориентируется в квартире. В другом случае удалось помочь пациентке, у которой из-за сахарного диабета и атеросклероза так кружилась голова, что однажды она упала и получила серьезную черепно-мозговую травму. Ее прооперировали. Но после этого наступили серьезные изменения психики, состояние долго оставалось критическим. Женщина не понимала, где находится, не могла обслуживать себя, никого не узнавала. Родственники не знали, что делать, пока случайно не услышали о новом отделении. Потребовалось длительное лечение. Сегодня женщина сама ухаживает за собой, у нее восстановилась память, смотрит телевизор, читает книги и даже разгадывает кроссворды.

Таких примеров у заведующей отделением Людмилы Нугмановой десятки. И самое главное, по утверждению Людмилы Ивановны, пациентов не просто выписывают из отделения в никуда — их ставят на учет. Они всегда могут обратиться за помощью в диспансерное отделение или в стационар. А еще — здесь учат родственников обращаться с близкими при нарушениях памяти, не кричать на них из-за забывчивости, не попрекать, а помогать. И знать — что это болезнь.

АЛЕКСАНДРА ПЕРВАКОВА.

Сдаем экзамены с клубникой

АНТИСТРЕСС

МОЗГ ВЕСИТ всего 2–3 процента от веса тела, а потребляет 20 процентов всей энергии, получаемой с пищей! Какие же вещества необходимы ему для продуктивной работы?

Часто сосредоточиться мешает нервозность. Самый простой способ избавиться от нее — съесть что-нибудь вкусненькое, например, шоколад, но с этим «лекарством» вы рискуете набрать вес. Более безопасный способ поднять настроение, унять тревогу и «перестартовое» волнение — полакомиться клубникой, обладающей свойством снимать стресс.

Бодрость и уверенность в себе вселяет банан. В нем есть серотонин, который называют гормоном удовольствия, и тирозин, улучшающий способность к творчеству и концентрации внимания.

Нервные клетки не могут правильно функционировать без витаминов группы В и никотиновой кислоты — витамина РР. Ищите их в рыбе и обоях, крупах, яйцах, молочных продуктах, картофеле.

Рыба обогащает благоприятное воздействие на мозг, повышает способность воспринимать информацию.

Орехи помогают снять утомление при тяжелой и длительной умственной работе. Если вам предстоит трудный день, захватите с собой пакетики фисташек, арахиса, миндаля.

Усилить способность к концентрации внимания помогают блюда из креветок, кальмаров. Они препятствуют образованию тромбов, улучшают кровообращение мозга. Если вы не любитель морепродуктов, замените их луком. Да-да, обычным репчатым луком.

Если вам предстоит что-нибудь выучить наизусть, съешьте тарелку тертой моркови, заправленной сметаной или маслом. Морковь (а точнее — витамин А) активизирует обмен веществ в мозге, улучшает и обостряет память, облегчает запоминание.

Удачных вам экзаменов!

СНИЗИТЬ РИСК

О спорт, ты — бюст

ДЕВУШКИ МЕНЬШЕ рискуют заболеть раком груди, если с подросткового возраста регулярно занимаются спортом.

Гормон эстроген, который является основой заместительной гормональной терапии, может вызвать рак груди. Сокращение числа таких заболеваний в США и Британии эксперты связывают именно с массовым отказом женщин от гормонозаместительной терапии после менопаузы. После этого открытия число американок, прибегающих к заместительной гормональной терапии после менопаузы, в США уменьшилось почти наполовину.

Некоторые ученые считают, что пока у науки недостаточно данных, чтобы однозначно судить о прямой зависимости между развитием рака молочной железы и применением заместительной гормонотерапии. Ее обычно назначают для предотвращения негативных последствий климакса, из которых наиболее опасны развитие остеопороза и повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Причины ракового заболевания молочной железы до сих пор не выяснены. Среди возможных называют возраст, наследственность, отсутствие детей, позднюю менопаузу. По данным некоторых исследователей, молодые девушки значительно снижают опасность заболевания раком груди, если с подросткового возраста регулярно занимаются спортом. Всего четырех часов в неделю достаточно, чтобы снизить риск вдвое. Дело опять же в коварном гормоне эстрогене: физическая активность снижает его выделение в женских яичниках, несколько задерживает половое созревание и потому несет положительный эффект. Ученые уверены: активность в периоды полового формирования и половой зрелости играет ключевую роль в сохранении здоровья.

Поставить тяжелобольного на ноги могут только очень хорошие руки.

ВИКТОР КРУПКО

ПОД КРАСНЫМ КРЕСТОМ МИЛОСЕРДИЯ

В годы Великой Отечественной госпитали Магнитки вернули в строй более 30 тысяч раненых

СНЕГ ЗДЕСЬ ВСЕГДА чистый-пречистый. Тишина... Слышно, как красногрудый снегирь клювом постукивает по стылой коре карагаца да поскрипывают обледеневшие ветви кустарника.

Вспыхнувшая на небосклоне звезда стала сигналом зимней птахе. Она быстро вострепелась и улетела по своим птичьим делам. Подул легкий ветерок, показавшийся на фоне этой тишины глубоким вздохом солдата, покоившихся под мраморными плитами братских захоронений городского кладбища. Сумерки все плотнее, но свет звезды и белизна снега растворяют темноту до такой степени, что можно без труда прочитать выбитые на плитах фамилии умерших от ран солдат...

По мобилизационному плану в Магнитогорске предусматривалось иметь один эвакуогоспиталь на 400 коек. Для него заранее готовили помещение школы № 8. В 1940 году уже вели подготовительные работы, не нарушая учебного процесса. К будущим специальным помещениям стали подводить водопровод, бетонировать полы. Завезли белье, медикаменты, перевязочный материал, в складах горздраводела для госпиталя хранили необходимый инвентарь. Всем хозяйством на складе заведовала Е. Соловьева, начальником назначили О. Агеносову.

Уже на второй день войны здание школы перестроили под госпиталь № 1725, а через месяц сюда проложили железнодорожную ветку для военно-санитарных поездов. По ней и

прибыл в город 27 июля 1941 года первый военно-санитарный поезд-115 с 489 ранеными. Часть из них машинами переправили в центральную городскую больницу.

Приказом № 83 18 июля 1941 года под госпиталь ЭГ- 3107 на 600 коек выделены семь барачных больницы, в которых имелось четыре хорошо оборудованных операционных и достаточное количество перевязочного материала. Персонал госпиталя по согласованию с райвоенкоматом комплектовали из врачей центральной городской больницы, начальником был назначен ведущий окулист города Ф. Котельников. В тот июльский день госпиталь смог принять только 100 раненых, но через несколько дней принял уже 521 человека.

В первые дни августа в город прибыли эвакуогоспитали № 423, 2191. Первый кадровый военный госпиталь разместили в здании Дворца культуры металлургов, пробыл в городе 12 дней и передислоцировался в Челябинск.

Раненые стали поступать практически каждый день. Поэтому открыли два дополнительных госпиталя: № 3173 — в школе № 16 на 400 коек и 3174 — в педучилище на 300 коек. Начальником первого назначена А. Назарова, начальником ЭГ-3174 стала М. Смурова. Госпитальные помещения были недостаточно емкими, поэтому один решили сделать сортировочным. Им стал наиболее мощный головной ЭГ-2191. Его начальник, подполковник медицинской службы К. Дробышевский, получал извещения о направлении

в город военно-санитарных поездов, организовывал прием, разгрузку и распределение.

К прибытию очередного военно-санитарного поезда с фронта вокзал станции Магнитогорск превращался в реальный приемник, вмещающий до 150 раненых бойцов. Поезда всегда принимали на первый путь, раненые и больные выгружались через платформу. Сортировку прибывающих и распределение по госпиталям производили еще в поезде, а «эвакуация на себя» — уже силами работников всех эвакуогоспиталей. Транспортировку раненых от вокзала до госпиталя осуществляли двумя приспособленными трамвайными поездами, иногда автобусами с заводов.

В госпиталях лечили от наиболее тяжелых ранений.

В сентябре–октябре 1941 года под госпитали отданы школы № 5, 47, помещение женской школы № 31. Под санаторий для выздоравливающих переоборудовали пионерский лагерь на станции Анненск.

За весь период работы госпиталей в Магнитогорске принято свыше 31140 человек. Эвакогоспитали Магнитки действовали до сентября 1944 года, а потом были переведены ближе к линии фронта. Дольше других в городе работали госпитали № 1725, 3107, 2191 — наиболее мощные по количеству коек и комплектованности кадров, вынесшие основную тяжесть по приему и лечению раненых и больных воинов...

ВАЛЕНТИНА ПОГОДИНА, краевед.