

ПОКА НЕ ПОЗДНО!

Газета о профилактике асоциальных явлений

23 февраля Россия отмечает знаменательную дату – 100 лет нашей отечественной армии. Этой великой дате посвящены первые страницы номера.

№ 4 (553) ФЕВРАЛЬ 2018

ГАЗЕТА ИЗДАЕТСЯ С 2000 ГОДА

WWW.NARKOM.INFO

НОВОСТИ

ВИЧ – НЕ ПРЕПЯТСТВИЕ К УСЫНОВЛЕНИЮ

В Минздраве поддерживают разрешение ВИЧ-инфицированным усыновлять детей



В ведомстве отметили, что условием для этого должно быть получение антиретровирусной терапии. ВИЧ-инфекция перешла из разряда смертельных в разряд хронических заболеваний, поэтому теперь наличие ВИЧ у человека не должно являться поводом для отказа ему быть опекуном или

усыновителем при условии, что он получает антиретровирусную терапию. Об этом сообщил журналистам главный внештатный специалист Минздрава по ВИЧ Евгений Воронин.

«В свое время, когда запретили... брать ВИЧ-инфицированным детей, тогда не было препаратов. Тогда это было смертельное заболевание, которое часто выявляли на последних стадиях, и человеку оставалось жить 1,5–2 года. И когда появилась антиретровирусная терапия, ВИЧ-инфекция перешла из разряда смертельных в хронические заболевания», – сказал он.

Воронин также добавил, что теперь человек с ВИЧ-инфекцией, получающий терапию, может жить столько же, сколько человек без ВИЧ. «Поэтому очевидно, что сегодня ВИЧ-инфекция не является препятствием».

Главный внештатный специалист Минздрава по ВИЧ отметил, что очень важно, чтобы опекун или усыновитель регулярно получал антиретровирусную терапию. Человек с минимальной вирусной нагрузкой не может быть источником инфекции. «Получающий терапию может быть абсолютно стабилен, он может жить полноценной жизнью так же, как и не ВИЧ-инфицированный, и заботиться о ребенке», – добавил Воронин.

СПРЕЙ ОТ КАЗИНО И ОДНОРУКИХ БАНДИТОВ

Тестировать новый назальный спрей для борьбы с игроманией начали ученые Национального института здоровья и благосостояния Финляндии. В клиническом испытании уже приняли участие 30 человек.

Суть метода — как можно быстрее «погасить» гормон удовольствия и тем самым прервать болезненную тягу к игре. Если раньше для блокировки этого гормона использовали таблетки, содержащие средство налоксон, то теперь исследователи решили отказаться от них в пользу спрея, поскольку он действует быстрее. Вместо получаса он дает ощутимый эффект уже в течение нескольких минут. Сейчас исследователи набирают вторую группу испытуемых для тестирования лекарства. — Я не считаю использование химических препаратов против игромании действенным методом, говорит врач-психотерапевт Алексей МАГАЛИФ. — Все эти спреи и таблетки носят, прежде всего, психотерапевтический характер, это эффект плацебо, внушения. Если мы имеем в виду зависимость от азартных игр и тотализаторов — это система ложных убеждений, в которые попадает человек и дальше запутывается.



ВЫБИРАЕМ ЖИЗНЬ!

Смертность в России, по данным за 2017 год, сократилась почти на 4%, сообщила в конце января глава Минздрава Вероника Скворцова.



«По данным за 12 месяцев прошедшего года, смертность уже составила 13,4 на 1000. А в прошлом году было 13,9 на 1000. Таким образом, очень существенное снижение, почти на 4%, причем во всех возрастных группах», – сказала Скворцова на расширенном заседании Комитета Совфеда по социальной политике.

Снизилась младенческая и материнская смертность. «У нас в 33 регионах нулевая материнская смертность», – добавила министр. Знаковым является снижение смертности в трудоспособном возрасте, также отметила она, и подчеркнула, что снизилась смертность от всех причин.

100 ЛЕТ РОССИЙСКОЙ АРМИИ

23 февраля 2018 года в Российской Федерации отмечается знаменательная дата – 100 лет со дня создания Красной — Советской — Российской армии. Несмотря на различные историко-политические и ценностные трансформации, ветераны Великой Отечественной войны, ветераны Вооружённых Сил, и нынешнее поколение российских военнослужащих продолжают считать точкой отсчёта истории современной отечественной армии именно 23 февраля 1918 года.

При этом для военных все профессиональные дни родов и видов войск – День танкиста, День десантника, День ракетных войск и артиллерии – при всём к ним уважении, всё-таки остаются на втором месте после Дня Защитника Отечества – праздника всех воинских подразделений, подчиненных Министерству обороны РФ.

Армия нашего Отечества, победившая в 1945 году самого сильного на тот момент в мире врага – фашистскую Германию, после пережила много невзгод вместе со страной. Были годы радикальных и необдуманных сокращений, был, к сожалению, и откровенный развал Вооружённых Сил в 90-е годы прошлого века.

По сути, в настоящее время, одновременно с празднованием 100-летнего юбилея, идет и воссоздание отечественной армии. Возрождение Вооружённых Сил РФ происходит в постоянно напряжённой, и одновременно успешной борьбе: в последние годы Российская армия разгромила крупные бандформирования террористов на Северном Кавказе и в Сирии.

продолжение на стр. 2



Михаил Калашников генерал-лейтенант, советский российский конструктор стрелкового оружия

Михаил Калашников

АКТУАЛЬНО

В РОССИИ КУРИТЬ НЕМОДНО

Минздрав России при разработке новой версии проекта антитабачной концепции сохранил экологический налог на сигареты, а также поэтапное повышение акцизов на табачные изделия и электронные сигареты. Об этом говорится в плане мероприятий по реализации обновленной версии концепции.

Ранее СМИ сообщали, что Минздрав отказался от экологического налога на сигареты. Правительство в конце октября вернуло на доработку министерству здравоохранения РФ проект осуществления государственной политики противодействия потреблению табака на 2017–2022 годы.

Среди ценовых мер, направленных на сокращение потребления табака, в актуальной версии проекта предлагается поэтапное увеличение акцизов на все виды до среднего уровня налогообложения среди стран Европейского региона ВОЗ, а также введение акциза на электронные системы доставки никотина и экологического налога на сигареты.

Минздрав уточняет, что, согласно рекомендации ВОЗ, увеличение акцизов должно составлять до 70% розничной цены.

«Кроме того, отходы от таких табачных изделий являются наи-



более распространенными и наносят урон окружающей среде. В соответствии с принципом возмещения вреда окружающей среде, целесообразно установление ответственности за последствия использования курительных табачных изделий на их производителей», – говорится в тексте документа. Среди других мер, направленных на снижение потребления табака, перечислены также поэтапное увеличе-

ние акцизов, введение запрета на все виды бесплодной и безналоговой продажи табака. В пресс-службе Министерства здравоохранения уточнили, что данная версия документа не является окончательной.

Одним из основных принципов реализации концепции в Минздраве по-прежнему считают «незыблемость и недопущение ослабления принятых мер, направленных на предотвращение воздействия окружающего табачного дыма и сокращение потребления табака».

«Системный подход при реализации указанных мероприятий позволит достичь цели концепции – снизить распространенность потребления табака среди населения до 25% к 2022 году и создать условия для дальнейшего устойчивого снижения уровня распространенности потребления табака среди населения», – уточняется в концепции.



После испытаний в борьбе с международным терроризмом, Вооружённые Силы РФ в настоящее время получили серьезную боевую закалку, а российские военные наука и искусство – необходимый материал для исследований и достижения новых побед. Военно-промышленный комплекс снова работает над улучшением эффективности отечественного вооружения и военной техники с учётом применения опыта их в реальных боевых действиях.

Вооружённые Силы России по-настоящему стали эффективным механизмом защиты интересов нашей страны, как вокруг её границ, так и в геополитическом пространстве. В 100-летний юбилей сохраняется и приумножается опыт Красной и Советской Армии. Российская армия снова самая сильная «от тайги до Британских морей» и «несокрушимая и легендарная», как и в былые славные годы!

В честь 100-летия Российской армии мы вспоминаем лучших героев, выступавших на страницах газеты «Пока не поздно» в разные годы.

Герой Советского Союза, заслуженный военный летчик СССР, генерал-лейтенант авиации, участник парадов Победы Александр ВЫБОРНОВ:

ПОБЕДА В ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ – ПОДВИГ, РАВНОГО КОТОРОМУ НЕТ

9 мая – один из священных дней истории нашего Отечества.

Праздник Победы – это не только память о подвиге, равного которому нет в истории человечества. Это и бесценное духовное наследие, несущее нравственный заряд огромной силы. Это могучее оружие патриотического воспитания, то, что необходимо передавать из поколения в поколение, сберегая преемственность памяти.

Карьера героя наших солдат – в огромной силе патриотических чувств, в нашей преданности Родине. В День Победы я вспоминаю своих товарищей-летчиков, их самоотверженность и героизм, бесстрашие, умение идти на предельный риск и побеждать на самой грани жизни и смерти. Сердце заставляет вспомнить тех, кто не дождался Дня Победы, пал в бою, всеми силами приблизив этот священный день.

Мне 85 лет. Я свидетель становления своего государства, участником войны, интернационалист, прослуживший 43 года в армии. В небе войны совершил 350 боевых вылетов. Нас осталось очень мало, и все меньше с каждым годом. Поколение победителей постепенно уходит.

Потому тем более обидно видеть, что нынешняя молодежь как бы искусственно отгораживается от славы своих дедов. Это горько. Ведь не будь перед нами, довоенными мальчишками, героических подвигов Чапаева, Чкалова, Громова, героев Халхин-Гола и Испании... вряд ли мы смогли бы выстоять в жестокой схватке, навязанной фашизмом.

У Победы есть и другая сторона. Вернувшись с фронта, солдат не бросался в загул, как утверждают некоторые горе-политики и литераторы, – не успев снять фронтную гимнастерку, он занялся восстановлением народного хозяйства. Это он заново построил Сталинград, Минск, Киев и сотни других городов, адюнкту жизнь в



А. Выборнов

сгоревшие дотла села, возвел заводы и фабрики.

Сегодня у страны не меньше забот. Ей нужны крепкие молодые руки. А значит, ей нужна здоровая молодежь. А посмотришь – сколько молодых гробит свое здоровье с малопольствия по собственному почину, распивая без предела пиво и безостановочно куря.

Сегодня много талантливой молодежи. Быть талантливым – замечательно, но этого мало, нужна физическая форма. Поэтому я обращаюсь к молодежи – занимайтесь спортом, чтобы вы подготовлены были ко всему. Уважайте себя. И самое главное – с детства определите свою мечту, будьте такими, чтобы люди сказали о каждом из вас – приятно, что этот человек развитый.

В нынешний День Победы я, как и во все эти годы, испытываю чувство гордости за то, что мы победили. Родина – превыше всего.

Геннадий Николаевич ЗАЙЦЕВ – Герой Советского Союза, генерал-майор, член Общественной палаты России (2006–2008 гг.), автор книги «Альфа» — моя судьба». В 2014 г. выйдет в свет 6-е издание уникальной книги, которая была удостоена литературной премии «России верные сыны» имени Александра Невского.

«АЛЬФА» – МОЯ СУДЬБА



Эта книга о том, как из небольшого отряда, прошедшего горнило тяжелых испытаний, специальных операций и «боевых стажировок», разворачивается и обретает профессиональную мощь легендарная группа «Альфа», ныне известная во всем мире. Альфа – настоящая энциклопедия группы

«А». Герой Советского Союза генерал-майор Геннадий Николаевич Зайцев честен перед своим читателем. На мой взгляд, помимо других достоинств книги, это главная заслуга автора.

Честь и честность дали генералу Г.Н. Зайцеву и его товарищам по «Альфе» и «Вымпелу» моральное право, оказавшись в горячем октябре 1993-го, своими взвешенными действиями не допустить гражданской войны в России.

Академик Евгений Приманов, Председатель Правительства Российской Федерации (1998–1999 гг.)

Евгений Приманов



Нарком "с нами сотрудничают" авиации и авиатора. Фонду и активная помощь. Автор - А. Зайцев 09.11.14.

Счастье – это верность

Счастливы люди понимают по-разному. Некоторые сводят его к коварному слову «уют», некоторые – к бытовому слову «достаток», для некоторых счастье – в пьяном угаре, табачном или ином дурмане. Но какой невероятной тоской тянет от такого счастья!

Счастье – это верность идеалам, которые пронес через все испытания и невзгоды. Это верность своему долгу, своей цели. Поэтому так важно, чтобы цель, увлечение были у человека с ранней молодости!

Это верность своей семье и друзьям, которые рядом в радости и беде. И главное – верность своей стране и своему народу. Только тогда можно увидеть необходимость своего пути и свою личную необходимость другим людям.

Уходит же, что прошёл дорогами войны, их все меньше. Остаются результаты их труда, песни и книги о них. Остается все, что сохраняет наша память. И самое главное – остается громадный нравственный потенциал, опыт жизни и уроки истории.

Я хотел бы, чтобы наша молодежь бережно относилась к тому, что связано с Великой Отечественной войной, с уважением относилась к бывшим солдатам и адовам, живущим среди нас.

Мой успех в ратном деле был продолжением того, чему меня учили командиры, что поучил я у своих старших товарищей. Я всегда верил им. И эта вера вела меня по огненным дорогам войны к Победе. В армии мы учились коллективизму, взаимовыручке, сплоченности, учились быть гражданами своей страны. Мы постигали науку побеждать, и никто из нас не претендовал на особое положение. Мы забывали о личной славе и не допуская равнодушия и зависти по отношению друг к другу. Мы приобщались к законам великого воинского братства! Поэтому так необходимо возродить авторитет военной службы.

И на войне, и в мирной обстановке – настоящим мужчинам необходимы физическая закалка, смекалка, профессиональное мастерство, мужество, решительность, воля к победе, сила и выносливость, любовь к хорошей песне – они в итоге определяют успех дела. Все, что оглуляет молодежь и отталкивает ее от создания своей судьбы – мешает делу. Используйте все способности, что дала вам природа, копите с юности интеллектуальный капитал, который потом будет работать на вас всю жизнь. Не теряйте время.

Молодые люди, юноши и девушки! Мы были поколением жизнерадостных людей, любящих свою Родину, верящих в себя, в свои идеалы. Будете ли вы такими – это зависит в первую очередь от вас. Мы помогли Родине пережить военные годы – вы помогите ей пережить нынешние, ведь Родина, как мать – одна.

Виталий Иванович Попков, дважды Герой Советского Союза генерал-лейтенант авиации



Кем стал бы Союз Советских Социалистических Республик, если бы не было победы в Великой Отечественной войне? Союз не был бы!

ГЕНЕРАЛ АРМИИ ВАЛЕНТИН ВАРЕННИКОВ: ДЕЛАТЬ ДОБРОЕ МОЖЕТ ТОЛЬКО ТОТ, КТО КРЕПОК ДУХОМ И ТЕЛОМ

Уважаемые читатели! Я горячо и сердечно поздравляю всех с наступающим праздником – 63-й годовщиной Великой Победы нашего народа в Великой Отечественной войне. Сегодня, говоря об этой Победе, конечно, хочется сказать, что мы в свое время имели что защищать. Знали, что мы защищаем. Мы имели все необходимое для этой защиты, и у нас были силы для решения этой задачи. Говоря об этом, я очень хотел бы вас всех призвать к тому, чтобы после потрясений, которые пережила наша страна за последние 15 лет, мы собрались бы с силами и смогли бы отстоять честь и независимость нашего Отечества, если этого потребует обстановка.

Отмечаю 63-ю годовщину нашей Победы в Великой Отечественной войне, мне хотелось бы призвать не только ветеранов Великой Отечественной, но и всех читателей к тому, чтобы каждый внес необходимый вклад для возрождения былого величия нашего Отечества.

Дорогие друзья! Самое дорогое у человека – это его жизнь. Она дана не только для того, чтобы он наслаждался дарами природы, но и для того, чтобы он делал доброе для своих близких, друзей и общества. Но такое может сделать только тот, кто крепок духом и телом.

Берегите себя для такой высокой миссии. Всяческих вам успехов, всего самого хорошего!

Президент Ассоциации Героев Советского Союза, Героев России и кавалеров ордена Славы трех степеней, В.И. Варенников



Участник Великой Отечественной войны, Маршал Советского Союза Дмитрий Язов:

Подвиг народа бессмертен

Дорогие соотечественники! Мы отмечаем с вами 60-летие Победы над фашистской Германией. 9 мая навсегда вошло в историю нашего народа как победа каждого советского человека, ибо в России нет семьи, не затронутой проклятой войной. Живых свидетелей военных событий тех лет остается все меньше, но величие Победы со временем не меркнет.

Огромным было значение трудового фронта – танки, самолеты, боеприпасы страна поставляла на передовую, вынося на своих плечах тяготы военного времени. Подвиг тружеников тыла не менее велик, чем подвиг наших полководцев. Медаль за бой и медаль за труд поистине отливали из одного металла – мужества русского народа. Победу ковали всей страной в едином трудовом и ратном подвиге.

Солдат Великой Отечественной – это символ Нации, символ самой Победы. Полководец Великой Отечественной – это символ военной мысли, стратегии, военного профессионализма, высокого патриотизма.

Солдат XXI века должен быть достоин России, которая была, есть и остается великой державой, принявшей на себя основной удар в войне и понесшей в ней наибольшие человеческие потери.

Сегодняшняя армия нуждается в профессионально подготовленных, владеющих современными технологиями специалистах, причем не только командного состава, но и рядовых. И они, конечно, должны быть здоровыми, развитыми в спортивном отношении.

За Родину! За Победу!

Дмитрий Язов



АНОНИМНЫЕ БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ ПСИХОЛОГА, СОЦИАЛЬНОГО РАБОТНИКА, АДВОКАТА ПО ПРОБЛЕМАМ НАРКОЗАВИСИМОСТИ



+7(499) 2-500-500

Благотворительный фонд реабилитации больных наркоманией «НАРКОМ»

ПОКА НЕ ПОЗДНО!

Газета о профилактике асоциальных явлений

№ 5 (554) ФЕВРАЛЬ 2018

ГАЗЕТА ИЗДАЕТСЯ С 2000 ГОДА

WWW.NARKOM.INFO

ЛЮДИ ЭПОХИ

Великие люди велики во всем. Именно таким был Сергей Петрович Капица — настоящим ученым, эрудированным человеком, интересным собеседником, прекрасным мужем и отцом. Светлая ему память.

«ПНП»: Сергей Петрович, как вы считаете, каким образом питьевая традиция в России и сегодняшняя алкоголизация и наркотизация общества влияют на развитие страны?

Сергей Капица: Вы сразу задаёте очень сложный вопрос. Это отражение общего кризиса, в котором сейчас находится человечество, это отдельная тема, я писал и размышлял на эту тему.

Связано это с глобальным историческим процессом, с резким переломом в ходе мировой истории, и мы в этом отношении не являемся чем-то особым.

Правда, мы пить не умеем. Французы, кажется, на единицу человеческой личности пьют больше нас — так статистика говорит. Но они пьют не водку, а вино, и как-то умеют это делать, у них это вопрос традиции.

Причина, скорее, в том резком изменении нашей жизни, которое произошло по известным вам причинам, и распаде того сознания, которое было. Но, имейте в виду, что это происходит во всех странах, только по-разному.

Американцы, правда, бросили пить! Раньше я привозил в США бутылку водки — тогда, сорок лет назад, это было для Америки редкостью, и все её распивали с энтузиазмом. Они пили виски, которое я совершенно не перевариваю (да и водку не люблю).

Сейчас они перестали пить крепкие напитки, потому что пришли к выводу, что это очень страшно. Они очень заботятся о своём здоровье, в отличие от нас, пьют больше вино. Однако упомянутые нами проблемы только отражают происходящие изменения, а не являются их причиной.

«ПНП»: А в чём надежда?

С.К.: Я думаю, что этот переходный период кончится, мы прошли приблизительно половину, и вторая половина пройдёт несколько в более спокойном темпе.

Ведь даже такая вещь, как распад нашей страны, — это исторический процесс, а не то, что у нас оказалось неспособное руководство, не были приняты нужные решения и т.п. Точно такие же кризисы постигли все империи: Британская империя распалась раньше нашей, Австро-Венгерская империя распалась. Читайте Швейка, там всё написано.

«ПНП»: Сергей Петрович, как в вашей знаменитой семье относились к эпистолярному жанру?

С.К.: Мой отец очень большое внимание уделял письмам, переписке, в том числе, с сильными мира сего. Им было написано более трёхсот писем, обращённых к руководству нашей страны, начиная со Сталина. Он никогда

не писал воспоминаний и дневников не вёл, но его переписка очень полно отражает его жизнь, его мысли и то, что нам до сих пор интересно, особенно в области политики и науки. Все эти некогда секретные письма изданы и до сих пор представляют интерес в нашей современной обстановке. Ведь сейчас связи между наукой и обществом, наукой и государством не имеют, может быть, той полноты, которую они имели в прошлом. Но это уже проблема нашей эпохи.

«ПНП»: Что Вы можете сказать о состоянии знаний на наших телеканалах?

Сергей Капица: В «Российской газете» опубликовано письмо, подписанное

новый Президент, которому адресовано это послание, откликнется на эту просьбу, мы узнаем с вами все вместе.

«ПНП»: Как вы относитесь к идее изобретения машины времени?

Сергей Капица: Книги вообще и книги воспоминаний в частности и есть машины времени. Что вы хотите ещё?!

«ПНП»: Что вы думаете о судьбе Московского планетария?

Сергей Капица: В юности я занимался астрономией, очень увлекался, и в моей книге об этом написано. Недавно я сделал шаги участия в судьбе Московского планетария.

Нужно отстраивать его все-таки. Как город не может стоять без храма, так не может он жить и без планетария. Это же



Сергей Капица: «ВОДКУ НЕ ЛЮБЛЮ»

14 февраля 2018 года известному советскому и российскому ученому Сергею Петровичу Капице исполнилось бы 90 лет. В память о нем мы повторяем интервью, которое он дал газете «Пока не поздно».



Сергей Капица и Татьяна Дамир, супруга, друг и соратник

рядом видных деятелей нашей науки и культуры, посвящённое озабоченности как раз по этому вопросу, что у нас нет канала «Знание», нет канала, который бы образовывал, формировал представление людей о мире, в котором мы живём. Первой стоит подпись моего старого друга Жореса Алфёрова. И это мы считаем очень важным делом. Как

храм науки, а он у нас в полном разорении.

«ПНП»: Как вы относитесь к ныне проводимой реформе высшего образования, к таким нововведениям, как бакалавриат, например?

Сергей Капица: Бакалавриат меня мало смущает, вывеска — это не такая уж важная вещь.



Сергей Капица с сыном Сергеем

Самое главное — это преподавательский состав, чтобы он был молодой и дельный. Во многих институтах молодые ребята не идут на эту стезю, вот в этом и есть проблема.

Мне рассказывал ректор МГУ им. Ломоносова В.А. Садовничий, что они практически удвоили площадь университета и теперь не знают, кто там будет преподавать. Вот это очень плохо.

«ПНП»: Как выявить будущего гения, таланты его раскрыть, хотя бы приучить его к физике, например?

Сергей Капица: Не насилуйте бедное дитё! Что еще я могу тут сказать? Зачем его приучать, если он не хочет? Оставьте его в покое! Может быть, он музыкой захочет заниматься.

Что значит «родители хотят»? Ребенка в первую очередь спросите, что ему надо, чего он хочет, а не себя!

«ПНП»: Какое событие 21 века казалось для вас невероятным, а оказалось очевидным?

Сергей Капица: Ой, милая моя, не знаю.

«ПНП»: Что-то удивило вас в 21 веке?

Сергей Капица: Я жду этого момента...

С профессором Сергеем Петровичем Капицей беседовала для вас Член Совета Фонда «Нарком»

Марина Кащенко

S Vf2500500

ВЫ ХОТИТЕ ПОСОВЕТОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОГО ФОНДА «НАРКОМ» НЕ ПОКИДАЯ СВОЕЙ КВАРТИРЫ? ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ БЕСПЛАТНОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ В РЕЖИМЕ РЕАЛЬНОГО ВРЕМЕНИ ВАМ ДОСТАТОЧНО ИМЕТЬ ВЫХОД В ИНТЕРНЕТ, ПРОГРАММУ SKYPE И НАШ ЛОГИН, КОТОРЫЙ ОБОЗНАЧЕН СЛЕВА.



Терёхин В.А., психолог

Дауншифтинг – философия «жизни ради себя», «отказа от чужих целей». Дауншифтеры отказываются от стремления к общепринятым ценностям: потребительству, карьеризму и т.п. Ведь «карьера» предполагает постоянное движение вверх, покорение новых рубежей и бесконечный профессиональный и должностной рост.

Одни считают, что дауншифтинг с психологической точки зрения – правильный выбор. Ведь удовлетворение от жизни не наступит, если человек работает без удовольствия и пользы. Другие уверены, что дауншифтинг – эгоизм и самообман, побег от проблем и трудностей. Но суть дауншифтинга не в жизни вдаль от цивилизации, а в жизни для себя. Суэта, ложные и навязанные ценности мешают человеку реализовать свои мечты и цели – ведь короткий отдых у моря с All inclusive мечту не реализует.

Типичный российский дауншифтер – бывший офисный клерк, ушедший от хорошего социального статуса в Азию. Многие дауншифтеры живут на сбережения. Зачастую это рантье, живущие на получаемые средства от капитала или сдачи в аренду квартиры. Среди дауншифтеров много фрилансеров: программистов, копирайтеров, людей творческих профессий, чья работа позволяет выполнять заказы из любой точки мира. Когда работа мешает наслаждаться жизнью, дауншифтер предпочитает остаться без работы. Есть среди них и люди, заработавшие хорошие деньги, передавшие свой бизнес в управление нанятому специалисту, а теперь позволившие себе уйти от дел и отдохнуть, снизив уровень потребления.

Ничто не ново под луной

Начало идеологии дауншифтинга можно увидеть в философии Эпикура, который считал наслаждение жизнью высшим благом, а удовольствие – одной из основных ценностей. Достичь этого можно при условии освобождения человека от общественной деятельности. Безмятежность, которая представляется целью жизни дауншифтера, для эпикурейца являлась всего лишь одним условием счастья; в учении Эпикура она синоним сосредоточенности в процессе познания, сопряжённой со спокойствием, и именно безмятежность помогала достичь истинного знания. Если дауншифтеры наме-

рены забыть о стрессе и достичь полного удовлетворения, изменив место и образ жизни, то эпикурейцы считали, что именно благоразумие избавляет их от вздора и страхов. Здесь и кроется основное различие двух явлений: дауншифтинг предполагает изменение мира вокруг себя для постижения счастья, а эпикуреизм – приспособление к нему. То, что для дауншифтеров является конечным результатом и высшим счастьем,

го есть деяние чего-то. Все они являются частью одного явления. Я либо действую, либо бездействую в каждой конкретной ситуации, в соответствии с моим путем. Следовательно, если мое действие или бездействие правильно относительно данной ситуации, «все произойдет само собой». Направленность на изменение себя, своего внутреннего состояния, а не внешнего мира, который изменяется «самопроизвольно»,

обременённого излишними материальными ценностями «простого трудового народа».

Апшифинг – стремление жить в свое удовольствие. В этом главное отличие от дауншифтинга. В каком-то смысле дауншифтинг можно рассматривать как этап к апшифингу – полному отказу от прошлой жизни.

Другие пути ухода

Известные аргументы в пользу гедонизма связаны с работой так

себя служению божественному, т.е. монашеству.

Монашество – путь к совершенству, стремление в максимальной степени приблизиться к святости, отказ от всего, что удерживает на земле.

Отшельничество – аскетичное отречение от мирской жизни (от святого подвижничества Сергия Радонежского, до семейного аскетизма абаканских отшельников староверов Лыковых) с максимальным ограничением внешних связей и удалением для жительства в пустынные места.

Затворничество – первоначально

ПОБЕГ ИЛИ ПОИСК



для последователей Эпикура виделось лишь условием, помогающим абстрагироваться от «лишнего» и достичь истинного познания.

Буддистское неделание (недеяние) тоже близко, да не совсем то. Созерцательная пассивность (У-вэй) предполагает «неделание», главным качеством которого является отсутствие причин для действий, когда нет ни размышления, ни расчёта, ни желания. При наблюдении за собой, за своей жизнью человек сам может прийти к добродетели, не пытаясь заставить её проявиться. «Нельзя пригласить ветер. Можно открыть окно, чтобы он сам вошел». Согласно Дао, когда мы решаем совершить тот или иной поступок, мы должны тщательно обдумать влияние любого последующего действия или реакции на этот поступок на наше саморазвитие, наш путь. И наоборот, даос не вмешивается насильно в жизнь остальных людей, так как они преследуют свои личные интересы и следуют своему пути самосовершенствования, – до тех пор, пока это не оказывает влияния на его собственный путь. В даосизме жизнь утрачивает характер напряжённого движения к цели, становится «игрой», в которой важен и ценен сам процесс, а не результат. Согласно принципам перерождения Инь/Ян, недеяние ниче-

отличает «восточную» культуру от «западной».

Философия дауншифтинга также имеет параллели и с хиппи 1960-х. Сходство во взглядах на человеческую свободу, которая, по убеждениям хиппи, была связана с внутренней гармонией. Но если хиппи провозглашали борьбу против церкви и пацифизм, то у приверженцев дауншифтинга формулируется лишь принцип отказа от работы и жизнь во имя себя.

Эскапизм (убегание) – индивидуалистическое стремление личности уйти от действительности в мир иллюзий. В отличие от дауншифтинга, эскапизм, вызванный стрессом, разочарованием, усталостью, кризисом личности, предполагает любой вид деятельности (погоня за карьерой, спорт, секс, религия, отшельничество, аддикция, и пр.). В современном мире новые технологии и массовая культура дают огромное множество способов бегства от реальности: компьютерные игры, интернет, виртуальная реальность, кино, телевидение, аддикции.

Опущение – выбор человеком образа жизни, связанного с отказом от большинства благ цивилизации по этическим, религиозным и другим мотивам. Лев Толстой в результате глубокого мировоззренческого кризиса пришёл к мысли, что лучше всего жизнь не

СВОБОДЫ?

Стремление к свободе, желание избавиться от диктата общества и его ценностей, чтобы реализовать свои, сопровождаются человечеством с начала цивилизации.

Дауншифтинг – очередная попытка в этом ряду

называемых центров удовольствия. У человека удовольствие можно вызывать воздействием на опиоидные рецепторы. Но обратная сторона этого – зависимость, которую нелегко контролировать. Противоположно гедонизму по смыслу и действию – отречение от всех благ мира и подчинение

это были христианские подвижники, добровольно заключавшие себя на целую жизнь в пещеры и кельи, чтобы отдалиться там постоянной молитве. Целью затворничества является «исихия» или «священное безмолвие» (подобные практики широко применяются и в буддизме).

МОТИВЫ:

- протест: против общества потребления, карьерной гонки;
- желание делать то, что интересно;
- кризис ценностей;
- стремление к саморазвитию, личностному росту;
- жажда приключений;
- безвыходность.

Приобретения:

- избегание стрессов;
- раскрытие творческих начал;
- самореализация.

Потери:

- отказ от современной медицины;
- потеря части дохода;
- конфликты с родственниками;
- снижение уровня комфорта.

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ДАУНШИФТИНГА

ПЛЮСЫ	
Для фрилансера:	Для работодателя:
Независимость.	Возможность платить только за выполненную работу.
Свободный график работы.	Возможность привлекать специалистов более высокого класса.
Возможность работать дома.	Возможность сэкономить на дорогостоящем рабочем месте.
Более высокий уровень дохода.	Отсутствие необходимости предоставлять социальные гарантии.
Выполнение только своей работы.	Возможность свести к минимуму документооборот.
Максимально комфортные условия труда.	Возможность отказаться от продолжения сотрудничества с фрилансером в любой момент.
Создание оптимального баланса между работой и семьёй.	
Возможность самостоятельно выбирать работу.	
МИНУСЫ	
Для фрилансера:	Для работодателя:
Необходимо постоянно самостоятельно искать новые заказы.	Сложнее контролировать процесс выполнения работы.
Доход неравномерен, требуется умение планировать личный бюджет.	
Необходимость самому вести бухгалтерию и платить налоги.	
Требуются дополнительные усилия по самомотивации и управлению временем.	

АНОНИМНЫЕ БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ ПСИХОЛОГА, СОЦИАЛЬНОГО РАБОТНИКА, АДВОКАТА ПО ПРОБЛЕМАМ НАРКОЗАВИСИМОСТИ



+7(499) 2-500-500

Благотворительный фонд реабилитации больных наркоманией «НАРКОМ»

ПОКА НЕ ПОЗДНО!

Газета о профилактике асоциальных явлений

№ 6 (555) ФЕВРАЛЬ 2018

ГАЗЕТА ИЗДАЕТСЯ С 2000 ГОДА

WWW.NARKOM.INFO

Сначала происходит тестирование. Существует несколько типов террористов.

Экзистенциалы

Фанатики, умирающие за идею, ради «великой цели». Они получают удовольствие от игры со смертью: играют в русскую рулетку, идут на войну, занимаются экстримом. Ощущение реального риска приносит им эйфорию. От него они кайфуют. Психологи считают, что именно террористы-экзистенциалы захватили самолеты 11 сентября. Выявить таких людей сложно. В обычной жизни они почти ничем не отличаются от остальной массы, зато теракты проводят креативно, с изощренной фантазией.

Психопаты

Садомазохисты с манией величия. Их мечта — прославиться на весь мир, стать избранным. Такие люди убили Кеннеди и Леннона. Им достаточно лишь указать цель, объявив человека неверным, и расписать блага, получаемые после смерти: попадешь в рай, и кругом будут одни девственницы.

Суицидники

Люди, страдающие хроническими депрессиями, не видящие смысла в жизни. Легкая добыча для организаторов терактов. Хочешь умереть? Так умри с пользой для общества.

Инфантлы

Безграмотные, неимущие, не способные сделать малейшее усилие, чтобы изменить собственную жизнь. Им легче верить, что за страдание здесь, воздастся на том свете. Среди них много людей с начальной стадией олигофрении.

Зомби

Наркоманы. Чаще женщины, потому что процессы деградации протекают у них быстрее, чем у мужчин. Вряд ли они до конца осознают, что делают.

Вдовы

Здесь все ясно. Главное — перехватить страдающую женщину, увести ее от врачей и родственников, внушить идею — отомстить за смерть супруга.

Солидарники

За компанию и жид повесился. «Ты не должен подвести тех, кто уже ушел, они тебя там ждут». Данный феномен еще не до конца изучен.

Эксплуатируемые

Если все предыдущие категории скорее жертвы манипуляций: им внушают, что на смерть они идут по собственному желанию, то в данном случае жертва не хочет погибать, но в силу определенных причин (насилия, финансовой зависимости, искупления грехов, дула пистолета за спиной, избавления от позора) вынуждена подчиниться. У лётчиков-камикадзе отбирали парашют и ломали шасси. Естественно, это типология условна, и в одном террористе часто сочетаются и те, и другие, и третьи черты. Самое печальное, что недостатка в исполнителях у заказчиков нет, желающие всегда находятся.

Никакой конкретики

Современный терроризм смешался с политикой, экономикой и религией: нет конкретного врага, крайне важен резонанс от содеянного, желательна мировая, поэтому часто гибнут невинные люди.

Террористы «питаются» резким расслоением общества на бедных и богатых, стравливают неимущий Восток с процветающим Западом. Идет сложная социально-политическая и экономическая конфронтация, а исполнители в ней — лишь пешки.

В эпоху постмодернизма, масс-медиа и информационных технологий, терроризм принимает специфические черты, отличные от террористических актов прошлого, (например, феномена камикадзе). Терроризм камикадзе был продуктом модернизма, при котором были:

1. Конкретный враг, которого необходимо уничтожить.

кие целенаправленные черты, обусловленные противостоянием процветающего Запада и испытывающего негативные социальные потрясения Востока. Россия как раз и явилась пограничной

ОБЪЕКТ ТЕРРОРИЗМА

Предсказать его сложно, тут главное, чтобы пострадало как можно больше людей.

ТАКТИКА

Длительные перерывы, чтобы усыпить бдительность правоохранительных органов.

зоной этого противостояния. Таким образом, в настоящее время как никогда обострились глобальные политические и экономические интере-

Основная тактика — грамотное использование перерывов между террористическими актами, чтобы снизить бдительность правоохранительных органов.

Оптимизм вызывает лишь то, что в России существует большой разрыв между возможными (рассчитанными на основании количества свободной взрывчатки на душу населения и предрасположенных к террору социальных групп) и совершающимися террористическими актами. Заслуга в этом не правоохранительных органов, а заказчиков и потенциальных исполнителей, которые пока ещё не потеряли чувство разума.

Участившиеся сводки о захваченных самолетах или автобусах, взрываемых посольствах или станциях метро — это нечто далекое, не касающееся конкретно нас. Однако не стоит так расслабляться, поскольку потенциальных террористов среди нас не так уж и мало

Терроризм и героизм

В ходе социологического опроса, проведенного Казанским центром общественного мнения, выяснилось: 28% респондентов ответили, что террористы — это максимально доведенные до отчаяния и безысходности люди. 12% думают, что террористы — это «коммерсанты», для которых важно заработать любыми способами. 11% считают их психически больными, а полпроцента — патриотами. Любопытно, что никто не высказал резко негативного отношения к ним — как к злодеям, достойным истребления. Трудно провести грань между терроризмом и героизмом, особенно в нашей стране, где многие поколения воспитывались на «героических подвигах», например, Александра Ульянова, по мировым канонам являющегося банальным террористом. В борьбе с терроризмом мы хорошо вооружены: пушки-хлопушки, хорошо обученные спецгруппы, планы захвата... А вот профилактика сильно хромает.

Террористами становятся не только слабовольные, поддающиеся дрессировке люди, но и чересчур властолюбивые, неспособные достичь успехов в другой области. «Мечтаю взять на мушку президента. Какое это сладкое чувство — ощущать свою власть над ним», — признавался один «герой».

Теоретически террористом может стать любой человек — все зависит от умственных способностей, психического здоровья, а также ситуации в стране. Велика вероятность стать террористами у детей, склонных к живодерству, подолгу сидящих за компьютерами, у них пропадает тяга к живому миру. Угрозу всплеска терактов несет увеличивающееся количество наркоманов, которые без необходимой дозы находятся в состоянии фрустрации и готовы на все. Способствуют ей расслоение и обнищание общества.

Террор — болезнь всей планеты, касающаяся каждого человека в отдельности.

ПНП

ИДУЩИЕ НА СМЕРТЬ: ПСИХОЛОГИЯ ШАХИДОВ

Сегодня много говорится о профилактике терроризма.

Безусловно, любой теракт лучше предупредить, чем прибегать к услугам спецназа. Над этим работают многие специалисты, среди них и психологи. На что они опираются, обращают внимание, за чем следят?

Приоткроем секреты профессиональной кухни

2. Конкретное место, где находится враг.
3. Последствия акта на небольшом участке земли. Современный терроризм — это транстерроризм, который уже смешался не только с политикой и экономикой, но и религией и др.



Для современных террористов нет конкретного врага, именно поэтому часто гибнут ни в чём невиновные люди. Для террористов важнее не само насилие как таковое, а тот резонанс, который может быть вызван терактом во всём мире. Планета, как никогда, стала синергетичной и непредсказуемой. Шахиды стали постмодерновыми камикадзе.

Восток против Запада

Хаотические террористические акты, совершаемые патологическими личностями, локальными криминальными группировками, политическими диссидентами (революционерами), исполнителями-одиночками и т.д. в настоящее время уходят на задний план. Терроризм в настоящее время приобретает чёт-

сы, и терроризм стал замаскированной формой войны Востока и Запада. Он стал диалогом этой войны. При этом обе стороны делают вид, что ничего не происходит, и снимают с себя ответственность за эти действия, зарабатывая политические дивиденды и власть. Поэтому исполнители, по-видимому, порой не знают истинного места и роли террористических актов в этой сложной социально-политической и экономической конфронтации, довольствуясь лишь материальными или маниакально-психологическими удовлетворениями, подпитанными различными идеологиями (национальной, религиозной, военной и т.п.) и мстостью за своих погибших родственников.

Таким образом, проблем с выбором исполнителей террористических актов у заказчиков нет. Социум имеет значительные группы, предрасположенные к совершению террористических актов. Но цели и задачи исполнителей и заказчиков, в большинстве случаев, по-видимому, не совпадают. Это лишь на руку заказчикам — благодаря этому их трудно вычислить.

Предсказать невозможно

Объекты выбираются террористами согласно пространственно-физическим (замкнутое пространство и особенности распространения взрывной волны), временным (оптимальность с точки зрения количества людей и полиции), геополитическим (стратегические ресурсы и лидеры регионов России), социально-контрастным (перепад материального благополучия и нищеты), ситуационным (невозможность провезти взрывчатку), смешанным и другим факторам. Поэтому, трудно указать на предполагаемые объекты теракта. Это широкий спектр, вбирающий в себя всё то, что соответствует вышеприведённым факторам критериям.

Вf2500500

ВЫ ХОТИТЕ ПОСОВЕТОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОГО ФОНДА «НАРКОМ» НЕ ПОКИДАЯ СВОЕЙ КВАРТИРЫ? ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ БЕСПЛАТНОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ В РЕЖИМЕ РЕАЛЬНОГО ВРЕМЕНИ ВАМ ДОСТАТОЧНО ИМЕТЬ ВЫХОД В ИНТЕРНЕТ, ПРОГРАММУ SKYPE И НАШ ЛОГИН, КОТОРЫЙ ОБОЗНАЧЕН СЛЕВА.

В своей замечательной книге «Секретный мир детей в пространстве мира взрослых» М.В. Осорина, много лет изучавшая детскую субкультуру, пишет, что самые интересные детские приключения совсем не предназначены для взрослых глаз. Эти приключения чаще всего связаны с нарушением установленных родителями границ и правил, с игнорированием вполне разумных (с точки зрения взрослого) запретов. И даже если ребенок соглашается с их разумностью, он не в силах совладать с той неведомой силой, которая влечет его наперекор страху и разуму «постоять у опасного порога и пережить нечто исключительно важное, без чего будет трудно жить дальше».

Мы попросили Марию Владимировну рассказать, как эти «приключения» выглядят в наши дни.

«Черная рука» и «красное пятно»

Нам, взрослым, важно понимать, что исследование детьми окружающего мира, проверка его на прочность и демонстрация своих возможностей имеют смысл только в группе сверстников. Во-первых, они хорошо друг друга понимают, поэтому легко объединяются в группу единомышленников и совместно переживают этот важный для них опыт. Во-вторых, в группе каждый отдельно взятый ребенок чувствует себя смелее и сильнее, ощущает свои действия более оправданными, то есть маленькое «Я» ребенка прирастает неким общим «социальным телом» группы сверстников.

Благодаря этому объединению совершаются первые символические попытки проработки собственных страхов: не через избегание пугающих ситуаций, а через встречу с опасностью лицом к лицу. Этим целям служит и коллективное посещение «страшных мест», и рассказывание друг другу «страшных историй» про «черную руку», «гроб на колесиках», «красное пятно» и пр. Помимо прочего, такое объединение детей в группы несет важное значение в социальном становлении ребенка.

События, связанные с мнимой или реальной опасностью, не только дают возможность ребенку самоутвердиться в собственных глазах и глазах товарищей, но и определяют статус каждого участника в группе за счет выяснения индивидуально-предельных возможностей. Это своего рода инициация.

Страшилки наших дней

Сегодня все реже, особенно в крупных городах, можно видеть настоящие дворовые компа-

нии, проходит время подвалов, чердаков, заброшенных домов и стройплощадок. На смену им приходят компьютерные игры, YouTube, мессенджеры и соцсети. И страшные места теперь другие, и степень опасности иная. Современных детей мало чем можно удивить, как в позитивном плане, так и, к сожалению, в пугающем. Им недостаточно просто заглянуть в подвал, поэтому современные страшилки уже стоят на границе реальной опасности. Вот самые популярные сегодня «детские детские игры».

НЕДЕТСКИЕ ДЕТСКИЕ ИГРЫ

В каком бы мире и времени мы не жили, базовые ступени развития детской психики остаются неизменными. Меняется то, как именно ребенок их проживает



1. «Группы смерти» в социальных сетях

Изначально они базировались во ВКонтакте, после ареста их организатора Филиппа Будейкина, известного в соцсетях как Филипп Лис, и блокировки групп получили распространение в Инстаграме.

Среди названий можно встретить «Море китов», «Синий кит», «Тихий дом», «Бабочки»; хэштеги #тихийдом, #синийкит, #млечныйпуть, #хочувигру, #морекитов, #явигре, #f57, #f58, #f53, #домкитов. Сюда же сейчас относят книгу «50 дней до моего самоубийства». Достаточно подробный разбор того, что это за игра, можно прочесть здесь: interesnyefakty.org/igra-siniy-kit.

Своеобразной наследницей Синего кита стала Красная сова, сильно раскрученная на Youtube, хотя есть версия, что это фейковая игра, придуманная для повышения количества просмотров.

2. «Беги или умри»

Смысл игры - пробежать как можно ближе перед прибли-

жающимся автомобилем. При этом наиболее отчаянные подростки перебегают дорогу перед фурами или даже пересе-

кают оживленную скоростную трассу. Происходящее снимают на камеру и выкладывают в специальные группы в соцсети. Как показывает практика, не все подростки и не всегда объективно оценивают свои воз-

можности, и игра заканчивается как минимум на больничной койке. Есть версия, что организаторы игры зарабатывают на фото и видео, а также делают ставки на бегунов, но достаточного подтверждения этому нет.

3. **Инструкции, как стать феей Винкс**
Сегодня в интернете можно найти множество советов, как стать героиней культового детского сериала. Одна их часть - глупо-безобидные (съесть бумажку с желанием и произнести набор «заклинаний»). Другая несет некоторую социальную миссию: например, чтобы стать феей Блум, нужно обязательно совершать добрые поступки и помогать другим, а чтобы стать феей Флорой, нужно любить окружающий мир.

Но среди детей вирусно стала распространяться и еще одна инструкция. Согласно ей, чтобы стать феей, нужно ночью, когда все спят, произнести «заклинание», открыть газовые конфор-

ки и, не зажигая газ, лечь спать – тогда наутро станешь феей. Как выяснилось, эту «шутку» опубликовал еще в 2014 году один

4. **«Исчезнуть на 24 часа»**
Суть игры - уйти из дома ровно на сутки. Есть вероятность,

что эта «игра» (существование которой представители правоохранительных органов не подтверждают) появилась как переосмысление флешмоба «24 hour challenge», согласно которому нужно переночевать незамеченным в каком-то публичном месте (торговом центре, университете, заводе и т.п.). Только в случае с детьми и подростками это развлечение приобретает несколько иные оттенки. Прежде всего потому, что невозможно понять, принял ли ребенок игровую эстафету или реально попал в беду.

5. Momo Whatsapp

Этот персонаж появляется в вашем списке контактов в мессенджере, а попытки удалить его оказываются в большинстве случаев безрезультатными. Бот со страшной аватаркой начинает постоянно писать пугающие вещи, присылать видео и фото сцен насилия, дает задания. Есть версия, что это вирус, целью которого явля-

ется сбор личных данных. В России этот бот сразу после появления быстро стал популярным: поиск номера Момо - один из самых распространенных запросов. Большинство пользователей просто развлекаются, однако для детей, подростков и людей с неустойчивой психикой Момо может быть опасен. Предположительно, бот не только присылает угрозы и задания, но и использует психологические приемы, которым могут поддаваться впечатлительные люди.

6. **Экстремальные развлечения:**
- ружинг и скайукинг – стремление пробраться на крыши и/или чердаки многоэтажек, хождение по краю крыши.

Обосновывается желанием сделать фото красивого вида с высоты. И то, и другое развлечение, как правило, проводится без соответствующей подготовки и страховочного оборудования;
- сталкерство и диггерство - изучение заброшенных мест (недостроенных или брошенных зданий, старых заводов, промышленных предприятий, подземных коммуникаций и пр.), опасных не только ветхими перекрытиями и конструкциями, но и нежелательными встречами, в том числе с дикими животными;
- зацепинг - перемещение вне вагона поезда или электрички (реже трамваев и автобусов), крайне опасное падением на рельсы и попаданием под провода высокого напряжения.

Все эти развлечения, в сочетании с демонстративностью современной молодежной субкультуры, могут иметь самые печальные последствия.
Как уберечь своего ребенка от таких игр?
Ответ прост и одновременно сложен: дружить со своими детьми. Даже самому строптивому подростку важно, чтобы его слушали и слышали. Несмотря на потребность в самостоятельности и взрослости, ему все еще нужны ориентиры и опора.
Ребенку очень важно понимать, что он может без стеснения прийти к родителям с любым вопросом, излить душу, попросить о помощи. К тому же неравнодушный, заботливый и внимательный родитель сможет вовремя заметить даже небольшие изменения в поведении своего ребенка.

«ЗАПРЕЩЕННЫЕ» ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПОМОГАЮТ ДЕТЯМ ПРОРАБОТАТЬ СВОЙ СТРАХ НЕ ЧЕРЕЗ ИЗБЕГАНИЕ ПУГАЮЩИХ СИТУАЦИЙ, А ЧЕРЕЗ ВСТРЕЧУ С ОПАСНОСТЬЮ ЛИЦОМ К ЛИЦУ

М.В. Осорина, психолог

АНОНИМНЫЕ БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ ПСИХОЛОГА, СОЦИАЛЬНОГО РАБОТНИКА, АДВОКАТА ПО ПРОБЛЕМАМ НАРКОЗАВИСИМОСТИ



+7(499) 2-500-500

ГП: – Что такое первичная профилактика?

В.А. Работа с детьми, которые ни разу не пробовали наркотики. Ведь после второй-третьей попытки человек уже попадает в зависимость. Мы создали волонтерскую группу «Мы ЕСТЬ!», в нее входят педагоги, психологи и энтузиасты лаборатории профилактики и лечения наркомании научно-исследовательского института развития образования, которые сейчас работают над реализацией идеи Президента В.В. Путина о формировании у молодежи психологического иммунитета к наркотикам.

ГП: – Впервые слышу об иммунитете к наркотикам...

В.А. В мае 2004 г. Президент РФ В.В. Путин принимал в Кремле министра образования и руководителя наркоконтроля, и в конце двухчасовой беседы поставил перед ними задачу: формировать у молодежи иммунитет к наркотикам. На другой день директор НИИ развития образования г. Москвы Вершинин С.И. поручил лаборатории правонарушений и наркомании институтата изучить возможность использования этого указания Президента в организации работы по первичной профилактике наркомании в образовательных учреждениях г. Москвы.

ГП: – И как же спасти нашу молодежь?

В.А. Начать выполнять указания президента о формировании у всех молодых людей иммунитета к наркотикам. Это открытие Путина. Никто до него не сказал, давайте бороться против наркомании с помощью иммунитета. Что же такое – психологический иммунитет к наркотикам? Представьте, что рядом с вами живет наркоман, вы видите, как он страдает, мучается и умирает, и вы понимаете, что его смерть неслучайна. Нормальный человек начинает ненавидеть и бояться наркотиков. Вот эта осознанная, устойчивая боязнь наркотиков и есть иммунитет к наркотикам. Если этот иммунитет приобретен в раннем возрасте, он останется у человека на всю жизнь.

По разрешению Управления воспитательной работы Департамента образования г. Москвы мы провели эксперимент в 4 образовательных учреждениях города и получили 100% положительный результат. В этих учебных заведениях не было выявлено ни одного случая употребления учащимися наркотиков. Среди учащихся, родителей и педагогов создана обстановка нетерпимости к этому злу. В кадетском корпусе Авиации и Космонавтики все 10-классники прошли тестирование, в результате которого не выявлено ни одного наркомана. В соседних школах, где наша методика не применялась, из 40 человек 21 отказались от тестирования.

ГП: – Но почему о Вашем открытии не известно повсеместно?

В.А. Известно. 6 июня 2010 года Указом Президента РФ №690 был утвержден очень важный документ – «Стратегия государственной антинаркотической политики РФ на 2010–2020 гг.». В пункте 25 этого документа включено указание В.В. Путина о формировании у молодежи иммунитета к наркотикам. К сожалению, выполняется этот пункт в недостаточной мере, до школ эта информация не дошла.

ГП: – То есть, Вы предлагаете действовать с помощью страха и запугивания?

В.А. Да. Противники нашей методики говорят, что мы «запугиваем» ребят. Когда вам говорят, не ходите через дорогу на красный свет, вас же тоже

запугивают: останетесь без рук, без ног, в лучшем случае. И вы не возмущаетесь, наоборот, видите, послушались, остановились видите – машина пронеслась мимо. Вы рады и благодарны. Мы занимаемся предостережением. Потому что наркотики – страшное зло, их надо очень сильно бояться. Вложите в сознание ребенка эту мысль, и он останется жив. Два раза в месяц по 10 минут на классных часах, не меняя ни расписание занятий, ни программу, вполне достаточно. Потом,

ОДИННАДЦАТЬ ОПАСНОСТЕЙ НАРКОМАНИИ

Издательский дом «Нарком» понес тяжелую утрату: умер Владимир Прохорович Акишин, герой Великой Отечественной войны, кавалер многих орденов. До последнего дня он оставался на передовой, как педагог и психолог, активно боролся с асоциальными зависимостями в подростковой среде. Разработал и внедрил в нескольких столичных школах свою авторскую методику «11 опасностей наркомании». Владимира Прохоровича больше нет с нами, но дело его живет. В память о соратнике и друге мы повторяем интервью, которое Акишин дал нашей газете.



Владимир Акишин

может быть, и одного раза в месяц хватит. И постепенно, по законам психологии, информация остается: смертельной опасности надо бояться.

ГП: – А с какого класса ведутся занятия?

В.А. С пятого.

ГП: – А почему не с первого?

В.А. Проверили, до 11 лет дети не воспринимают подобные разговоры. Лучше всего дело идет в 5-6-7 классах. А в 8–9 ребята зачастую воспринимают информацию скептически, и педагогам приходится прилагать больше усилий, чтобы убедить ребят – наркотики страшное зло, и их надо бояться. А в 9–10–11 классе надо просто напоминать ребятам: эта опасность ходит рядом с вами...

В Печатниках есть школа, где мы работали и проводили тренинги. Там для ребят, учителей, родителей наркомания стала чем-то очень плохим. Приехал парень из Киргизии, поступил в седьмой класс, через пару недель принес пакетик с марихуаной и стал предлагать одноклассникам, бесплатно, так они его слегка побили. Родители забрали мальчика в другую школу. Целая школа не приемлет наркотики, не было ни одного человека, который бы согласился попробовать. Какой еще пример нужен? Все есть, требуется лишь поддержка на государственном уровне. Главное, не

нужно ни копейки дополнительных денег, ни специалистов, ничего. Просто делать так, как написано в методических рекомендациях.

ГП: – А можно о них чуть подробнее?

В.А. Все кратко и лаконично: Одиннадцать опасностей наркомании.

Первая опасность

Часто после нескольких приемов наркотиков происходит привыкание, возникает психическая и физическая зависимость.

Вторая опасность

Если наркоман, прочно севший на иглу, не получает дозы, у него возникает абстинентный синдром. Это состояние называют ломкой, или «героиновым адом».

Третья опасность

Гибель от передозировки.

Четвертая опасность.

Уголовная ответственность. Статья 228 УК РФ. Незаконное изготовление, перевозка, приобретение, хранение, переработка и т.д. даже без цели сбыта растений и других препаратов, содержащих наркотические или психотропные вещества, наказываются штрафами или лишением свободы.

Пятая опасность

Заразиться неизлечимыми болезнями – СПИДом и гепатитом «С».

Шестая опасность

Под воздействие наркотиков у наркомана происходит окончательное разрушение организма: наступают тяжелые поражения почек, сердца, печени, нервной и эндокринной систем.

Седьмая опасность

У наркомана очень низкий социальный статус. Ни

МАСТЕРСКАЯ

одна солидная фирма, в том числе и государственные учреждения, не возьмут его на работу.

Восьмая опасность

Криминогенное поведение. Достать большие деньги честным путем практически невозможно. С целью добыть новую дозу совершаются тяжкие преступления.

Девятая опасность

Легкие наркотики – гашиш и марихуана, опасны так же, как и любые другие. Главное составляющее их вещество – каннабис – воздействует на участки мозга, отвечающие за память и логическое мышление. Длительное употребление приводит к тяжелым формам шизофрении.

Десятая опасность

Аптечная наркомания. Когда наркоман не может достать наркотики, он направляется в аптеку и покупает там препараты, которые в какой-то степени могут заменить наркотики.

Одиннадцатая опасность

Смертельную угрозу жизни для подростков представляют химические наркотики. Они приводят к помрачению сознания, слуховым и зрительным галлюцинациям. В этом состоянии курильщик совершает самые безрассудные поступки. Вплоть до самоубийства. Как видите, ничего сложного, все предельно просто и доступно.

Если начать выполнять указание президента и «Стратегию государственной антинаркотической политики на 2010–2020 гг.», мы твердо убеждены, что через 2 года в школах практически не будет наркоманов, а к 2020 году можно будет сказать: «Россия – страна без наркотиков!»

Беседовал Александр Алексеев

В последние годы жизни Владимир Прохорович тяжело болел. А, как мы все, к сожалению, хорошо знаем, не всегда районная медицина вовремя и ответственно приходит на помощь пожилым людям.

Издательский Дом «Нарком» еще раз сердечно благодарит начальника управления по связям с общественностью Департамента здравоохранения г. Москвы Светлану Николаевну Браун за сердечное участие в судьбе В.П. Акишина. Она помогла поместить его в госпиталь, и последние дни заслуженный ветеран провел под присмотром врачей.



ВЫ ХОТИТЕ ПОСОВЕТОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОГО ФОНДА «НАРКОМ» НЕ ПОКИДАЯ СВОЕЙ КВАРТИРЫ? ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ БЕСПЛАТНОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ В РЕЖИМЕ РЕАЛЬНОГО ВРЕМЕНИ ВАМ ДОСТАТОЧНО ИМЕТЬ ВЫХОД В ИНТЕРНЕТ, ПРОГРАММУ SKYPE И НАШ ЛОГИН, КОТОРЫЙ ОБОЗНАЧЕН СЛЕВА.



ЗВЕЗДНЫЙ ОПЫТ

«ПН»: Что Вас подтолкнуло заняться общественной деятельностью?

— Как это ни странно, но первый случай заражения СПИДом вследствие употребления наркотиков был зафиксирован в Калининграде, в городе, где я родился. Узнав об этом факте, мне захотелось как-то поддержать ребят из своего города, не сбиться с пути истинного. Я стал там выступать с благотворительными концертами, пропагандирующими жизнь без наркотиков и с самого начала, сам организовывал все мероприятия. В ходе которых выяснил для себя много любопытных фактов, например, то, что в Калининграде не концентрация больных, а просто там тогда лучше выявлялись инфицированные. Уже позже, мы стали выступать по всей стране.

«ПН»: Вам это действительно интересно?

ОЛЕГ ГАЗМАНОВ:

«НАРКОТИКИ НЫНЧЕ НЕ В МОДЕ!»

Певец, композитор и отец троих детей Олег Газманов много участвует в различных социально-значимых проектах, программах, а также мероприятиях, направленных на привлечение внимания общественности к проблемам наркомании. Он настоятельно рекомендует молодежи «даже не пробовать» наркотики и результаты этих акций известны всем. Об этом и о многом другом, удалось поговорить со звездой нашему корреспонденту.

— Когда я увидел фотографии инфицированных больных, жизнь которых была сломлена еще в юности, то понял, что если не мы (популярные эстрадные исполнители), к чьему мнению молодые люди могут прислушаться, им поможем, то кто это сделает? И мне кажется, что если мы за всю акцию спасли хотя бы одну жизнь, то значит, все наши усилия были не напрасны.

Конечно, проект, созданный мною, отличается от официальных, мы проводим профилактические меры. И нам удалось создать устойчивое модное движение среди молодежи — не пробовать наркотики, потому что это «отстой». Ведь понастоящему модными являются творчество, музыка и спорт, а не наркотики!

«ПН»: Вы считаете, что такие акции эффективны?

— Я очень благодарен тем, кто поддер-

живает нашу акцию, кто приходит на наши концерты. И нужно отметить, что все вырученные деньги, остаются в том городе, в котором проходит акция. На эти средства закупается медицинское оборудование, проходят консультации врачей-наркологов, проводится ряд мероприятий по профилактике.

На наших концертах мы говорим с молодежью понятным ей языком, в первую очередь потому, что привлекаем молодежных лидеров, группы, которые популярны на данный момент. У нас в команде есть байкеры, спортсмены, создатели уличных граффити на тему борьбы с наркоманией и СПИДом. Мы боремся со злом весело. У нас результат налицо. Мы собираем средства и сразу же покупаем на эти деньги все необходимое...

И сегодня мне бы хотелось, чтобы в первую очередь, народ знал своих героев, которые защищали Южную Осетию. Потому что это воины, у которых есть имена и фамилии.



«ПН»: Как вы относитесь к утверждению врачей-наркологов, что люди творческие более подвержены употреблению наркотиков? Также, существует мнение, что, употребляя наркотики, можно добиться более значительных успехов в творчестве...

— Знаете, как говорится в известном стихотворении, каждый выбирает по себе женщину, религию, дорогу, а также то, кому служить — дьяволу или пророку. Линия фронта проходит и через сцену. Пытаясь подняться засчет пропаганды наркотиков, по-моему, цинично, прежде всего, по отношению к самому себе. И поэтому, тот, кто занимается саморекламой подобным образом, вызывает проклятие только на самого себя. Мы должны разъяснять людям всю глубину этой проблемы, чтобы они даже не начинали пробовать наркотики. К примеру, если взять меня, я до сих пор нахожусь в отличной физической форме и выдерживаю двухчасовой концерт в живом исполнении. А если бы я перед концертом еще, допустим, напился, не говоря уже о наркотиках, то

НАША СПРАВКА:

Олег Михайлович Газманов родился 22 июля 1951 года в Калининградской области. Отец — военный. Мать — врач-кардиолог. В 1973 г. окончил Калининградское высшее инженерное морское училище по специальности «холодильные и компрессорные машины и установки». В 1981 г. окончил Калининградское музыкальное училище по классу гитары.

Эстрадный певец, композитор и автор песенных текстов, член правления Международного союза деятелей эстрадного искусства. Заслуженный артист России, Народный артист России.

Награжден орденом Почета (указ № 770 подписан Президентом РФ).

Семикратный обладатель премии «Овация». Является кандидатом в мастера спорта по спортивной гимнастике.



я не представляю, что тогда со мной вообще было бы! Если выпивка сокращает продолжительность твоей жизни и карьеры, то наркотики их просто уничтожают!

«ПН»: Как вы считаете, можно ли вылечить наркомана?

— Вылечить, мне кажется, невозможно. Попробовать наркотик, все равно что сразу же выпрыгнуть с 10-го этажа. Если повезет, то человек останется жив. Но то, что он искалечит себе судьбу — это очевидно. Ведь у наркоманов начинается все с легких наркотиков, а заканчивается в итоге, могилой...



«ПН»: Нужно ли детей в чем-то ограничивать? Слушались ли вы своих родителей?

— Родители всегда кажутся детям демагогами, ущемляющими их в чем-то, но, если честно, то родители никогда



ребенку ничего плохого не посоветуют. И своим детям я разрешал практически все, до определенного возраста. Точнее, все, что может быть им полезно и не опасно.

Мы вместе учились находить какие-то компромиссы. Ведь не разрешить этого тоже нельзя, но и оторвать от экрана монитора практически невозможно! (смеется).

«ПН»: Вы планировали свое будущее?

— Когда я заканчивал Московское инженерное училище, то занимался наукой.

И мне даже в самом страшном сне тогда не могло присниться, что я когда-нибудь стану музыкантом!

Тем не менее, это случилось, но интерес к музыке проснулся у меня позже, так что не каждому дано сразу понять свое предназначение.

«ПН»: У вас есть какой-нибудь собственный рецепт восстановления сил?

— Я активный человек. И мне кажется, что для того, чтобы восстановить силы, не нужно полдня валяться в кровати. Самый верный способ для меня восстановиться это пойти размяться, поиграть в теннис, побегать или покататься на велосипеде.

Беседовал
Михаил Сосновский



ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «НАРКОМ»

предлагает брошюры, буклеты, плакаты по антинаркотической тематике и принимает заказы на дизайн, макетирование и верстку изданий любой сложности, цифровую и офсетную полиграфию

125047, Москва, 3-я Тверская-Ямская ул., 26 Телефон +7(499)250-38-08, тел./факс +7(499)250-23-06 E-mail: narkomnarkom@mail.ru

ПН

Редакция: 125047, Москва, 3-я Тверская-Ямская, д. 26. Тел.: +7(499) 250-38-08, тел./факс: +7(499) 250-23-06. E-mail: fond@narkom.info. Интернет-версия: <http://narkom.info>. Газета напечатана в ОАО «Подольская фабрика офсетной печати» (Московская область, г. Подольск, Ревпроспект, 80/42). Учредитель: некоммерческая организация Благотворительный фонд реабилитации больных наркоманией «Нарком». Газета зарегистрирована в Минпечати РФ. ПИ №77-3252 от 28 апреля 2000 г. Объем 1 п.л. Заказ Тираж 20 000 экз. Главный редактор (на общественных началах) Александр Алексеев, научный редактор Вероника Климович, зам. гл. редактора Евгения Кеда, отв. секретарь Нина Пасторе, верстка Леонид Горлачев, корректор Наталья Курбет. Подписано в печать 27.02.2018 г. Цена свободная. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов материалов. Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку. Все поступающие материалы не возвращаются и не рецензируются. При перепечатке ссылка на газету «Пока не поздно!» обязательна. Издание осуществляется при финансовой поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям России. В номере использованы материалы интернета, агентства РИА, ИТАР-ТАСС, Интерфакс.