

# Средний Урал борется за трезвость

23 июня 2023, 15:52



Руководство Свердловской области уделяет большое внимание сохранению и укреплению здоровья граждан, в том числе – через укрепление, как нормы, трезвого образа жизни. Эта работа ведется активно в сотрудничестве с общественными организациями региона. Областные власти поддерживают проекты и инициативы. В их числе – общественно-государственное движение «Попечительство о народной трезвости» и содружество Анонимных Алкоголиков.

Областное общественно-государственное движение «Попечительство о народной трезвости» учреждено правительством Свердловской области и Екатеринбургской епархией в 2008 году. Сопредседателем Совета движения является заместитель губернатора **Павел Креков**. Цель организации – утверждение трезвости как нормы жизни, преодоление в обществе кризисных явлений, связанных с пьянством и алкоголизмом.

Филиалы движения работают в муниципалитетах региона во всех управленческих округах. В них входят представители администрации городов, управлений образования, культуры, здравоохранения, правоохранительных органов, общественных организаций.

Движение реализует в регионе социально-педагогический проект «Будь здоров!», форум «Молодежь выбирает трезвость», летний «Слет трезвости и здоровья». А также – конкурс «Здоровое село – территория трезвости», который проводится в рамках национального проекта «Демография» среди сельских населенных пунктов области, не имеющих статуса муниципального образования. Победители конкурса получают гранты, которые могут быть направлены на закупку спортивного инвентаря, обустройство спортплощадок или создание иных условий для ведения здорового образа жизни. В 2022 году первую тройку самых трезвых малых населенных пунктов региона составили села Сладковское и Туринская Слобода Слободо-Туринского муниципального района и посёлок Монетный Березовского городского округа.

Первая в регионе группа Содружества Анонимных Алкоголиков (АА) начала работать 30 лет назад в Екатеринбурге. Содружество – некоммерческая организация, открытая для

каждого, кто нуждается в помощи в преодолении пристрастия к алкоголю. Оно объединяет людей, у которых получается справляться с болезнью и помогать другим. Работу движения поддерживает правительство Свердловской области. А также – ГУ МВД России по Свердловской области, минздрав региона, общественные организации, ведущие специалисты в данной области.

21 группа Содружества работает в Екатеринбурге, еще 9 – в других городах области: Березовском, Первоуральске, Каменске-Уральском, Нижнем Тагиле, Невьянске, Верхней Салде. Собрания Анонимных Алкоголиков проходят в форме свободной беседы. Члены Содружества рассказывают о своем опыте преодоления алкоголизма, делятся мнениями, надеждами и установками, поддерживают друг друга. В ходе лечения применяются принципы программы групповой психотерапии «12 шагов», которая была создана для борьбы с зависимостью еще в 30-е годы XX века.

«Всегда считал себя человеком сильным, в том числе и с сильной волей. После многочисленных попыток «завязать» понял, что надо искать помощь. В наркологию родственники не определяли, они до сих пор не верят, что это болезнь, говорят, мол, сам пил – сам бросил. Случайно вспомнил, что в России вроде бы появились Анонимные, нашёл в Интернете, созвонился. Пошёл совсем безо всякой надежды. Скорее, наоборот, не верил ни в какую возможность выйти из этого состояния. Просто соломинка, за которую схватился. Их тогда на весь Екатеринбург было три, причём одна была не регулярно, а та, на которой я остановился, шла два раза в неделю. Помогли. Через год я уже работал в очень серьёзной фирме и приобретал совсем неизвестные мне навыки», – рассказывает **Владимир**, член Содружества АА.

«Это произошло в 2018 году, когда у меня уже началась бессонница. Помню, в ту ночь была красивая луна, и я крикнула ей: больше так жить не могу! Зажгла свечку, настряпала лепёшки и, стоя на коленях, молилась Богу о помощи. Но как только я закончила, сходила в магазин – ясное дело, не за хлебом: купила водку и ушла в запой. Мама отвезла меня в больницу, потом в реабилитационный центр. Там я узнала об АА и о программе «12 шагов». Первым шагом к реабилитации является признание своего бессилия перед алкоголем», – делится член Сообщества Анонимных Алкоголиков.

На протяжении 10 лет мы проводим такую работу в селах, уже сложилась определенная традиция и репутация. Сегодня все то, чем мы занимаемся, приобретает особый смысл. Трезвый образ жизни — одна из важных граней в сохранении и укреплении общества

*Павел Креков, заместитель губернатора Свердловской области на церемонии награждения победителей конкурса «Здоровое село – территория трезвости».*

В группах можно встретить людей любого возраста, с разным образованием, материальным положением и личной историей. Члены Содружества – далеко не «занудные», поглощённые своей болезнью люди, вопреки стереотипам. Применяя принципы программы «12 шагов» в своей жизни, они могут не только оставаться трезвыми, но и наметить ориентиры в жизни, чтобы двигаться дальше.

«Под алкоголем был совершен ряд преступлений, и в 15 лет я ехал в колонию для несовершеннолетних. Как итог употребления алкоголя – в тюрьме, в общем, я провёл 25 лет. Употреблял и в колонии, там получал дополнительные добавки к сроку. Последний раз освобожден в 2018 году и ушёл в очередной запой на 1 год. Искал, как можно перестать употребление, и однажды встретил людей, которые прошли такой же путь, но не употребляют. Всё произошло не сразу, но это были первые люди, кому я поверил по-настоящему. На сегодняшний день я не употребляю 4 года, женился, есть квартира, есть работа. Я начал помогать другим ребятам, у которых есть проблемы с алкоголем. Веду

группу самопомощи. Являюсь координатором в своём городе по решению проблем алкоголизма и наркотиков в местах лишения свободы, сегодня я счастливый человек», – рассказывает свою историю **Сергей**, член Сообщества АА.

**В рамках реализации конкурса «Здоровое село – территория трезвости» в 2022 году было проведено исследование актуальности проблемы чрезмерного потребления алкоголя и оценка готовности жителей малых населённых пунктов Свердловской области к переходу в статус территории трезвости. Были опрошены 989 человек из 29 малых населённых пунктов.**

Более половины из них отметили, что готовы поддержать антиалкогольные инициативы и участвовать в акциях, посвящённых здоровому образу жизни; 51% – полностью отказаться от употребления алкоголя; 45% – сообщать о незаконном распространении алкоголя правоохранительным органам. 34% опрошенных респондентов отметили, что готовы поддержать полный запрет продажи алкоголя на территории своего населённого пункта.

Особое внимание Сообщество уделяет работе с пациентами наркологических больниц, реабилитационных центров и клиник. Обслуживаются стенды, проводятся беседы, собрания, спикерские выступления, презентации во многих медицинских учреждениях, в комиссиях по делам несовершеннолетних, в центрах социального обслуживания, в аптеках. Члены АА принимают участие в семинарах, проводимых комиссиями по делам несовершеннолетних, совместно участвуют в объезде неблагополучных семей.

«С точки зрения статистики, людей, употребляющих алкоголь, больше, чем состоит на учете в наркологической службе. Очень многих не видим, но знаем, что многие страдают от этого. 90% таких людей не хотят идти к наркологу, не хотят лечиться от алкоголизма в силу того, что их пугают вторичные социальные последствия – это закрывает им возможность управлять транспортным средством, выполнять определенные виды работ, поэтому они сами с этим справляются. Организации, аналогичные Сообществу Анонимных Алкоголиков, помогают людям, которые не хотят обращаться за официальной помощью. Хотя нуждаются в ней. И в этом величайшая заслуга таких организаций, они прекрасно с этим справляются. Как главный специалист могу сказать, что результаты и эффективность их работы очень высокая», – рассказал «ОГ» главный нарколог Свердловской области **Олег Забродин**.

## **Ответы на вопросы, которые часто возникают у новичков, впервые услышавших о содружестве АА**

### **Являюсь ли я алкоголиком?**

Если вы постоянно выпиваете больше, чем собирались, если, начав пить, вы не можете остановиться, если у вас на этой почве возникают неприятности или случаются провалы памяти, то, вполне вероятно, что вы стали алкоголиком. Определить это сможете только вы сами. В АА за вас этого никто делать не будет.

### **Это помогает?**

Об эффективности АА говорят массовость этого движения и его популярность по всему миру. Кроме того, в развитых странах, где излечение от алкоголизма производится в реабилитационных центрах в рамках обязательного медицинского страхования (т.е. бесплатно), правительство и законодатели выбрали именно Программу «12 шагов» как главную методику лечения – именно благодаря ее эффективности, доказанной временем.

### **Смогу ли я когда-нибудь употреблять алкоголь умеренно?**

Члены АА считают алкоголизм неизлечимым, смертельным и прогрессирующим заболеванием. Именно поэтому они исповедуют принцип полного воздержания от спиртного. Сколько бы алкоголик ни воздерживался от выпивки, он никогда не сможет вернуться к «умеренному употреблению», и первая же выпитая им рюмка неминуемо приведет его к запою – причем, нередко к более тяжелому, чем ранее.

## **Сколько времени занимает лечение?**

Это не лечение в привычном смысле этого слова. Скорее, это новый для вас способ сосуществования со своей болезнью. Большинство членов АА придерживаются его в течение всей жизни.

## **Кто проводит лечение?**

На собраниях имеют право присутствовать только алкоголики. Врачи и психологи, работающие по Программе «12 шагов», могут оказывать свою помощь только за пределами АА. Традиции АА строго запрещают взимать плату одними членами Сообщества за помощь другим его членам.

## **Как часто я должен посещать собрания?**

Решать вам. Начинающим стоит ходить на собрания ежедневно в течение первых трех месяцев. Но это всего лишь рекомендация, и никто не будет вас упрекать, если вы ей не последуете.

## **АА – это секта?**

Любая секта имеет три главных отличительных признака: приверженность какой-то определенной религии, жесткая вертикаль управления и поголовное взимание средств. Все эти три признака отсутствуют в АА, поэтому это не секта. Сама атмосфера собраний АА доброжелательна и далека от какого-либо принуждения к чему-либо. Русская православная церковь выразила свое позитивное отношение к Программе «12 шагов», заявив, что «функционирование при приходах и монастырях групп самопомощи или реабилитационных центров, работающих по Программе «12 шагов», не является препятствием для становления церковной реабилитации и может поощряться».

## **Обязан ли я выступать на собрании?**

Нет. Вы можете хранить молчание в течение всего собрания, а во время так называемого «круга», когда все вступают по очереди, вы, как и любой участник, можете отказаться от вступления, например, сказав: «Я сегодня лучше послушаю».

## **Что, если я встречу в АА своих знакомых?**

Если они там и будут, то по той же причине, что и вы, и о том, что вас встретили, они никому не расскажут. Став членом АА, вы можете сохранять анонимность в той мере, в которой захотите. Это одна из тех причин, по которым мы и называемся Анонимными Алкоголиками.

## **Кто у вас старший?**

Старших в Сообществе нет вообще. Ведущие собрания выбираются каждый раз из числа участников. Любой желающий может предложить свою кандидатуру для проведения собрания. Функции ведущего сводятся в основном к контролю над соблюдением правил собрания. Кроме того, в разных странах мира, включая Россию, работают так называемые Советы по обслуживанию АА, куда группы могут обратиться за консультационной помощью – но лишь по собственному желанию.

## **Сколько это стоит?**

Плата за участие в собраниях не взимается. Сообщество существует на добровольные пожертвования своих членов. Никто и никогда не будет Вас принуждать вносить деньги в общую кассу. Пожертвования – это очень незначительные, чисто символические суммы, так как деньги идут в основном на чай, кофе, сахар и печенье для всех участников, а также на приобретение тематической литературы и на аренду помещения, в котором проводится собрание (чаще всего два часа в неделю – плата очень небольшая). Все понимают, в каких стесненных обстоятельствах находятся новички, и поэтому им нередко предлагают в первое время вообще воздержаться от взносов. Вас никто и никогда не будет попрекать тем, что вы не вносите пожертвования или вносите, но мало.

## **Должен ли я как-то регистрироваться в АА?**

Нет. Единственным условием для членства является желание бросить пить. Если вы придете на собрание АА и скажете, что хотите жить трезвой жизнью, этого будет достаточно для участия в нем. У нас нет списка членов, мы не

ведем учета посещаемости. Вы не обязаны представляться или рассказывать о себе. Если вы решите больше не посещать собрания, то агитировать или надоедать вам никто не станет.

Если вы чувствуете, что вашей жизнью управляет алкоголь, вы можете позвонить на информационную линию Содружества Анонимных Алкоголиков Свердловской области:

+7-912-659-36-04, +7-952-732-19-63

С расписанием работы групп можно ознакомиться на сайте: [aa-ekb.ru](http://aa-ekb.ru)

Если в Вашем городе нет групп, можно попробовать посетить собрание он-лайн (Skype, Zoom, Telegram) <https://aarussia.ru/groups-aa-online/>

## Автор



**Анастасия Заева**