

# Здоровье и исцеление

ТЕМА НОМЕРА

№ 6

## РЫВОК К СВОБОДЕ

В НОМЕРЕ

ОСТОРОЖНО –  
ГАДЖЕТ!

ШОПОГОЛИЗМ –  
КАК  
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
ЗАВИСИМОСТЬ

ЯД ЦЕЛЫМИ  
ЧАШКАМИ

ПРЕИМУЩЕСТВО  
СЕМЕЙНОЙ ТРАПЕЗЫ

ГОЛОВНОЙ МОЗГ –  
ГЛАВНОКОМАНДУЮЩИЙ  
ОРГАНИЗМА



Журнал  
«Здоровье и исцеление»  
зарегистрирован Федеральной службой  
по надзору в сфере связи, информационных  
технологий и массовых коммуникаций  
(Роскомнадзор)

СВИДЕТЕЛЬСТВО  
ПИ № ФС77-46624 от 21 сентября 2011 г.

Здоровье и исцеление  
№6 2015

Над номером работали:

**Директор издания:**

*Николай Чекелек*

**Главный редактор:**

*Нигина Муратова*

**Верстка:**

*Александр Плугатарев*

**Редакционная коллегия:**

*Николай Чекелек*

*Нигина Муратова*

*Надежда Иванова*

**Учредитель:**

Религиозная организация  
«Кавказский Союз» Церкви Христиан  
Адвентистов Седьмого Дня

Адрес редакции: 344013,  
г. Ростов-на-Дону,  
ул. Возрождения, 19/24А  
тел. (863) 220-37-67, 220-37-80,  
факс: (863) 232-26-56,  
e-mail: caumsda@yandex.ru

Отпечатано: типография ООО «Антей»  
344037, г. Ростов-на-Дону, 24 линия, 20

Тираж 50 000 экз.

Заказ № 1121 от 23.07.2015

**Дорогие читатели журнала  
«Здоровье и исцеление»,  
ждем ваших отзывов  
и предложений!**

**Еще больше информации  
о здоровье вы найдете на сайте:  
<http://health.adventist.ru/>**

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

Слово духовного наставника

# ИСТИНА СДЕЛАЕТ ВАС СВОБОДНЫМИ



**Николай Степанович  
Чекелек**

Человек освободился из тюрьмы, где пробыл много лет, и выйдя за ворота, посмотрел вокруг, затем на небо и громко закричал: «Свобода! Наконец-то свобода!»

На самом ли деле этот мужчина обрел свободу? Он вернулся в свой родной город, родной дом, встретился с родными, все было прекрасно до определенного времени. Человек начал привыкать к свободной жизни: вновь встречаться со старыми друзьями, знакомиться с новыми людьми. Так прошел год. Потом он начал задерживаться где-то по вечерам, возвращался поздно или вовсе не ночевал дома, часто был пьян, кричал на жену, бил детей, сквернословил. Атмосфера в семье была очень напряженной. Однажды утром в дом этого человека постучали. Пришла полиция и арестовала его по обвинению в совершенном преступлении. Он вновь оказался за решеткой. Этот человек не жил по законам настоящей свободы. Он был рабом алкоголя, курения, сквернословия и других нездоровых привычек, а также зависел от круга друзей, которые оказывали на него плохое влияние.

Подчиненность чему-либо или кому-либо против нашей воли или по причине «я по-другому не могу» означает, что мы не свободны. Что же тогда является свободой? Ведь мы зависим от многих вещей: еды, питья, сна, солнечного света, что хорошо и естественно. Но когда человек подчиняется своим страстям или привычкам и под их влиянием совершает действия, противоречащие здравым, общепринятым человеческим правилам, этого человека называют зависимым. Согласно определению, которое дает словарь, аддикция (англ. addiction – зависимость, пагубная привычка), в широком смысле, – ощущаемая человеком навязчивая потребность в определенной деятельности. Термин часто употребляется для таких явлений, как лекарственная зависимость, наркомания, но ныне применяется и к нехимическим зависимостям, например поведенческим, примерами которых

могут служить: интернет-зависимость, игромания, шопоголизм, психогенное переживание, фанатизм и т. п.

Свободой можно назвать поведение человека, когда он принимает решения, повинаясь определенным законам. Может казаться, что эти законы в чем-то ограничивают свободу, но, на самом деле, они дают возможность жить счастливо и делиться радостью с окружающими. Быть свободным не означает делать то, что мы хотим и когда захотим. Если мы хотим быть независимыми, нам необходимо знать законы свободы. Обратимся к Слову Божьему. В Евангелии от Иоанна, 8 главе, 32 стихе сказано: *«И познаете истину, и истина сделает вас свободными»*. Оказывается, все достаточно просто – обрести свободу можно только тогда, когда человек знает истину и живет согласно ей. Только истина приводит человека к настоящей свободе. Все человечество находится в зависимости от первородного греха, все согрешили, и грех, в свою очередь, ведет к пагубным зависимостям. Но Бог открыл нам истину, которая дарует освобождение от всякого греха. Божий закон и установления, вписанные в человеческое сердце, управляют нашими желаниями и наклонностями, помогая жить по истине. Библия указывает на Того, Кто является истиной: *«Иисус сказал ему: Я есмь путь и истина и жизнь»* (Библия, Евангелие от Иоанна, 14 глава, 6 стих). Таким образом, настоящая свобода обретается только во Христе.

Зависимость подобна тюремному заключению, но ключи от этой камеры находятся у нас. Мы можем открыть двери своего сердца и позволить Иисусу помочь нам. Он даст силы победить все зависимости. Люди, которые живут в послушании законам Всевышнего, познали смысл жизни и радуются каждому дню. Пусть истина сделает вас свободными в послушании правильным законам жизни! Возьмите под контроль свою жизнь и помогите тем, кто рядом с вами! Вера в Бога и служение другим помогут обрести вам радость, мир и истинное счастье!



От редактора



Нигина Муратова

Мир вам!

Человек – создание свободолюбивое. Трудно сказать, найдутся ли люди, которые хотели бы, чтобы их ограничивали в свободе. Однако, мы сами того не осознавая, становимся рабами различного рода пристрастий, которые крепко удерживают нас в своем плену. Впадая в ту или иную зависимость, человек словно пытается уйти от всего, что причиняет боль, прибегая к помощи разного рода химических веществ, деятельности или взаимоотношений. Это могут быть: алкоголь, курение, наркотики, еда, покупки, гаджеты, интернет, компьютерные и азартные игры, работа, деньги, систематическая ложь, гнев, сквернословие и др. Проблема зависимостей заключается в том, что они способны овладевать нашими мыслями, чувствами, проявлением эмоций, управлять нашим поведением. Болезненная привязанность к чему-либо или кому-либо забирает жизненные силы, снижает эффективность и результативность, разрушает взаимоотношения, заставляя испытывать смешанные чувства вины, стыда, страха, тревоги, неудачи.

Разного рода зависимости являются серьезной проблемой современного общества. Далеко не многие могут признать, что они действительно находятся в плену своих пристрастий, несмотря на то, что это мешает в жизни не только им самим, но и окружающим. В рамках этого номера мы постарались рассказать о том, как распознать в себе зависимость и обрести спасительное освобождение. Немало материала посвящено молодежи, а также аспектам построения правильных взаимоотношений с детьми. Очень важно знать, как помочь молодому поколению избежать пороков, ведущих к гибели. Для этого и самим взрослым следует подавать положительный пример в своем поведении, свободном от вредных пристрастий. Ведь от нашего влияния зависит, каким будет будущее нашей семьи и общества в целом.

Господь предоставил каждому человеку свободу выбора, но не стоит этой свободой злоупотреблять. «Чистая свобода состоит не в независимости, а в умении не отягаться случайными зависимостями» (Федотов П.А., русский художник). Пусть Божья любовь и мудрость помогут вам обрести настоящую свободу, исцелив душу, восстановив разрушенные отношения, наполнив истинным смыслом и радостью вашу жизнь!

## В НОМЕРЕ

### ИСТИНА

сделает вас свободными ..... стр. 2

ОТ РЕДАКТОРА ..... стр. 3

РЫВОК К СВОБОДЕ .....стр. 4

ПОРОЧНЫЙ КРУГ ВИНЫ И СТЫДА ..... стр. 6

МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ ..... стр. 8

ВОПРОС О МАРИХУАНЕ ..... стр. 9

ОСТОРОЖНО – ГАДЖЕТ! ..... стр. 10

ТЕСТ  
на интернет-зависимость ..... стр. 11

ЧЕСТНЫЙ РАЗГОВОР О НАРКОМАНИИ ..... стр. 12

МОЛОДЕЖЬ ГРУППЫ РИСКА.  
Пути выхода ..... стр. 14

СОЗАВИСИМОСТЬ,  
или зависимость от зависимости ..... стр. 16

СЛОВА,  
которым нет оправдания ..... стр. 18

ШОПОГОЛИЗМ –  
как психологическая зависимость ..... стр. 20

ЯД ЦЕЛЫМИ ЧАШКАМИ.....стр. 22

РЕСТОРАНЫ  
быстрого питания и мозг ..... стр. 24

МЕНЯ ОСВОБОДИЛ БОГ ..... стр. 25

ПРЕИМУЩЕСТВО СЕМЕЙНОЙ ТРАПЕЗЫ ..... стр. 26

РЕЦЕПТЫ ..... стр. 27

ГОЛОВНОЙ МОЗГ –  
главнокомандующий организма ..... стр. 28

КРАСИВЫЕ ЛЮДИ ВЫБИРАЮТ ..... стр. 30

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ В КОРНЕ ..... стр. 31

# РЫВОК К СВОБОДЕ

*Свобода от зависимостей – условие полноценной жизни. Живите в свободе!*

Это была душераздирающая сцена: плачущие дети и раздраженная, разгневанная мать. «*Это последняя капля, – сказала она себе. – Больше мы не можем терпеть!*» Пьющий отец и муж в очередной раз потерял работу.

Приятный человек с тихим голосом, он, в общем-то, был добрым отцом и внимательным мужем, когда не находился под воздействием алкоголя. Его любили и принимали в спортивных кругах города; там всегда могли рассчитывать на его участие в публичных мероприятиях после игры в гольф или другого спортивного состязания. Но его пристрастие к алкоголю приводило к тому, что он терял одно место работы за другим. Он не только перестал быть обеспеченным человеком, но и потерял многих друзей, с которыми играл, пил и панибратски общался в «лучшие времена».

У него были проблемы не только с алкоголем. Он еще и курил. Даже рак гортани, диагностированный несколько месяцев назад, не вынудил его отказаться от курения. Угрожающие жизни диагнозы, такие как инфаркт и рак, зачастую вызывают лишь краткосрочные изменения в образе жизни. Реальность такова, что для значимых и долгосрочных перемен нужно нечто большее.

Печальная история этого человека подтверждает данный вывод. Во время недолгих периодов трезвости он мог заявить: «*Я могу контролировать тягу к табаку и алкоголю; они мне не хозяева!*» Но удручающая реальность заключалась в том, что они все же были его хозяевами, а он, по сути, их рабом.

Его алкогольная зависимость повлияла на многих людей, особенно на членов его семьи. Двое из его четвертых детей тоже стали алкоголиками. Поистине был прав мудрец, сказавший: «*У кого вой? у кого стон? у кого ссоры? у кого горе? у кого раны без причины? у кого багровые глаза? У тех, которые долго сидят за вином, которые приходят отыскивать вина приправленного. Не смотри на вино, как оно краснеет, как оно искрится в чаше, как оно ухаживается ровно: впоследствии, как змей, оно укусит, и ужалит, как аспид!*» (Библия, Книга Притч, 23 глава, 29-32 стихи). Другими словами, осознаете ли вы это или нет, алкоголь – смертельно опасное вещество. Человек слишком поздно может открыть для себя эту страшную правду.

Возможно, вы считаете, что умеренное употребление алкоголя полезно для здоровья. Но знаете ли вы, что безопасного уровня потребления алкоголя не существует? Такого, который не приводил бы к увеличению риска развития рака молочной железы у женщин и рака толстой кишки у мужчин. Добавьте к этому проблемы зависимости, несчастных случаев, насилия в семье и другие медицинские и социальные проблемы. Если вы употребляете алкоголь, знайте, что жизнь без него может быть намного лучше.

## НАСКОЛЬКО СЕРЬЕЗНА ПРОБЛЕМА АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ?

Согласно «Докладу о всемирном статусе алкоголя и его влиянии на здоровье», представленному Всемирной организацией здравоохранения в Женеве в феврале 2011 года, ситуация с алкогольной зависимостью в мире следующая:

- Приблизительно 2,5 миллиона человек ежегодно умирают от причин, связанных с употреблением алкоголя.
- Алкоголь употребляют 55% взрослых.
- 4% всех смертей в мире связаны с алкоголем: употребляющие алкоголь умирают от травм, рака, сердечно-сосудистых заболеваний, а также цирроза печени.
- 6,2 % всех смертей среди мужчин в мире связаны с употреблением алкоголя.

Пьянство несет в себе огромную угрозу здоровью человека. **Потребление алкоголя ежегодно приводит к десяткам тысяч смертей, которые можно было бы предотвратить.**

## АЛКОГОЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

По статистике алкоголизм развивается у каждого 13 из 100 пьющих алкогольные напитки. Если один из ваших ближайших родственников (например, отец, мать, дядя, тетя, бабушка) страдает от алкогольной зависимости, ваша вероятность стать алкоголиком удваивается. Причем **если экспериментировать с алкоголем человек начинает в возрасте до 14 лет, вероятность превращения его в алкоголика увеличивается до 40 и более процентов!**

Мы должны информировать детей о вреде алкоголя с раннего возраста. Очень важно формировать с ними устойчивые здоровые отношения. Получаемая от этого социальная поддержка формирует в них психологическую устойчивость и способствует принятию здоровых решений. Дополнительным «слоем» защиты для детей и взрослых является живая личная вера в Бога.

**Почему в борьбе с зависимостями так необходима вера?** По двум очень важным причинам. **Во-первых, понимание того, что наше тело не «дом развлечений», но храм живого Бога, все меняет. Христос, создавший и искупивший нас, стремится жить в нас через Своего Святого Духа.** Слова апостола Павла эхом разносятся по коридорам времени: «*Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои? Ибо вы куплены дорогою ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших, и в душах ваших, которые суть Божии*» (Библия, 1-е послание к Коринфянам 6 глава, 19, 20 стихи).

**Вторая причина, почему вера имеет такое большое значение в нашей способности преодолеть разрушительные привычки, заключается в том, что Бог укрепляет и делает возможным преодолеть привычки разрушительного образа жизни каждого, кто решает подчинить Ему свою слабую волю.** Апостол Иоанн формулирует это так: «*Ибо всякий, рожденный от Бога, побеждает мир; и сия есть победа, победившая мир, вера наша*» (Библия, 1-е послание Иоанна 5 глава, 4 стих). Наш любящий Небесный Отец желает, чтобы каждый из нас был свободен от пагубных зависимостей, которые делают нас предрасположенными к опасным для жизни заболеваниям, таким как болезни сердца и рак.

## АЛКОГОЛЬ И РАК

Во всем мире мы находим доказательства того, что алкоголь часто вызывает рак молочной железы у женщин и рак толстой кишки как у мужчин, так и у женщин. Оказывается, не существует безопасной минимальной дозы алкоголя, которая не была бы канцерогенной (не способной вызывать рак). Поэтому опасно рекомендовать кому бы то ни было употреблять алкоголь для укрепления здоровья, как некоторые, к примеру, советуют, для облегчения сердечных заболеваний.

## АЛКОГОЛЬ И ОБЩЕСТВО

Хорошо известно, что большинство самых разных несчастных случаев, таких как ДТП со смертельным исходом, насилие в семье, убийства, изнасилования и другие преступные деяния, совершаются в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь также является главной причиной умственной отсталости, которую можно было бы предотвратить. Он легко проникает через плаценту и наносит ущерб развивающемуся мозгу еще не родившегося ребенка. Таким образом, безопасного уровня потребления алкоголя во время беременности просто нет.

## АЛКОГОЛЬ И ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА

В последние 30 лет нашлись люди, которые разрекламировали алкоголь как «средство для здоровья сердца» и защиты от ишемической болезни сердца. В популярных и научных публикациях появилось много информации на эту тему. Однако на самом деле результаты различных исследований по этому вопросу противоречивы и могут объясняться самыми разными причинами. Видные исследователи полагают, что некоторые или даже все случаи улучшения работы сердца вполне могут быть следствием не алкоголя, а каких-либо других факторов. Все большее число исследователей приписывают более высокие показатели здоровья сердца среди умеренно пьющих не алкоголю, но общему состоянию их здоровья и более здоровым привычкам в других вопросах, например тому, что они регулярно выполняли физические упражнения и употребляли более здоровую пищу.

**Принимая во внимание все явные риски, связанные с употреблением алкоголя, бессмысленно поощрять его употребление ради здоровья сердца, особенно когда есть другие проверенные и безопасные способы предотвращения сердечных болезней, как, например, ежедневные физические упражнения и здоровая диета.**

## ТАБАК – УБИЙЦА

Еще один убийца человека – табак. Более 1 миллиарда человек в мире регулярно курят или жуют табак, а 15 000 ежедневно умирают от связанных с курением заболеваний. Большинство из этих смертей можно было бы избежать, если бы люди не курили. Кроме того, многих смертей не случилось бы, если бы мы искоренили пассивное курение.

Табак является смертельным и свободно доступным ядом, распространяемым на рынке в различных формах. Его курят, жуют, вдыхают, используют в электронных сигаретах и даже растворяют в воде (кальян). Все его формы вредны, они существенно увеличивают риск заболеть и даже умереть. Табак убивает до половины курильщиков!

- Ежегодно табак приводит к смерти почти 6 миллионов человек. Шестьсот тысяч из них – некурящие, но пассивным образом подвергающиеся воздействию курения.
- Примерно каждые шесть секунд по связанным с употреблением табака причинам в мире умирает один человек.

Табак – медленный убийца. Время между началом его употребления и моментом, когда здоровье курильщика начинает подавать признаки разрушения, составляет несколько лет. Табак не только убивает самого курильщика, но и отрицательно влияет на здоровье тех, кто подвержен пассивному курению, постепенно убивая и их. Безопасного уровня содержания табака в воздухе нет. Доказано, что он является причиной сердечно-сосудистых и респираторных заболеваний у взрослых, в том числе рака легких и ишемической болезни сердца. У младенцев он может вызвать синдром внезапной детской смерти. Дети, вдыхающие табачный дым пассивным образом, чаще страдают от инфекций верхних и нижних дыхательных путей.

Более того, табак является «шлюзом для наркотиков». Курильщики более склонны подвергать себя риску попробовать и другие наркотики, такие как марихуана, метамфетамин, кокаин и героин.

Как алкоголь, так и табак крайне опасны. Научные данные и статистика показывают, что на сегодняшний день они главные убийцы в мире. Факты, безусловно, говорят сами за себя. Мы были созданы для чего-то лучшего, чем страдания от заболеваний, постигших нас в результате наших неверных решений. Помните, что никогда не поздно начать вести здоровый образ жизни. Принимая решение делать это, мы можем надеяться на Божью помощь в его осуществлении. То, что недоступно нам, мы можем достичь Его силой.

## ВРАГ НОМЕР ОДИН

Влияние наркотиков на здоровье человека не поддается описанию.

Наркотики поражают почти все органы тела. Они ослабляют иммунную систему, увеличивая восприимчивость к инфекциям; вызывают сердечно-сосудистые проблемы, в том числе вынуждают сердце работать в ненормальном для него ритме, порождают инфаркты, приводят к инфекциям кровеносных сосудов и сердечных клапанов; провоцируют тошноту, рвоту



и боли в животе; поражают печень; вызывают инсульты; изменяют химические процессы в мозге, обуславливающие зависимость от наркотического вещества; вызывают необратимые повреждения головного мозга; влияют на память, внимание и принятие решений; провоцируют паранойю, агрессивность, галлюцинации, депрессию и развитие зависимости; несут в себе различные риски для беременных женщин и их будущих детей.

К счастью, лица, употребляющие наркотики, и их семьи могут разделить груз этой проблемы с другими людьми. Они могут получить помощь в лечебных центрах и службах поддержки. Положительные результаты достигаются через участие в программе, предлагаемой Обществом анонимных наркоманов, которое видит свою задачу в том, чтобы каждый наркоман в мире имел возможность услышать весть об избавлении на своем родном языке, в своей родной культуре и найти силы для нового образа жизни. С Божественной помощью и человеческой поддержкой победа возможна.

## СВОБОДНАЯ И СБАЛАНСИРОВАННАЯ ЖИЗНЬ

Возможно, вы боретесь с оковами пристрастия к алкоголю, табаку, наркотикам либо же вы – трудоголик, любитель порнографии, Интернет-зависимый или просто живете несбалансированной жизнью. Вас постоянно сопровождает чувство отчаяния, когда вы пытаетесь что-то бросить, а это не получается. Сформировать привычки легко, сломать трудно. Действительно, чтобы одержать победу над порабощающими привычками и зависимостями, одной твердости характера и силы воли недостаточно. Мы нуждаемся в помощи.

Великий миссионер и проповедник апостол Павел пишет, что источник силы находится вне нас. О секрете этой силы он пишет следующее: *«Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе»* (Библия, послание к Филиппийцам, 4 глава, 13 стих). Ему также принадлежат слова: *«Вас постигло искушение не иное, как человеческое; и верен Бог, Который не попустит вам быть искушаемыми сверх сил, но при искушении даст и облегчение, так чтобы вы могли перенести»* (Библия, Первое послание к Коринфянам, 10 глава, 13 стих). С какой бы проблемой вы ни столкнулись, помните, что другие люди уже сталкивались с ней. Вы не одиноки в своей борьбе. И что бы вас ни постигло, Бог знает, как можно спасти вас. У Него есть сила, чтобы дать вам полноценную и сбалансированную в физическом, умственном, эмоциональном и духовном отношении жизнь.

Даже самый волевой из нас не может достичь такого полного равновесия без помощи нашего милостивого и всемогущего Бога, Который не только создал нас, но и поддерживает нашу жизнь, укрепляет волю и направляет наши мысли при принятии решений. Даже если мы сломлены, Он зовет нас двигаться дальше в нашем стремлении к цельности: *«Итак, едите ли, пьете ли, или иное что делаете, все делайте в славу Божию»* (Библия, Первое послание к Коринфянам, 10 глава, 31 стих).

Отрадно помнить, что помощь близка. Наш милостивый Небесный Отец готов руководить нами в принятии решений. Он обещает эту помощь как в предотвращении разрушительных привычек, так и в победе над ними. Попросите Бога помочь вам прямо сейчас! Вы не только сможете жить, но и станете счастливым человеком!

## Формулы здоровья, которые могут изменить вашу жизнь

(печатается с сокращениями)

*Причины развития депрессии и различных пагубных зависимостей могут быть скрыты в чувствах вины и стыда. Как можно вырваться из порочного круга болезненных чувств, открывая путь к свободе, силе и полноценному здоровью?*

## КАК ХРОНИЧЕСКИЙ СТЫД И ВИНА ПРИВОДЯТ К ДЕПРЕССИИ

Поговорим о чувствах вины и стыда, поскольку они часто связаны с депрессией.

Оба чувства, и вина, и стыд, коренятся в событиях и поступках, которые для нас неприемлемы или недопустимы. Чувство вины возникает, если человек совершает нечто неблаговидное или незаконное. Вина – это болезненное чувство, вызванное угрызениями совести за грех, преступление, ошибочное или аморальное действие. Стыд, как правило, возникает от того, что делает с вами другой человек, если в обществе эти действия считаются грехом или преступлением. Стыд как бы проецирует дурной поступок стороннего человека на жертву. Кроме того, стыд рождается, если вы оказываетесь «не таким», каким, по вашему убеждению (нередко – ошибочному), вас могут принять и полюбить другие люди.

Стыд первым делом пробуждает чувства скорби и глубокой печали, ведет к потере самоуважения. Чувство вины всегда несет определенную долю гнева – ведь мы ощущаем себя в ловушке, пойманными на чем-то недостойном. И стыд, и вина способствуют появлению чувства собственной негодности, безнадежности и беспомощности, что влечет за собой подавленность, гнев, тревогу и целый ряд других разрушительных эмоций, открывающих дорогу стрессовым реакциям.

У многих людей стыд связан с болезненными воспоминаниями об отвержении. События из прошлого рождают ощущения своей ничтожности и ненужности. У кого-то эти ощущения вызывают подавленность, а у кого-то – гнев, ненависть и жгучую обиду. Стыд и вина создают замкнутое кольцо негативных мыслей, закрывая путь к свободе, силе и здоровью – физическому, душевному и духовному.

## ТЯЖКОЕ БРЕМЯ ВИНЫ И СТЫДА

Людей, живущих с грузом вины и стыда, нередко можно узнать по походке – они ходят, ссутулившись и опустив голову. Их внешний вид говорит о желании укрыться от взглядов. Людям, когда они попадают в неловкое или постыдное положение, вообще свойственно съеживаться и закрываться. Арестованные очень часто пытаются руками прикрыть лицо или отворачиваются, чтобы не попасть в кинокамеру.

Адам и Ева испытали величайший стыд, когда ослушались Бога. Они попытались укрыться от Него. Они остро ощутили свою наготу и беззащитность. То же самое стыд делает и с нами. Он грубо обнажает наше несовершенство, заставляет нас чувствовать себя недостойными, смущаться и стесняться. Стыд как будто говорит, что мы и ломаного гроша не стоим. Чувство стыда несет ощущение, что любой встречный видит нас насквозь и относится к нам крайне не-



одобрительно. Хотя разумом-то мы понимаем, что большинство людей ничего о нас не знают, а если и знают, то им до нас нет никакого дела.

Когда мы впервые испытываем стыд? К сожалению, подавляющее большинство людей познают стыд в детстве. И что еще более печально, нас учат стыдиться родители, когда высмеивают или унижают нас в присутствии братьев, сестер или ровесников. Кто еще способен вогнать ребенка в стыд? Учитель, тренер, школьный заводила – любой авторитетный для ребенка человек может его унижить и пристыдить.

Сексуальное и физическое насилие, пережитое детьми, часто ведет к тому, что они растут, постоянно испытывая стыд. Если у ребенка есть трудности в обучении, то они тоже часто становятся источником *стыда*. Одноклассники высмеивают отстающих за медлительность, неспособность запомнить материал, обзывают тупицами и недоумками. Такое отношение унижительно, оно оставляет незаживающие раны, сочащиеся стыдом.

К несчастью, многие дети, которые несут бремя стыда, забирают этот груз во взрослую жизнь. Взрослые люди с глубоко укоренившимся чувством стыда не способны на близкие отношения. В супружеской жизни у них сплошные проблемы. Они пытаются построить один брак за другим, но постоянно терпят крах. Они не видят, что разрушительное начало скрыто в них самих, – это стыд, который тяжким грузом давит на сердце.

Взрослые люди, живущие со стыдом в душе, как правило, переходят от одной любовной связи к другой, от одного развода к другому, от одной работы к другой. Они избегают близких отношений и загоняют себя в эмоциональную пустыню. Неудачи только добавляют им ощущения собственной никчемности, жизненного краха и других тяжелых переживаний. В самой глубине сердца у такого человека живет убеждение, что он недостойн любви и заботы.

***Бремя стыда часто утягивает человека в пучину глубокой депрессии или в бездну алкоголизма, наркомании, игромании, пищевой зависимости и других пристрастий.***

## ВИНА ИСТИННАЯ И ЛОЖНАЯ

От чувства вины в наше время страдают миллионы людей. Они винят себя за прошлые ошибки: любовные интриги, аборт, сексуальные домогательства. Жертвы изнасилований и других тяжких обстоятельств также несут бремя вины.

Несколько лет назад ко мне обратилась женщина, страдающая от хронической усталости и тяжелой формы фибромиалгии. Но что еще хуже – ее мучило чувство вины. Я выяснил, что за два года до начала болезни она пережила развод. Незадолго до развода моя пациентка узнала о любовной связи мужа с соседкой. Ко всему прочему, эта соседка была еще и лучшей подругой этой женщины. Измена вскрылась самым неожиданным образом. Муж подруги первым узнал, что жена ему изменяет. Он пришел в дом к моей пациентке, набросился на ее мужа и задал ему такую взбучку, что тот на две недели попал в реанимацию.

Любящая и заботливая жена навещала мужа каждый день. Ей было и невдомек, что стало причиной сурового избиения. Однажды придя в больницу, она об-

наружила, что мужа уже выписали. Женщина спросила у медсестер, куда тот направился. В ответ она услышала, что за ним приехала его подруга. И только тут она прозрела. В ее голове сложилась целостная картина. Какой же униженной и оскорбленной она себя почувствовала!

Но вместо того чтобы осознать, что ее муж поступил низко и подло, эта женщина взяла всю вину на себя. Она сказала мне, что если бы она была более привлекательной, то ее муж не увлекся бы хорошенькой соседкой.

Мне долго пришлось объяснять своей пациентке разницу между виной истинной и ложной. **Если мы совершили нечто плохое и точно знаем, что это нехорошо, то испытываем угрызения совести. В этом случае чувство вины – истинное. Если же мы сами ничего плохого не совершили, а невольно стали соучастниками чужого греха или преступления, тогда вина, которую мы чувствуем, ложная. Обманное чувство возникает, когда мы берем на себя чужую ответственность.**

Если вина истинная, то нам нужно попросить прощения у человека, против которого мы согрешили, попросить прощения у Бога и затем простить самих себя за свои деяния или помыслы. Если же вина ложная, то в первую очередь нам следует признать, что мы не совершили ничего плохого. Затем просить Бога помочь нам отделить себя от провинившегося человека и простить его. Тогда груз вины снимется с наших плеч.

Моя пациентка решилась признать, что она несет ложную вину. Она простила мужа и подругу и пришла к эмоциональному освобождению. Конечно, это не произошло в одночасье. Так почти никогда и не бывает. Прощение и освобождение заняли у этой женщины около трех месяцев. Но пройдя этот непростой этап, она с изумлением обнаружила, что исцелилась от неимоверной усталости и фибромиалгии.

#### РАЗУМ ИЛИ СЕРДЦЕ?

Депрессия, связанная с чувством вины или стыда, – это вопрос сердца. Однако большинство из нас слушают и слышат лишь голос разума, но не сердца.

Разум можно сравнить со сторожевым постом всей нашей личности – он неусыпно бдит. Он устроен так, что работает всегда, даже когда человек спит. В это время он продолжает обрабатывать все наши мысли и эмоции, чтобы они обрели конкретный смысл и человек мог ориентироваться в жизни.

Существует мнение, что деятельность мозга отражает поведение А-типа, в то время как сердце – поведение Б-типа. Другими словами, мозг всегда торопится, хлопчет, ему некомфортно просто БыТЬ.

Поведение А-типа (мозговое), для которого характерны критичность, осуждение, жесткость, цинизм, обвинения, контроль и непрощение, ведет к различным заболеваниям.

Поведение Б-типа (сердечное) – это деликатность, легкость, поиск прочных взаимоотношений и близости. Если мозг всегда хочет экстрима и «взрыва», то сердце стремится к «установлению связи».

Когда всем заправляет мозг, то сердце вместилище чувств, оказывается в пренебрежении. Оно забыто, обижено, ранено, наполнено болью и обидой. А каково состояние сердца, преисполненного болью? Стресс и зачастую – депрессия.

#### СЛУШАЕМ СЕРДЦЕ

Как же научиться слушать свое сердце? Врачи обычно задают своим пациентам вопрос: «Как вы себя чувствуете?» С этим же вопросом, мысленно обращенным к самому себе, многие люди просыпаются по утрам: «Как я себя чувствую сегодня?» Однако для того чтобы понять свое эмоциональное состояние, нужно спросить себя так: «Как чувствуют себя те, кто рядом со мной?»

Будьте объективны и честны перед собой. Если вы видите, что люди вокруг вас чувствуют себя под контролем, угнетенно, если они злы и обижены, то, скорее всего, вами движет только разум. Вы, как бульдозер, проезжаете и по своему сердцу, и по сердцам тех, кто находится рядом с вами.

Я убежден, что людям нужно принять ответственность за чувства вины и стыда, которые наполняют их сердца. Это ключ к обретению здоровья и целостности.



Библия говорит: *«Сердце знает горе души своей, и в радость его не вмешается чужой»* (Библия, Книга Притч, 14 глава, 10 стих). В глубинах человеческой души таятся все обиды, раны, боль, разочарование, разбитые надежды и несбывшиеся мечты.

Если человек начинает понимать, как разум подавляет сердце, то он делает большой шаг к исцелению от депрессии. В первую очередь следует осознать, что именно ему, вашему сердцу, по-настоящему введома вся глубина вашего горя. И вам не нужен другой человек, который рассказал бы вам, что вы чувствуете, – вы все знаете сами. Вы знаете обо всех чувствах, что таятся у вас в душе. Возможно, вам трудно вытащить их на поверхность, но тем не менее они живут в вас. Перед вами стоит цель – научиться понимать, что хочет сказать вам сердце. Чтобы проникнуть в тайны своих ран, каждый из нас должен изучить язык своего сердца.

Один из выздоровевших онкологических больных поведал о том, как нежно и мягко разговаривает с ним его сердце. Он был убежден, что если бы он научился слышать свое сердце раньше, ему бы не пришлось так страдать физически. Он сказал: *«Я понял, что сердце похоже на застенчивого ребенка, который пытается привлечь внимание занятой матери, тихонько дергая ее за передник. Еле слышное всхлипывание моего сердца подобно горькому плачу младенца, который взывает о своих нуждах. Мое сердце говорит самым простым, еще «доязыковым» языком. Этот язык можно понять, только если разрешить сердцу участвовать в постоянном диалоге между разумом и телом. Тогда сердце очень нежно и деликатно привлечет к себе внимание...»*

Что в вас тает или бьется сильнее, когда вам впервые улыбается младенец? А когда вы получаете знак внимания от юноши, который вам нравится? Ведь сердце, а не голова!

Чувствуя себя переполненными любовью, слыша похвалы или пораженные великодушным отношением к нам, мы прижимаем руку к сердцу. Сердце замирает от радости! И наоборот, если нас обижают – то именно сердце начинает ныть, тосковать и болеть.

#### ИСЦЕЛЕНИЕ ВОЗМОЖНО!

Я могу вас порадовать – разбитое сердце можно исцелить. Мы можем научиться заботиться об этой самой ценной и чувствительной части нашей личности, питать и защищать ее.

Самая большая надежда для всех, кто мучим виной и стыдом, – в крестной смерти Христа. Иисус умер, чтобы дать нам возможность избавиться от греха. Его кровь способна смыть с нас грязь вины и стыда. Я предлагаю вам принять Его дар – щедрый, милостивый, безвозмездный дар искупления и прощения. Освободитесь от смертельных эмоций. И если уж нас прощает Сам Господь, простите себя и идите вперед!

**Дон Колберт,**  
Смертельные эмоции  
(печатается с сокращениями)

### ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН В ДЕТСТВЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ В БУДУЩЕМ



*Недостаток сна в детстве может привести к злоупотреблению алкоголем и наркотиками в молодом возрасте.*

По заявлению ученых, молодые люди, которые недосыпали в детстве, в два раза больше предрасположены к такой же проблеме со сном и в подростковом возрасте. Постоянное недосыпание может быть напрямую связано с прогнозом возникновения зависимости от алкоголя и наркотиков в юности. Нерегулярный режим дня в сочетании с увлечением средствами массовой информации (телевидением, компьютерными играми) отбирают у детей необходимые часы сна. Это может явиться установкой для злоупотребления психоактивными веществами в дальнейшей жизни..

**Совет:** Внимательно следите, чтобы время, проведенное вашими детьми за просмотром телевизионных передач и за компьютером, не шло за счет правильного сна. Сон является жизненно важным условием для их будущего успеха!

### ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЕ СИДЕНИЕ ПЕРЕД ТЕЛЕВИЗОРОМ – СМЕРТЕЛЬНО



*Просмотр телевизора более 4-х часов в день значительно повышает вероятность преждевременной смерти.*

В исследовании, в котором принимало участие около 9 000 австралийцев, сравнили тех, кто смотрел телевизор два или менее часов в день, с теми, кто уделял этому занятию более четырех часов. У людей, смотревших телевизор больше, вероятность смертности по различным причинам была на 46% выше. Кроме того, вероятность смерти от сердечно-сосудистых заболеваний у них повышалась на 80%. Эта зависимость оставалась очевидной даже после поправки на независимые факторы риска.

**Совет:** Сидеть слишком долго – вредно для здоровья. Не забывайте вставать и больше двигаться, а также делать это чаще!

### ЭФФЕКТ НЕГАТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ К АЛКОГОЛЮ



*Если родители выступают против употребления алкоголя, то дети пьют меньше.*

Неоднократные исследования юношей и девушек в возрасте 20 лет, 98% из которых жили вне дома, на предмет связи между их алкогольными пристрастиями и общением с родителями показали, что студенты пили на 43% меньше, если родители выступали против употребления алкоголя, в сравнении с теми, кто не получал никакой информации на этот счет. В случае же, если родители выступали за умеренное или осторожное употребление алкоголя, студенты фактически выпивали на 156% больше алкогольных напитков.

**Совет:** Один из наиболее эффективных способов снижения употребления спиртных напитков, каким бы непопулярным он не казался, – противодействие этому со стороны родителей.

### НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ГОРМОНАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ



*Высокое потребление сахара и жира влияет на выработку гормонов.*

При рационе, состоящем из блюд с большим количеством жиров и сахара, очевидно, происходит изменение гормонального уровня в сторону набора лишнего веса. Употребление продуктов, содержащих избыток жира и сахара, увеличивает количество инсулина и грелина, двух гормонов, связанных с увеличением веса, и понижает уровень лептина, способствующего похудению.

**Совет:** Вегетарианская или средиземноморская диеты могут способствовать снижению веса.

# ВОПРОС О МАРИХУАНЕ

*Мой сын-подросток смотрит и читает новости. В них много сообщений о легализации марихуаны во многих частях мира и даже сообщения о том, что она полезна для здоровья. Опасно ли ее употребление?*

Вы задали очень важный вопрос! О легализации марихуаны сообщается в новостях по всему миру. Оказывается давление, чтобы легализовать ее употребление в развлекательных целях, а некоторые также рекомендуют употреблять ее при определенных проблемах со здоровьем. В настоящее время марихуана является одним из наиболее распространенных нелегальных наркотиков в мире. Показатель ее употребления особенно высок среди молодежи.

Регулярное употребление марихуаны подростками и взрослыми вызывает особое беспокойство, так как молодые люди особенно уязвимы перед побочными эффектами и последствиями ее употребления.

Итак, в чем же эти опасности?

- Длительное употребление может вызвать привыкание. Некоторые исследования показывают, что примерно у 9 % из тех, кто экспериментирует с марихуаной, наступает привыкание. Примерно таков же процент тех, кто после экспериментов с алкоголем становится алкоголиком. При употреблении марихуаны, точно так же как и при употреблении алкоголя, эта цифра резко увеличивается в зависимости от возраста. Чем моложе был человек, когда впервые попробовал алкоголь, тем выше степень риска стать алкоголиком, а также, если в семье есть алкоголики. Это особенно серьезная проблема в юном возрасте, так как в этот период жизни мозг особенно активно развивается.
- Употребление марихуаны отрицательно влияет на развитие нервных связей в мозге. Это негативное влияние продолжается и во взрослом возрасте и может стать необратимым.
- Марихуана, как и табак, является переходным наркотиком. Это означает, что те, кто употребляет его, подвержены большему риску употребления и других, более опасных, так называемых клубных наркотиков.
- Ее употребление ассоциируется с повышением риска развития беспокойства и депрессии.
- Марихуана ухудшает мыслительные способности и функции мозга. Молодые люди, регулярно употребляющие ее, плохо учатся в школе.
- Она ухудшает способность водить машину и влияет на рост дорожно-транспортных происшествий, в том числе и со смертельным исходом. Риск аварий на дорогах значительно возрастает, если одновременно употреблять марихуану и алкоголь.
- Она наносит вред легким, вызывая длительные пробле-

мы, такие как хронический бронхит. Существует возможная связь с раком легких.

Употребление марихуаны связано с заболеваниями кровеносных сосудов, вызывающих сердечные приступы и инсульты.

В настоящее время проводятся многочисленные исследования по поводу использования положительных свойств тетрагидроканнабинола (ТГК), который часто применяется при определенных заболеваниях, таких как рак, ВИЧ и СПИД, тошнота, рассеянный склероз и эпилепсия. Наряду с исследованиями по выявлению и доказательству пользы, также проводятся исследования, направленные на избежание отрицательного влияния этого вещества, особенно в отношении способа приема. Не вызывает сомнений, что употребление марихуаны губительно для легких и сосудистой системы, в дополнение к отрицательному влиянию, оказываемому ею на мозг.



По мере того, как будут появляться результаты исследований и усовершенствоваться формы приема (например, разработка таблеток, спреев, инъекций), мы получим больше информации в отношении того, существуют ли более безопасные формы применения, при которых польза превышает опасность приема при данных заболеваниях.

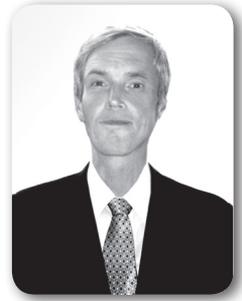
Итак, марихуана – опасный наркотик, которого нужно избегать. Он вызывает привыкание и оказывает сильное влияние на мозг, психику, личность и организм человека. Наш ум является единственным путем, с помощью которого с нами взаимодействует Святой Дух, поэтому мы должны хранить его ясным и незатуманенным. Стремление легализовать марихуану не означает, что употреблять ее безопасно. Только взгляните на ужасные последствия употребления табака и алкоголя, которые являются легализованными ядами.

Мы хорошо поступим, если будем помнить, что наше тело – это храм Святого Духа и что истинное воздержание побуждает нас мудро использовать то, что полезно для здоровья, и избегать того, что вредит ему.

*На вопросы рубрики отвечают:*

**Аллан Р. Хэндсайдс** – врач-педиатр и гинеколог, специалист в области общественного здоровья;

**Питер Н. Лэндлес** – врач-кардиолог, специалист в области общественного здоровья.



Роман Космынин

## ОСТОРОЖНО – ГАДЖЕТ!

Недавно я купил себе новый гаджет – маленький планшетный компьютер, достаточно дешевый и простенький. Купил в основном для того, чтобы давать посмотреть фильмы и проповеди моим знакомым. И я даже не подозревал, как сильно может притягивать внимание эта вещь... Я попробовал установить в нем несколько христианских программ, навигатор, сборник песен и другое. Но благодаря этому «невинному» устройству я забросил чтение книг, отложил звонок моему другу, лег спать позже. Меня удивило то, как может затянуть эта электронная «игрушка».

Потом ее увидели дети моих знакомых. И мне показалось, что для них этот планшет был, как валериана для кота или наркотик для наркомана. Сразу же заблестели глаза, появилось желание изучить эту вещь, посмотреть поподробнее. У нескольких детей одновременно это вызвало кучу эмоций, слез и возмущения. И пришлось мне спрятать электронную «игрушку», чтобы установить мир в неугомонном детском сообществе.

Что такое «гаджеты» и чем они нас так привлекают? Гаджет – это небольшое электронное устройство, которое облегчает нашу жизнь. К ним можно отнести телефоны, компьютеры, DVD-плееры, электронные игровые приставки, видео и фотокамеры. Но наибольшую опасность в плане возникновения зависимости представляют телефоны и планшеты, о них мы и поговорим подробнее.

Что же такого есть в этом электронном мире, что так притягивает к маленьким гаджетам миллионы детей и взрослых? И такое впечатление, что эта зависимость поглощает все больше людей, увлекая их в свой опасный круговорот.

Основными признаками зависимости от гаджетов являются:

- постоянное желание покупать новое устройство, хотя предыдущее еще вполне в рабочем состоянии;
- меньше времени уделяется реальной жизни;
- все мысли, желания, поведение сосредоточены на гаджете – купить, зарядить, поиграть, похвастаться;
- жизнь без гаджета кажется невозможной; принудительное расставание с ним сопровождается сильным эмоциональным расстройством, что может выражаться в агрессивном или депрессивном поведении.

Что же так увлекает людей в этих вожделенных «игрушках»? В первую очередь – это необычность погружения в иной, виртуальный мир, в котором все комфортно и интересно (изображения, видео и пр.). Игры в гаджетах позволяют быть намного сильнее, умнее, быстрее и ловчее, чем в реальности. Не нужно ходить в тренажерный зал, чтобы суметь победить противника, – просто загрузи игру, начни играть в нее и все – ты супер-каратист, гончи или волшебник. Вообще, зависимость от компьютерных игр давно уже вызывает тревогу у многих людей. Гаджеты же делают эти игры еще доступнее – теперь в них можно играть везде – в школе, в автобусе, на работе, в гости у друзей. И это затягивает...



Еще одна причина зависимости – это социальные сети. Сами по себе они не плохи и не хороши, это просто способ быстро и удобно поддерживать связь со многими людьми сразу, делиться фотографиями, новостями, понравившимися материалами. Но когда общением в социальной сети человек старается заполнить пустоту своей души – это становится самой настоящей зависимостью, проявляемой в постоянном, едва преодолимом, желании быть в курсе всех событий наших родных, друзей и знакомых. Это просмотр их страничек, фотографий, сообщений, интерес к комментариям собственных записей (постов) и фотографий, желание приобретать как можно больше друзей, рассказ о своих переживаниях, событиях повседневной жизни и так далее ...

Но если посмотреть глубже, то активность в сети, общение с так называемыми друзьями – это все подделка, замена реальной жизни. Подобное общение происходит лишь на просторах сети, но реальной дружбы, любви и понимания не дает, наоборот – лишает. И когда у человека ломается гаджет или не работает интернет, то сразу же подступает пустота и одиночество, от которого хочется убежать в тот же виртуальный и приятный мир. Зависимость от гаджетов затягивает человека, лишает его радости и счастья, уводит от друзей и самих себя.

Что же делать, чтобы избавиться от этой зависимости, если она уже есть? В первую очередь – просите Бога о помощи, Он всегда рядом с вами, Он ваш настоящий и преданный Друг. Господь настолько любит всех нас, что доказал уже Свою любовь, умерев на кресте за наши грехи, в том числе и за губительные зависимости. Бог всегда на связи, готов ответить и поддержать, никогда не предаст и не бросит. Кроме того, старайтесь контролировать свое время, проведенное в сети. Найдите себе настоящих друзей и общайтесь с ними в реальной жизни, приглашайте в гости или сами посетите их. Даже если вам кажется, что вы не умеете общаться, – учитесь, это увлекательно и интересно. Ходите в походы, устраивая отдых на природе с палатками или на даче.

Еще мне очень помогают прогулки на природе с друзьями или в одиночку. Это успокаивает и умиротворяет. Наслаждайтесь жизнью, радуйтесь своим маленьким победам, учитесь принимать и дарить любовь нашего прекрасного Господа, искать Его маленькие подарки каждый день вашей жизни. И тогда она обязательно станет интереснее и насыщеннее.

### На заметку...

Стив Джобс – основатель компании Apple, известен всему миру как талантливый изобретатель, руководитель и оратор, но мало кто знал о нем, как о заботливом отце. Оказывается, Стив не разрешал своим детям проводить слишком много времени с айпадами или айфонами. Журналист однажды спросил его: «Видимо, ваши дети в восторге от айпада?». Ответ ошеломил журналиста: «Они не пользуются им. Дома мы ограничиваем время, которое дети проводят за экранами айпадов». Оказалось, что один из создателей высокотехнологичного гаджета, позиционируемого как №1 в мире, имеет свою точку зрения о его влиянии на детей и подростков. В его семье даже существовало правило, запрещающее использование электронных девайсов в ночное время и по выходным.

Стив Джобс проводил много времени в живом общении со своими детьми, заменяя их высокотехнологичных «роботов», и они выросли без зависимости от гаджетов и интернета.

# ТЕСТ НА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ



1.	Часто ли вы замечаете, что проводите онлайн больше времени, чем намеревались?	1	2	3	4	5
2.	Часто ли вы пренебрегаете домашними делами, чтобы провести больше времени в сети?	1	2	3	4	5
3.	Часто ли вы предпочитаете пребывание в сети близкому общению с супругом или супругой?	1	2	3	4	5
4.	Часто ли вы заводите новые знакомства с пользователями Интернета, находясь онлайн?	1	2	3	4	5
5.	Часто ли окружающие интересуются количеством времени, проводимым вами в сети?	1	2	3	4	5
6.	Часто ли страдают ваши успехи в учебе или работе, так как вы слишком много времени проводите в сети?	1	2	3	4	5
7.	Часто ли вы проверяете электронную почту прежде, чем сделать что-то другое, более необходимое?	1	2	3	4	5
8.	Часто ли страдает ваша производительность труда из-за увлечения Интернетом?	1	2	3	4	5
9.	Часто ли вы занимаете оборонительную позицию и держите в секрете, чем занимаетесь в сети, когда вас спрашивают об этом?	1	2	3	4	5
10.	Часто ли вы блокируете беспокоящие мысли о вашей реальной жизни утешительными мыслями об Интернете?	1	2	3	4	5
11.	Часто ли вы обнаруживаете, что с нетерпением предвкушаете, когда вновь окажетесь в Интернете?	1	2	3	4	5
12.	Часто ли вы ощущаете, что жизнь без Интернета скучна, пуста, безрадостна?	1	2	3	4	5
13.	Часто ли вы отвечаете на повышенных тонах, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь вас от пребывания в сети?	1	2	3	4	5
14.	Часто ли вы пренебрегаете сном, засиживаясь в Интернете допоздна?	1	2	3	4	5
15.	Часто ли вы предвкушаете, чем займетесь в Интернете, находясь оффлайн, или фантазируете о пребывании онлайн?	1	2	3	4	5
16.	Часто ли вы говорите себе «еще минутку», находясь онлайн?	1	2	3	4	5
17.	Часто ли терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в сети?	1	2	3	4	5
18.	Часто ли вы пытаетесь скрыть количество времени, проводимое вами в сети?	1	2	3	4	5
19.	Часто ли вы выбираете провести время в Интернете, вместо того, чтобы пообщаться с друзьями?	1	2	3	4	5
20.	Часто ли вы испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети, и отмечаете, что это состояние проходит, как только вы оказываетесь онлайн?	1	2	3	4	5

Варианты ответов: 0 – ко мне не относится

1 – редко

2 – от случая к случаю

3 – иногда

4 – часто

5 – всегда

Баллы:

**от 20 до 49 баллов:** вы среднестатистический пользователь Интернета.

**от 50 до 79 баллов:** вы переживаете случайные или частые проблемы, связанные с Интернетом. Вам следует задуматься над его воздействием на вашу жизнь.

**от 80 до 100 баллов:** пользование Интернетом создает значительные проблемы в вашей жизни. Вам нужно взвесить влияние Интернета на вашу жизнь и взяться за решение проблем, вызванных привычкой находиться онлайн.

# ЧЕСТНЫЙ РАЗГОВОР О НАРКОМАНИИ

Каждый из нас приходит в этот мир с непреодолимым желанием жить счастливой и насыщенной смыслом жизнью, жизнью, которая изобилует радостью побед и великих свершений. Однако жизненный путь изобилует не только радостными переживаниями, но и разочарованиями. Так вот, мое счастливое будущее чаще всего зависит от того, как я преодолеваю отрезки пути под названиями «разочарование», «страх», «комплекс неполноценности» и т.д. Какой жизненный выбор на этих участках пути я делаю? Сильный человек учится побеждать трудности, когда встречается с разочарованием. Слабый же человек очень часто поддается соблазну избежать боли и разочарования или же почувствовать себя сильным и значимым при помощи всякого рода наркотических веществ, таких как алкоголь, марихуана или героин.

Что же такого страшного в том, что я иногда с друзьями хочу расслабиться при помощи каких-либо наркотических веществ? Ведь я же свободная личность и могу выбирать то, что считаю для себя правильным? Так-то оно так, вот только для того, чтобы сделать правильный выбор, необходимо иметь знания между чем и чем выбирать.

Что же такое наркомания? Наркомания (греческое *narke* – оцепенение, онемение, сон; *mania* – сумасшествие, безумие) – это заболевание, связанное с употреблением наркотических веществ и проявляющееся в непреодолимом влечении к ним.

Что привлекает людей в наркотиках? И в чем секрет их опасности даже при сравнительно кратковременном употреблении? Вот как по этому поводу высказывается врач-нарколог В. И. Иванов: **«Принимая наркотики, человек достигает состояния психологического комфорта. Это не столько переживание удовольствия, сколько уход от неудовольствия. Люди становятся зависимыми от наркотиков во многом потому, что они убивают все виды боли: физическую, эмоциональную, душевную. Но когда наркотик перестает оказывать действие, боль не только возвращается, но и усиливается. Человек не замечает разницы, но ему нужна все большая доза наркотиков, чтобы убить боль. Чем больше он их принимает, тем больше ему требуется. В конце концов ему уже не просто хочется наркотика, а наркотик становится необходим ему для того, чтобы избежать боли, вызванной самим наркотиком».**

Действие наркотиков на организм многообразно. В первую очередь они действуют на мозг, на сознание, вызывая состояние опьянения или одурманивания, то есть состояние, которое вызывает удовольствие. Особенности фармакологического действия наркотиков таковы, что повторное их применение вызывает ярко выраженную зависимость организма от этих веществ. Как это происходит? Попробую объяснить. Мозг человека вырабатывает особенные гормоны *эндорфины* – вещества, устраняющие боль и дающие нам ощущение радости и счастья. В те моменты, когда человек радуется встрече с друзьями, получает удовольствие от вкусной пищи или получает радостное общение, производство эндорфинов в мозге возрастает и человек чувствует прилив жизненных сил и энергии. Что же объединяет эндорфины, вырабатываемые организмом человека, и наркотики, такие как алкоголь, морфий, героин? Они химически сходны и почти одинаково влияют как на боль, так и на сон и настроение человека. Эндорфи-

ны вырабатываются головным мозгом в минимальных дозах, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма. Наркотические же вещества человек вводит себе сам в сумасшедших дозах, чтобы «врезаться», «догнаться», чтобы был «приход»...

Проблема состоит в том, что, начав принимать наркотик, организму уже нет необходимости вырабатывать эндорфины, ведь боли то нет. Но когда действие наркотика заканчивается, – человек чувствует себя с каждым часом все хуже и хуже, особенно если нет дозы и нет денег, чтобы ее купить. А где же эндорфины? Их нет. Почему? Организм их не выработал и не скоро начнет вырабатывать – на все нужно время. Вот почему начинает развиваться страшный абстинентный синдром, т.е. «ломка», когда организм на какое-то время лишается наркотической подпитки. Только получив очередную «дозу», человек успокаивается на несколько часов, а затем все повторяется сначала. И для большинства людей, встававших на путь употребления наркотиков, этот круговорот постепенно приводит к полной деградации человека как личности и в конце концов – к смерти.

Рассмотрим, как это происходит. Для клинической картины течения наркомании, независимо от вида употребляемого наркотика, характерны три синдрома:

1. Развитие привыкания;
2. Психическая зависимость;
3. Физическая зависимость.

**1. Развитие привыкания – это изменение порога толерантности, т.е. переносимости или терпимости, организмом психоактивных веществ (ПАВ).** Чувствительность организма к наркотику постепенно снижается, в связи с чем человек (правильнее теперь говорить – больной) принимает все большие дозы препарата. С каждым последующим приемом эффект опьянения снижается, и чтобы прийти в прежнее состояние эйфории требуется все большая доза наркотика. Переносимость препаратов возрастает от 100 до 300 раз. Так получается, что смертельную для здорового человека дозу наркотика наркоман переносит очень легко. Параллельно с изменением порога толерантности постепенно исчезают защитные реакции организма. Если в начале болезни прием препаратов сопровождался тошнотой, рвотой, кожным зудом, то со временем защитные реакции затухают.

По мере того как человек принимает наркотики, изменяется и картина опьянения. Если на начальной стадии больной испытывает состояние удовольствия, то в дальнейшем начинается постепенное угасание эйфории, и больной вынужден увеличивать дозу наркотика. Затем, несмотря на дальнейшее увеличение дозы, состояние эйфории уже не изменяется. Более того, фаза собственно эйфории укорачивается, а затем и исчезает. Наркотик употребляется только лишь для того, чтобы снять боль.

Именно об этом в книге «Сны золотые. Исповеди наркоманов» пишут сами наркоманы: **«Понимаете, вначале эйфория, а потом привыкаешь, и уже нет ничего, только бы избежать ломки. Вначале эйфория, а потом вся жизнь идет на то, чтобы только стать нормальным. Уколешься с утра – и вроде голова прояснилась. То есть просто становишься нормальным, как все, а об эйфории уже и речи нет».**

**2. Психическая зависимость.** Для некоторых видов наркотиков психическая зависимость может возникнуть уже

после первого-второго употребления. Даже если человек прекращает употребление наркотика, его головной мозг уже зафиксировал это состояние эйфории и, как звоночек, постоянно напоминает человеку о том, что неплохо было бы повторить. В конце концов зависимость приводит к тому, что состояние эйфории становится для человека потребностью – без него он уже не может обходиться. Более того, человек, употребляющий ПАВ, становится неспособным переживать «нормальное состояние» без наркотиков.

На этой стадии наркомании развивается навязчивое влечение к наркотику. Это влечение заключается в том, что больной постоянно думает о наркотике, о вызываемом им эффекте; теперь это центральный интерес его жизни. У него уже при мысли о предстоящем приеме наркотика повышается настроение, и, напротив, оно ухудшается при обстоятельствах, препятствующих этому.

В дальнейшем больной утрачивает способность владения своими психическими функциями без действия наркотика. Вне приема все мысли наркомана заняты одним – где взять наркотик. В условиях отсутствия наркотика вся жизнь больного превращается в мучительные поиски, которые неизменно сопровождаются злобностью и агрессией.

**3. Физическая зависимость**, при которой появляется синдром отмены или абстинентный синдром (ломка). К психическим нарушениям присоединяются нарушения внутренних органов и систем: расстройство сна, нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта, болезненные ощущения в мышцах, костях и внутренних органах. Некоторые больные в состоянии абстиненции переживают, как они сами признают, «выкручивающие и грызущие» боли в суставах. Иногда состояние абстиненции сопровождается судорожными припадками с потерей сознания. Абстиненция проявляется многообразными расстройствами психики, начиная от депрессивных состояний, страха, беспокойства и заканчивая сильным эмоциональным и двигательным возбуждением, сопровождающимся злобностью, агрессивностью. Больными часто предпринимаются попытки самоубийства.

*«Смерть от жажды – райская, блаженная смерть по сравнению с жадой морфия. Так заживо погребенные, вероятно, ловят последние ничтожные пузырьки воздуха в гробу и раздирают кожу на груди ногтями...»* – писал М. А. Булгаков в страшном рассказе «Морфий», многие годы сам употреблявший наркотики.

Итак, мы с вами рассмотрели три характерных синдрома клинической картины течения наркомании: развитие привыкания, психическую зависимость и физическую зависимость.

Подведем итог и попробуем вкратце вывести ту перспективу, которую получает человек, вставший на путь употребления наркотиков?!

**Наркомания – это медленное самоубийство, это сознательное, добровольное разрушение в себе жизни, воли, разума и способностей. Наркомания – это тотальное поражение личности, затрагивающее все стороны внутреннего мира, отношений с людьми и способов существова-**

**ния. Поэтому единственное разумное решение – никогда не связываться с наркотиками.**

Если люди знают о пагубном влиянии наркотиков на организм, почему же они их употребляют?

Во-первых, дело в том, что среди молодежи сегодня бытуют мифы о наркомании: **«Со мной этого не случится. Я знаю, когда нужно будет остановиться».** Как это наивно. Прочитаем, что по этому поводу говорят сами наркоманы из книги «Сны золотые. Исповеди наркоманов»: **«В первый раз все так думают, даже и те, кто позднее плотно «присядет» на наркотики. Никто не собирается быть наркоманом, начиная заморачиваться с «кайфом». Штука в том, что невозможно наверняка просчитать, кто заболеет наркоманией, а кто сможет «спрыгнуть» до этого».**

Наркотик, каким бы он безобидным и привлекательным не казался, не стоит того, чтобы его пробовать. **Его укусы смертельны.**

Во-вторых, те, кто сегодня пытаются убедить подростков попробовать наркотики, мотивируют это тем, что жизнь без острых ощущений скучна и что риск – это благородное дело. А наркотик – это кайф и риск. Это круто.

Круто? А если сунуть два пальца в розетку, тоже круто! И риск, и кайф, когда «тряханет» как следует. Не хочется? Конечно, не хочется. Потому что заранее знаешь результат. А вот принимать в себя всякую «гадость» хочется? А все почему? Да потому, что если сунешь два пальца в розетку, то это никакой прибыли никому не принесет. А вот на наркотиках продавцы делают деньги. Причем не малые. Их доход составляет многие миллиарды рублей и долларов. Вот и получается, покупая наркотик, человек не только приобретает себе кучу болячек и укорачивает свою жизнь, но денежки то его получает какой-нибудь «дядя», для которого жизнь покупателя наркотической «гадости» не более чем рынок сбыта. Необходимо помнить, что за предложением попробовать наркотики всегда стоит система вовлечения, для которой ты лишь объект наживы. За каждого из вас, за ваших друзей и близких идет война.

Вовлечению в наркозависимость способствует отсутствие у молодых людей сформированной системы ценностей, нравственных норм, неспособность к критическому отношению к окружающему, повышенная внушаемость, а также безответственность. У таких людей, как правило, нет ни цели в жизни, ни ясного представления о своем будущем.

Те же из ребят, кто задумывается о своем будущем, кто научился брать на себя ответственность за свои поступки, – в определенной мере защищены от влияния среды наркоманов. И если уж и говорить о крутости, то в жизни есть очень много действительно достойных способов себя проявить. На определенном жизненном этапе – это может быть занятие спортом, потому что спорт – это занятие для сильных духом людей. Тот же спорт, которым занимается наркоман, – бег за «наркотой» – намного скучнее. И финиш там всегда один – морг.

Друзья, много веков назад в очень мудрой книге Библии Бог, подаривший человеку свободу права выбора, сказал очень важные слова, которые как никогда кстати подходят к тем, кто стоит перед выбором пробовать наркотики или нет: **«Жизнь и смерть предложил я тебе, благословение и проклятие. Избери жизнь, дабы жил ты и потомство твое ...»** (Библия, Второзаконие, 30 глава, 19 стих). Выбирая здоровый во всех отношениях образ жизни, вы выбираете жизнь и счастье не только для себя, но и своего потомства. Выбирая наркотики, вы встаете на сторону смерти и проклятия. Делайте выбор правильно! Помните, что табак, алкоголь и наркотики никогда не были признаком силы. Они всегда были, остаются и будут знаком беды и слабости. Сегодняшний выбор определяет то, что произойдет с вами завтра.

# СКАЖИ НЕТ!



# МОЛОДЕЖЬ ГРУППЫ РИСКА. ПУТИ ВЫХОДА

*Материал этой статьи составлен в помощь родителям, учителям, молодежным лидерам и просто тем, кто неравнодушен к проблемам молодых людей, с которыми они сталкиваются в современном мире. Как помочь молодежи проявить нравственную и физическую устойчивость во избежание пороков, ведущих к гибели?*

Поведение молодежи, наносящее вред здоровью, тревожит не только семьи, но и все мировое сообщество. Наши дети родились и взрослеют в эпоху как высоких технологий, так и высочайшей степени риска, ловушки для них расставлены на каждом шагу. Проблемы, с которыми они сталкиваются, совсем не детские.

*Этот мир совершенно не приспособлен для детей. Алкоголь и наркотики представляют главную опасность для здоровья молодежи. Их потребление приводит к проявлению жестокости, снижению когнитивных способностей и уровня образования, к потере социального статуса и бедности. Участие в незаконных группировках, привлекающее молодежь мнимой свободой, порождает насилие и саморазрушение. Статистика случаев самоубийств среди молодежи «зашкаливает». На фоне этого наша главная задача в том, чтобы научить молодежь противостоять любым соблазнам, избегать неправильного выбора при решении жизненно важных проблем.*

## КАК ПОМОЧЬ МОЛОДЕЖИ ОБЛАДАТЬ СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬЮ КО ВСЕМУ ПЛОХОМУ И ПАГУБНОМУ?

Существует убеждение, что в основе выбора поведения лежит информация – нужно только сказать людям, что они должны есть и пить, что им нужно заниматься зарядкой, что нельзя использовать наркотики, и они сразу же будут действовать правильно. Такое убеждение имеет слабую доказательную основу. Мы с вами знаем, что и как нужно делать, но все же не всегда поступаем так, как следует... О причинах заболеваний сегодня известно больше, чем когда-либо, но, тем не менее во многих странах мира, например, ожирение достигло масштабов эпидемии. Да, информация полезна, с ее помощью можно разоблачить многие мифы, доказать необходимость перемен, но одно только обладание информацией не приведет к принятию решения о введении этих перемен.

В течение последнего десятилетия исследования представили миру концепцию, несущую надежду. Это концепция резистентности, или устойчивости, жизнестойкости, то есть способности выжить и не сломаться, устоять, несмотря на невзгоды или жизненные стрессы. Эта способность развивается при поддержке окружающих (семьи, школы, соседей, родственников). **Резистентные личности – это те, кто, несмотря на серьезные жизненные трудности, развивают навыки преодоления проблем, достигают поставленных целей и положительно проявляют себя в своей социальной среде.**

*При анализе факторов, способствующих нравственной устойчивости молодых людей, наиболее важными являются истинные жизненные ценности, искренние и прочные взаимоотношения с людьми, чье поведение является примером для подражания. Все резистентные молодые люди общались по крайней мере с одним человеком, безоговорочно их принимающим, независимо от их темперамента, физических данных или уровня интеллекта. В отношениях с человеком, который заботится о них и является их «защитным буфером», уязвимые дети группы риска обретают надежду, осознание того, что они не одиноки в этом мире, и как следствие, они вырастают успешными, несмотря на неблагоприятные условия, которые их окружают.*

Что же способствует формированию такой стойкости или устойчивости для существования в социуме и в более широком окружении? Исследования показывают, что **в основе воспитания жизнестойкости лежат прочные семейные узы. Любовь, не ставящая никаких условий, здоровая эмоциональная связь и контроль (где и с кем находятся наши дети) – это основные**

**факторы, помогающие воспитать молодежь более жизнестойкой.** Если родители имеют образец для подражания, если они к нему стремятся, то и дети будут это делать. Родительский пример играет существенную роль, даже при наличии «плохих» генов, которые могут не активироваться. **Если родители принимают своих детей без каких-либо условий, если в семье царят любовь и тепло, такие отношения как раз и защищают молодежь от окружающих их соблазнов.**

Очень важную роль играют обеды в кругу семьи. Исследования показывают, что если семья имеет четыре и более семейных обедов в неделю, то снижается чувство грусти и безнадежности, уходят суицидальные мысли.

Также доказано, что здоровая самооценка и наличие смысла жизни помогают противостоять нездоровому давлению сверстников. Они являются защитным фактором для предотвращения или уменьшения рискованного поведения. Подростку очень важно знать, что он любим, что его принимают таким, каков он есть. Его самооценка формируется под влиянием оценок окружающих его людей, то есть от того, насколько они его принимают и уважают как личность. Жизненно важно формировать положительную самооценку на основании реальных способностей и достигнутых результатов ребенка. Установление отношений взаимопонимания между молодыми людьми и ответственными взрослыми (родителями, учителями, наставниками) напрямую связано со степенью противостояния поведению, сопряженному с риском.

## ОТНОШЕНИЯ ВЗАИМОПОНИМАНИЯ

Один из способов заключается в обеспечении безусловного позитивного принятия детей такими, какие они есть, поощряя их уникальные способности и при этом подчеркивая их особую ценность. Необходимо проявлять любовь и уважения к ним, а не только оценивать их поведение или успехи в учебе. Важно, чтобы молодые люди были уверены в том, что мы заботимся о них и нам небезынтересно то, чем они занимаются, о чем мечтают.

## ЕСЛИ РЕБЕНОК УЖЕ В ГРУППЕ РИСКА

• Если дети не являются членами вашей семьи, но вы желаете им помочь, прежде всего, нужно познакомиться с ними, узнать, как их зовут. Проявите интерес к тому, что привлекает молодежь, и будьте готовы поддержать их интересы.

Важно уяснить, что правильные убеждения не заменяют собой прекрасных взаимоотношений. Пусть следующим шагом будет знакомство с семьей, в которой живет ребенок. Предложите его



семье провести время совместно с вашей семьей (на природе, в походе, экскурсии и др.) Это даст возможность наладить общение молодежи со взрослыми: родителями, учителями, членами церкви, возможность обращаться к ним по любым вопросам. Очень важно помнить, что семейные отношения должны строиться на положительных эмоциях.

- Важную роль играет и школа, где молодые люди проводят большую часть своего времени. Эта социальная среда должна обеспечивать заботу взрослых о подростках и поддерживать межличностные отношения, утверждать всеобщие нормы, цели и ценности. Отношения с учителями и другими людьми в пределах школы напрямую связаны со снижением риска неправильного поведения. Хорошая успеваемость и вера в достижение успехов в учебе весьма важны для детей. Выбор цели – достижение высокого уровня образования и в дальнейшем получение желаемой профессии – служит для них сильным стимулом. Необходимо принимать во внимание, что школа – это то сообщество, которое может обеспечить защиту детей или же подвергнуть их риску. Ребята, которым нравится школа, как правило, более мотивированы хорошо учиться они реже пропускают занятия, реже употребляют наркотики, чем те школьники, для кого школа не стала местом общих интересов. В тех школах, где создана здоровая социальная среда, подростки демонстрируют лучшие результаты в учебе, заботятся о других, имеют высокую самооценку и успешнее решают конфликты. В таких школах подростки в наименьшей степени проявляют агрессию, они знают, как легко оказаться в «точке невозврата», попробовав «только один раз» наркотик, алкоголь и стараются развивать здоровые привычки.

Стоит обратить внимание на еще один очень важный момент. Послеурочные часы – это время повышенного риска для молодежи – от преступлений до беременности. Подросток наиболее подвержен рискованному поведению в то время, когда он возвращается домой, а родители еще на работе. Исследования показывают, что чаще всего большая вероятность первого употребления наркотика, первого сексуального опыта и первого преступления среди молодежи приходится на интервал между 15:00 – 18:00 часами. Занятия же после школы под контролем взрослых формируют устойчивость, снижают степень поведенческого риска и способствуют умственному развитию подростков. Без присутствия взрослых послеурочные занятия повышают риск непредвиденных и нежелательных ситуаций!

- Фактор, формирующий жизнестойкость подростков, – это служение на благо местному сообществу, любые действия, направленные на безвозмездную помощь другим людям и обществу. Это может быть помощь учителю, в детском саду, работа по уходу за пожилыми людьми на дому или в домах престарелых, участие в облагораживании парков и зон отдыха и т.д. Исследования показывают, что та молодежь, которая занята в служении людям и обществу более 15 часов в месяц, имеет лучшие оценки в школе, у них на основе достигнутых успехов хорошая самооценка, их не влечет к наркотикам, и, вероятнее всего, в дальнейшем они продолжат служение людям. Однако опять-таки нельзя забывать о том, что без присутствия и контроля взрослых будет больше случаев поведения, сопряженного с риском. Не направляйте детей одних на служение, взрослые должны быть рядом!

Чему учится молодежь, участвуя в этом служении, какие уроки она постигает? Служение развивает в них чувство ответственности, понимание жизненных проблем, они обретают навыки планирования и лидерства, вносят значимый вклад в жизнь окружающих людей. Снижается чувство нарциссизма (*чувство чрезмерной самовлюбленности*) и развивается альтруизм (*бескорыстная забота о благополучии других*), формируется критическое мышление, понимание того, что каждое действие приносит свои плоды, подтверждая аксиому «*что посеешь, то и пожнешь*». Но при этом не следует забывать, что служение обществу должно быть добровольным.

Просоциальное поведение также ведет к отказу от употребления наркотиков, алкоголя и табачных изделий, участия в азартных играх, снижает риск ранних половых связей, агрессию, проблемное поведение в школе. Те уроки, которые молодежь



приобретает в служении, помогают им стремиться к достижению поставленных целей и высоких академических результатов. При этом улучшаются их когнитивные навыки и результаты экзаменов, тестов. Даже в школах, где учатся дети из неблагополучных семей, служение другим людям способствует улучшению оценок и поведения.

- Очень важный фактор, возвращающий устойчивость у молодежи, защищающий ее от поведения, сопряженного с риском, – это религия. Целый ряд исследований доказывает, что духовность способствует формированию личности, является основой нравственности и морали. Регулярные, еженедельные посещения церкви и личное богопочтение необходимые инструменты в созидании прочного фундамента веры, убежденности, жизненных принципов.

Дорогие читатели, призываем всех, кто обеспокоен судьбой как своих детей, так и детей, живущих по соседству, учащихся в тех же школах, что и ваши дети, сделать все возможное со своей стороны, чтобы предотвратить поведение, связанное с высоким риском, взрастить в них резистентность, устойчивость, которая сделает их сильными и счастливыми людьми. Мы должны прилагать серьезные усилия, чтобы стратегии защиты молодых людей от рискованного поведения не были сконцентрированы только на информации. Для успеха необходимы факторы, представленные в этой статье. Семья, сообщество, школа и церковь способны сделать многое из того, что может предотвратить поведение, сопряженное с риском. Проживание в любящей семье является защитным фактором, а это зависит от нас с вами, взрослых людей. Высокую степень защиты обеспечивают доверительные отношения с учителями и сотрудниками школы или другими взрослыми. Вовлечение молодежи в служение на благо других людей также является защитным фактором. Привлекайте молодых людей к служению обществу. На это нацелены различные общественные и молодежные программы.

Мы должны видеть и признавать важность и ценность каждой личности и каждого дарования. Мы должны помочь подросткам развить имеющиеся у них таланты, творческое мышление и сформировать в них подлинное самоуважение. Нам следует использовать методы обучения, способные помочь подростку понять, кто он есть и какова цель его жизни.

Давайте задумаемся, как помочь нашим детям, чтобы они могли избежать пороков, ведущих к гибели. Участие взрослых в жизни молодых людей ведет к положительным переменам. Взрослые могут сделать многое, они могут стать моделью для подражания и помочь молодым людям принять правильные решения. Дети нуждаются в нашей помощи и заботе! Давайте дадим им ее!

**Дуэйн МакБрайд,**

доктор наук, исполнительный директор  
Института профилактики химической зависимости

**Гари Хопкинс,**

врач, доктор общественного здоровья,  
заместитель директора

Института профилактики химической зависимости

# СОЗАВИСИМОСТЬ, или зависимость от зависимости

«Я люблю его. Мне кажется, если его не станет, то не выживу...» Вам приходилось слышать такие слова или говорить самим? Как часто мы держимся за других людей, надеясь получить от них толику тепла, любви, понимания, и не можем понять, что эта нужда в другом человеке может являться болезнью, которая уничтожает нашу душу, мешает быть счастливым, обрести мир и подлинную свободу. И болезнь эта может называться сложным и непонятным словом – **СОЗАВИСИМОСТЬ**.

Созависимость – это недуг, которым страдают почти все люди на земле, но немногие знают об этом. Я очень рад, что в последнее время проблема созависимости постепенно всплывает в средствах массовой информации, приоткрывая тайну нездоровых и часто разрушительных отношений между людьми.

Изначально вопросами созависимости занялись специалисты, которые работали с зависимыми людьми, пытаясь помочь им стать свободными от своих пристрастий. И вот неожиданно для себя они обнаружили, что родные алкоголиков и наркоманов ведут себя очень похоже и их поступки разрушительны как для них самих, так и их близких. Когда зависимые люди выпивали или употребляли наркотики, их близкие самоотверженно бросались им на помощь, жертвовали своим здоровьем, силами, временем, чтобы спасти несчастных. Они читали им нотации, уговаривали бросить пить, умоляли и плакали, чтобы те остановились. Но, как правило, их усилия ни к чему хорошему не приводили – зависимые продолжали употреблять алкоголь или наркотики, невзирая на старания родных. Сами близкие постепенно становились все более замкнутыми, уставшими, выбившимися из сил и озлобившимися людьми. Те из них, кто пытались привести страдающих к Богу, как правило, сами или уходили от Него, или впадали в беспросветную депрессию. Они теряли друзей, их жизнь все больше превращалась в кошмар, погружаясь в тяжелое безнадежное болото.

Самым поразительным было то, что когда зависимый в такой семье шел на поправку, его замученные родственники не менялись к лучшему, а продолжали вести себя так же навязчиво и агрессивно, зачастую провоцируя выздоравливающего алкоголика или наркомана к срыву в свою зависимость. И вот тогда специалисты пришли к выводу, что родные алкоголиков или наркоманов тоже больны очень тяжелым недугом – созависимостью. Эту болезнь признали хроническим, прогрессирующим заблуждением, часто заканчивающимся смертельным исходом. И тогда начали оказывать помощь таким людям, открывать реабилитационные центры уже для них и лечить их так же, как людей с химической зависимостью.

Говорят, что **созависимость – это попытка стать счастливым за счет изменения другого человека**. То есть я буду счастлив только в том случае, если он/она бросит пить, употребляет наркотики, играть в азартные игры, и так далее. Всю свою жизнь созависимые тратят на то, что меняют других, чтобы стать счастливыми самими. И чем сильнее они пытаются сделать это, тем хуже и несчастнее они себя чувствуют.



Позже понятие созависимости расширилось, так как нездоровые отношения между людьми встречаются не только в семьях с зависимостью. Ведь желание изменить другого лежит в основе большинства взаимоотношений, которые чаще всего строятся по очень простой и понятной схеме. Я как личность, не имею счастья и полноты, мне тяжело жить с собой (и это естественно, ведь без Бога мы не можем обрести полноту жизни, нам некомфортно в этом мире). Тогда я прихожу к выводу, что вот дружба/общение/любовь с другим человеком сделают меня счастливее, полноценнее. Я пускаюсь в плавание отношений со значимой другой личностью. Но и он/она не идеальны, имеют свои недостатки и ошибки, и я решаю, что их нужно немного изменить, чтобы всем лучше жилось.

Способы изменения другого человека очень разнообразны, об этом можно писать целые тома. К ним относятся: угодничество (чтобы задобрить других), чтение нотаций, контроль (который может иметь сотни видов и вариаций), манипулирование, «пиление», доминирование, задабривание и многое другое. Но за всеми этими типами поведения стоит одно – весьма глубокое понимание того, что я несчастен и мне очень хочется стать счастливее. Эти несчастные люди стараются сделать счастливыми других, научить их жить, «вложить в их голову свои мозги», забывая о том, что **трудно сделать счастливым другого, когда сам несчастен**.

Известны несколько типов созависимости и их проявлений в повседневной жизни, хотя в обычной жизни они смешаны, подобно большому и сложному коктейлю.

Первый тип – **мученик**. Я думаю, каждый из вас видел таких людей вокруг себя. Мученики – это те, кто наслаждаются от собственных страданий. Им хорошо, когда им плохо. Мученик получает удовольствие, когда его обижают или оскорбляют. Он будет смаковать нанесенные ему обиды, рассказывать всем, как его унизили, показывая степень своей боли. Мученики часто живут или работают рядом с жестокими людьми, от которых терпят мучение и боль. Они думают, что переносить страдания – это вершина святости, верх духовности. Когда говоришь такому человеку, что можно ведь что-то изменить, перестать жить или работать в таких обстоятельствах, – они с ужасом отвергают этот вариант. Часто мученики любят прихвастнуть друг перед другом тем, кому из них живется хуже. К примеру, у кого больше болезней или кто пьет больше лекарств, что наиболее характерно для людей пожилого возраста.

Следующий тип – **преследователь**. В отличие от мученика, преследователь считает всех вокруг виноватыми в его проблемах и по большому счету ненавидит всех людей вокруг. Он искренне думает, что стать счастливее можно только тогда, когда изменятся окружающие, и приступает к их преобразованию, засучив рукава. Он командует, кричит, угрожает и ненавидит. Это может быть жена, кричащая на мужа алкоголика, а также начальник, срывающий свой гнев на подчиненных, и т.д.

Другой тип – **потакатель, пособник**. В отношениях с зависимым этот человек часто помогает ему пить, делает все, чтобы употребление было более уютным и комфортным. Потакатель сначала «пилит» алкоголика, а потом сам же идет и покупает бутылку или просто стирает его одежду, кормит и поит его, дает деньги, утешает. Рядом с таким человеком просто и не хочется бросать пить. А зачем? В отношениях с обычными людьми потакатель часто утешает, уговаривает не переживать по поводу проблем, мол, все хорошо и замечательно, не стоит ни о чем переживать. Потакатель искренне хочет помочь вам, ему очень хочется быть нужным, востребованным. И он на самом деле



пытается помочь, но вот по факту получается, что не помогает совсем, а наоборот – уводит дальше от решения проблем.

И еще один тип – **апатичный созависимый**. Это самый тяжелый тип, так как такой человек просто не верит в то, что ему можно помочь и он будет когда-нибудь счастлив. Некоторым созависимым просто все становится безразлично. Они настолько глубоко деморализованы и выбиты из колеи, что как бы впадают в эмоциональный ступор. Такие люди похожи на узников, которые смиряются со своей участью. Апатия может принести своеобразный мир или спокойствие, но в ней начисто отсутствует хоть какое-то чувство надежды и смысла жизни. Это особенно трагично и печально, когда в семье имеются дети. Если у папы или мамы опустились руки, то не остается никого, с кого можно было бы брать пример здорового реагирования на хаос и безумие жизни в химически зависимой семейной системе.

Кроме перечисленных основных типов созависимости есть еще много более тонких разновидностей поведения. К ним можно отнести хвастовство, плаксивость, авторитаризм, ненависть к людям и многое другое. Но все созависимые имеют и сходные симптомы, среди которых: низкая самооценка, гордыня, глубокая внутренняя пустота, обидчивость, непереносимость критики и замечаний, проявление контроля, навязчивой заботы и т.д.

Как же помочь людям с созависимым поведением, есть ли варианты исцеления от этого заболевания? В первую очередь, как и с химически зависимым человеком, нужно пробить брешь отрицания и лжи, в которой живет созависимый. Ведь многие считают, что то, как они живут, – это нормально. Нормально каждый день терпеть оскорбления пьяного мужа или сына-игролика, или просто злого начальника. Нормально кричать на всех и доказывать, что вы лучше других все знаете и умеете.

Исцеление может начаться только тогда, когда человек вдруг понимает, что все это НЕ НОРМАЛЬНО. А достучаться до разума созависимого иногда даже намного труднее, чем до разума зависимого человека. «Ведь это же у других проблемы, это они все больные, их нужно лечить. А я нормальный/нормальная, со мной все в порядке». И очень часто, чтобы что-то донести до созависимого, необходимо прибегнуть к интервенции или дружеской беседе, посещению лекции или прочтению книги на эту тему.

После этого начинается сложный и долгий процесс исцеления, который может длиться не один год... Ведь мы заболели не сразу, на это потребовалось несколько лет. И пожалуй, самый лучший путь решения проблемы созависимости – это участие в программе «12 шагов Анонимных Созависимых». Это сообщество было создано параллельно с Анонимными Алкоголиками, чтобы помочь их близким и родственникам обрести надежду и радость в жизни.

В основе программы – глубокое и смиренное признание своих проблем и неумения строить здоровые и крепкие отношения с другими людьми. Выздоровливающие созависимые понимают, что они всю жизнь пытались изменять других, забывая при этом о себе, не заботясь о своем физическом, духовном,

эмоциональном здоровье. К ним приходит понимание, что их собственный внутренний дом оказался заброшенным и небраным, и там накопилось много грязи и мусора. Созависимые признают свое бессилие перед привычкой менять других, заставляя их жить так, как они хотят.

Неожиданно для себя люди, посещающие программу, начинают осознавать, как далеко они оказались от Бога. Ведь трудно быть с Ним, когда пытаешься быть богом в жизни другого человека. Эта программа очень смиряет, помогает понять, насколько мало человек умеет любить других людей и Бога. И созависимые мужчины и женщины, как маленькие дети, заново учатся не просто верить в Бога, но препоручать Ему каждую частичку своей слабой и разрушенной души, своей жизни.

Люди учатся молиться и просить Его руководить каждым днем их жизни, словами, чувствами, поведением, заново строить отношения с окружающими. Верующие знают, что любящий Бог всегда слышит молитвы каждого, кто просит Его искренно о смирении, доверии, послушании Ему, отрекаясь от своих попыток добиться счастья и равновесия своими методами. Как результат, вместе с исцелением от нездоровых форм поведения, появляется желание следовать воле Божией, в душе человека воцаряется покой и мир, приходит умение принимать тяжелые ситуации спокойно и без боли. Много других чудес может произойти в жизни каждого, кто решится пойти дорогой преобразования своей жизни вместе с Богом.

Я искренне желаю тем из вас, кто узнал себя в описании созависимости, признать свою проблему и идти путем исцеления на сближение с Господом и окружающими близкими.

Начните работу над собой, в том числе в группе самопомощи. Научитесь проявлять чувства так, чтобы не причинять вреда себе, окружающим, имуществу. Научитесь видеть Бога в своей жизни, Его образ и подобие в себе. Не забывайте о своем праве выбора и действиях согласно этому выбору. Признавайте свои ошибки и исправляйте их, ведь ошибки могут многому нас научить. Исцеляйтесь прощением! Помните, вы не хуже, но и не лучше других. Вы – достойный человек! Вы – дитя Божие! Посещайте собрания верующих людей. Укрепляйтесь и возрастайте в вере, молитесь, назидайтесь. Читайте письма Бога к вам – Библию. Доверяйте Его обетованиям. Наполняйтесь Божьей мудростью. Помните, только «Он дает утомленному силу, и изнемогшему дарует крепость» (Библия, Книга пророка Исаии, 40 глава, 29 стих).

Роман Космынин,

психолог, автор сайта «Почему мне плохо» [www.mne-ploho.net](http://www.mne-ploho.net)  
сотрудник Центра здоровья «Мы семья» [www.zassovskaya.ru](http://www.zassovskaya.ru)

## Молитва о душевном покое

*Боже, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить, мужество изменить то, что могу, и мудрость отличить одно от другого.*

*Проживая каждый день с полной отдачей;*

*Радуюсь каждому мгновению;*

*Принимая трудности как путь, ведущий к покою;*

*Принимая, подобно тому как Иисус принимал,*

*Этот греховный мир таким, каков он есть,*

*А не таким, каким я хотел бы его видеть,*

*Вера, что Ты устроишь все наилучшим образом,*

*Если я препоручу себя Твоей воле:*

*Так я смогу приобрести, в разумных пределах, счастье в сей жизни*

*И превосходящее счастье с Тобой на вечные веки – жизни грядущей.*

*Аминь*



Лариса Панкратова  
журналист

## СЛОВА, КОТОРЫМ НЕТ ОПРАВДАНИЯ

*«Ни́какое гни́лое сло́во да не исхо́дит из уст ва́ших,  
а то́лько добро́е для нази́дания в ве́ре,  
дабы́ оно́ доставля́ло благода́ть слуша́ющим»*

Библия, Послание к Ефесянам, 4 глава, 29 стих

*Наша речь – это просто звуки или жизнь, которую мы проживаем в словах, жестах, эмоциях? Это отражение нашего воспитания, образования, культуры или мировосприятия в целом? Это маска, под которой мы что-то прячем или открытая настезь души? Каковы последствия вербальной вседозволенности? Является ли сквернословие зависимостью, разрушающей здоровье, подобно тому, как это происходит от наркотиков или алкоголя?*

Будучи студенткой, я участвовала в дебатах на предмет допустимости инвектив (так лингвисты по-научному называют ругательства) в обычной речи человека. С тех пор успело вырасти одно поколение, и допущение, увы, обрело повсеместный характер: пресса, телевидение, радио, произведения современных писателей... Стыдливые отточия классиков канули в лету. То, что было под запретом, считалось верхом неприличия, вдруг стало символом свободы или эпатажа. Пометки на театральных афишах: «Внимание! Ненормативная лексика» – не редкость. Попытки воззвания к благоразумию, к словесной чистоте сегодня даже в среде интеллигенции воспринимается как ханжество.

В веке 19-м в России была довольно жесткая цензура, многое оказалось под запретом. Однако стоит признать, что все лучшее, что у нас есть в живописи, в поэзии, в песнях, в драматургии, – все это создано именно в эпоху достаточно строгих нравов. Без мата обошлась русская классика, а ведь большей правды жизни трудно сыскать. Да и в веке 20-м Солженицын и Шаламов сумели обойти язык ГУЛАГа, и все происходившее там не стало от этого менее реалистичным, болью отозвавшимся в душе и сознании. Там же, где искусство позволяло себе все, где не было никаких барьеров, – это приводило, к примеру, на фоне упадничества, к потере интереса к жизни, утрате духовных ориентиров. Последнее особенно отчетливо проявляется в жизни наших детей. Вот уж где поистине брань становится оружием массового поражения. Виртуальные разговоры в социальных сетях зашкаливают технологич-

ным «пи» – мат вместо слов и вместо связки в предложениях, альтернатива всему, словно и не было функциональных, исторически сложившихся языковых норм и правил. Им думается, что тем самым достигается желаемый уровень взрослости, что это всего лишь специфичный молодежный язык, абсолютно понятный, лаконичный, неотъемлемая часть субкультуры. Иногда бранная лексика используется подростками как проявление бунта: «А я вот посмотрю на ваши лица!»

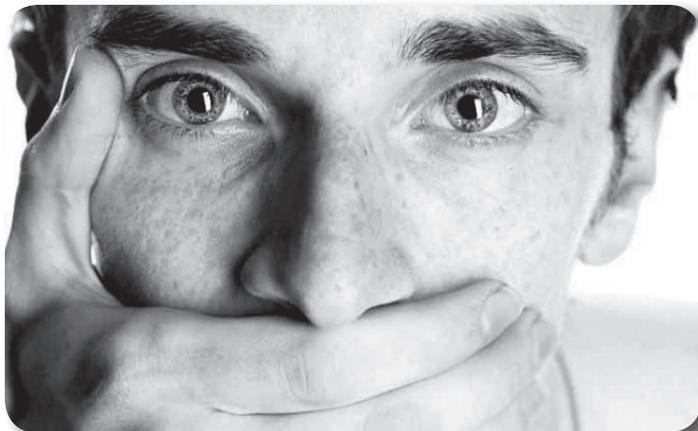
Почему запретный плод бывает сладок, всем читающим Библию известно давно. Равно как и то, что по большей части запреты – это не зло. Наоборот, они ограждают человека от зла. В институте преподаватель риторики давала нам упражнения: за короткое время подобрать как можно больше синонимов к тому или иному слову (зачастую это были сленговые слова) или произнести короткую и содержательную речь без слов и междометий-паразитов. Надо признаться, последнее давалось особенно трудно. И не только потому, что практически никто из нас не обладал чистотой речи, просто предварительно озвученное табу уже являлось камнем преткновения. Слова-паразиты ловко выуживались из подсознания и вплетались в сообщение. Исходя из такого наблюдения, спрашиваю себя, стоит ли кому-то запрещать сквернословить? Не вызовет ли запрет обратной реакции?

Вы знаете, что пресловутое слово-паразит «блин» – это матерное слово? Впрочем, как и многие «безобидные» сленговые слова. Откуда берется слово-паразит? Либо мне трудно выразить свою мысль, либо так говорит человек, который мне нравится. И в том, и в другом случае «нечистоту» можно преодолеть: просто контролировать речь, просто развиваться в сторону улучшения. Но, к сожалению, у нас есть тенденция принижения: мы привыкли опускаться, а не тянуться вверх. Так легче. Так поступает большинство. В конце концов, сегодня это в тренде: небрежная внешность, брутальная небритость, неряшливая речь...

Небрежение к языку ведет к упадку нравственности, веры и благочестия. Почему? И язык и вера – средства самоидентификации личности. Они взаимосвязаны. И что губительно для одного, то в равной степени губительно для другого.

Библия называет сквернословие грехом. Это даже не праздное слово, за которое человек даст ответ на Суде. Это когда *«язык укротить никто из людей не может: это – неудержимое зло; он исполнен смертоносного яда»* (Библия, Послание Иакова, 3 глава, 8 стих). И если человек уже не ощущает греха в тех или иных деяниях, в тех или иных словах, он практически мертв, как после яда, попавшего в кровь и разнесенного по всем органам тела.

Сквернословие – заразная и смертельная болезнь. Вы понимаете, что речь идет прежде всего о вечности? *«Боязливых же и неверных, и скверных, и убийц, и любодеев и чародеев, и идолослужителей, и всех лжецов участь*





*в озере, горящем огнем и серою. Это смерть вторая»* (Библия, Откровение, 21 глава, 8 стих).

Если не думаете о вечности, то помыслите о земном. Сквернословие – болезнь и в смысле зависимости. Пока только слушаем, то воспринимаем словесную грязь как порок. Но стоит заговорить подобным образом теряем свободу. И уже не можем построить элементарное предложение без этих слов. Вседозволенность речи оборачивается болезнью интеллекта, сознания. Когда, не куря сами, мы просто вдыхаем запах чужой сигареты, уже вредим себе. Так и скверные слова, нами не произносимые, но слышимые, незаметно и глубоко проникают в нас, в наше подсознание. Известны случаи, когда, будучи под наркозом, ругались интеллигентнейшие люди, никогда в обычном состоянии не прибегавшие к мату. Эта грязь необычайно липкая. Только коснется слуха и уже назойливо просится на язык или застревает в веренице мыслей, спутывая их в клубок. Ошибочно полагать, что выругавшись, человек расслабится: выплеснул наболевшее, значит, близко успокоение. Да, снять напряжение, обрести покой необходимо человеку. Но не с помощью сигарет, наркотиков, вина или сквернословия. Удовлетворение и покой приходят вместе с мечтой, сильной и яркой, в музыке, в рукоделии... в служении Богу и людям.

#### **МАТ ЕСТЬ СКВЕРНОСЛОВИЕ, ТО ЕСТЬ СЛОВЕСНАЯ СКВЕРНА**

*Скверна – это мерзость, гадость, пакость, все гнусное, противное, отвратительное, непотребное, что мерзит плотски и духовно, нечистота, грязь и гниль, тление, мертвечина, смрад, вонь, непотребство, разврат, нравственное растление, все богопротивное.*

**Толковый словарь живого великорусского языка В. Даля**

Нравственность – это когда мы способны отличить, что хорошо, а что плохо, что во благо, а что во вред. Те люди, которые пытаются представить мат как явление культуры, по сути дела, просто хотят нивелировать такое понятие, как «грех». Они исходят из относительности любых моральных, нравственных и в том числе религиозных норм. А если все относительно, то каждый сам себе бог и судья. Согласно истории, когда это происходит повсеместно и массово, цивилизация умирает.

Когда вы признаетесь в любви, когда вы соболезнаете другому человеку, произносите ли вы бранные или скверные слова? Надеюсь, что нет. В такие минуты в нас отра-

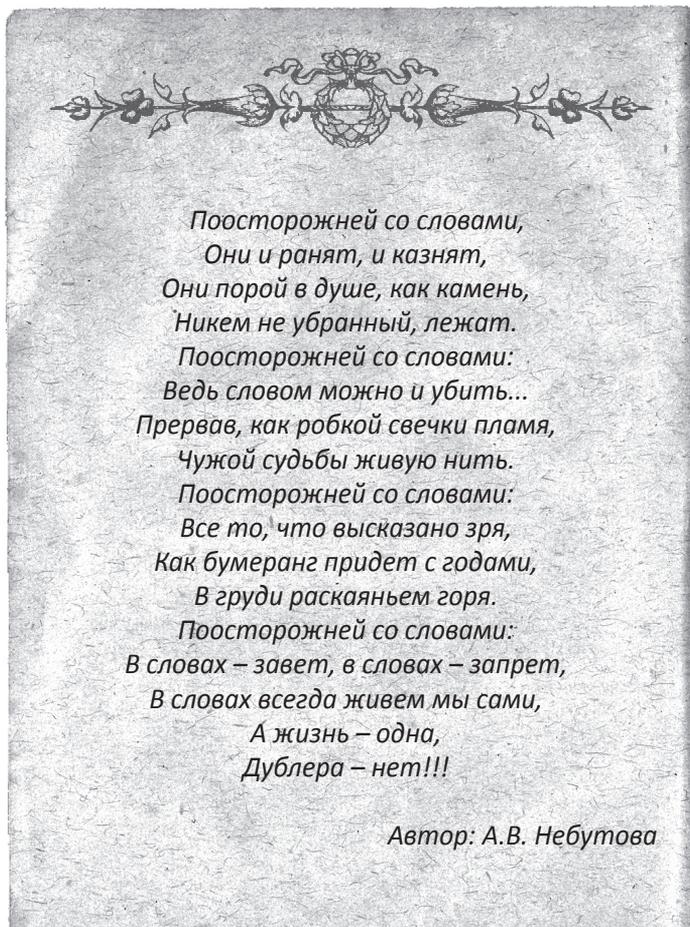
жается тот самый образ Божий, о котором так много написано в Евангелии.

Подобно Адаму мы все еще даем название всему: предметам, явлениям, событиям.... Это проявление богоподобного в нас. Воплотившегося Господа мы называем Словом. Сколь же трепетно мы должны относиться к тому, что является не просто звуковым контекстом наших мыслей и чувств, носителем единицы информации, но характеристикой Самого Бога. Когда мы скверним слово – мы скверним Его. И если мы скверной не называем то, что Господь видит скверным, то мы кощунники и богоборцы.

И еще, матерщина, матерная брань – этимологически являются оскорблением матери, родителей. Все восхищаются кавказским долголетием: люди здесь живут по 110 – 120 лет и более. Говорят, чистый воздух тому причина. Думаю, не только это. Уважительное и трепетное отношение людей к своим отцам, матерям, к дедушкам и бабушкам – вот истинная причина кавказского долголетия. Это точно по обетованию Бога. Там же, где люди пренебрегают исполнением этой заповеди, где Божьи основы жизни попирают матерной бранью, там дни жизни людей сокращаются и наступает кризис – демографический, экономический, социальный, нравственный...

Но есть надежда! *«... что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте»* (Библия, Послание к Филиппийцам, 4 глава, 8 стих).

*«Блаженны те, которые соблюдают заповеди Его, чтобы иметь им право на древо жизни и войти в город воротами»* (Библия, Откровение, 22 глава, 14 стих)



Автор: А.В. Небутова

# ШОПОГОЛИЗМ – КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

С развитием общества, повышением качества и уровня жизни появляются новые психологические зависимости, к которым относится и весьма распространенное в современном обществе понятие – шопоголизм, или ониомания

**Шопоголизм, или ониомания** (с древ. греч. ониѡνιος – «для продажи» и μανία – «безумие») – непреодолимое желание что-либо покупать без необходимости, ради удовольствия самого процесса приобретения. Покупки становятся и отдыхом, и развлечением, и самостоятельным смыслом. Людей, страдающих этим недугом, называют *шопоголиками*.



## КТО В ГРУППЕ РИСКА

Страсть к приобретению, стремление покупать вещи, в которых не нуждаешься, – зависимость, приходящая незаметно. Не каждый человек сможет признать себя шопоголиком. Это сродни тому, что зависимый от алкоголя никогда не признает себя таковым.

Как говорят психологи, причины шопоголизма необходимо искать в детстве. Ониоманы часто вырастают в семьях, где родители уделяют слишком большое внимание материальному благополучию. На детей у них просто не остается ни времени, ни сил, поэтому нехватку родительской любви они компенсируют подарками. Так ребенок с детства приучается мерить любовь деньгами. Другая категория шопоголиков, наоборот, росла в бедности. Как только у такого человека появляются деньги, он тут же бездумно тратит их, пытаясь с избытком получить все то, чего раньше был лишен.

Следующая, наиболее многочисленная группа зависимых от шопинга, это дети авторитарных родителей. Они вырастают неуверенными в себе, с заниженной самооценкой. Покупками такие люди стараются возместить себе недостаток любви. Именно поэтому у них чаще всего можно обнаружить вещи, которые, по их мнению, должны помочь им выглядеть лучше – одежда, обувь, косметика, ювелирные украшения и т.д.

Если же мама и папа с детства прививают ребенку вечные ценности, объясняют, что удовольствие могут доставлять не только покупки, но и нематериальные радости (вера в Бога, любовь, дружба, помощь ближнему, общение с природой, творчество, спорт, искусство), то их дети с самых ранних лет получают «прививку» от шопоголизма.

Поэтому необходимо стараться тратить на детей не только деньги, но и время.

Зачастую ониомании предшествует затяжная депрессия. Процесс покупки становится целительным бальзамом для души. Это моральное возмещение за непризнание личных заслуг, недостаток любви, неудавшиеся личные отношения, неуверенность в себе, внутреннюю пустоту, одиночество, отсутствие интересов и т.д. Ведь в магазинах столько всего интересного, а продавцы проявляют к покупателям внимание, терпение, любезность, не скупятся на комплименты.

Еще одна из причин шопоголизма – это иллюзия свободы и контроля над своей жизнью. Человек покупает себе то, что он хочет, а не то, что необходимо, повышая самоуважение и уверенность в себе. На короткое время возникает душевный покой и удовлетворенность жизнью, но лишь на короткое время.

Женщины подвержены ониомании гораздо больше, чем мужчины. Не случайно более 80% шопоголиков – женщины. Вопреки расхожему мнению, шопоголиком может стать и небогатый человек, тратящий свои последние деньги. Покупки ониомана складываются в шкафах и забываются, прячутся от семьи и близких или просто выбрасываются (даже нераспакованными). Замечено, что зимой обычно покупают больше, чем летом.

Мужчины чаще всего отдают предпочтение различным гаджетам, автомобилям, компьютерной технике, приспособлениям для рыбалки, охоты, туризма. А женщины, напротив, личным вещам – белью, модным коллекциям одежды, обуви, украшениям, косметике.

Шопинг может быть не менее страшным наркотиком, чем любой из ранее известных. Он точно так же подрывает психическое здоровье человека, хотя и не столь быстрыми темпами, как, скажем, алкоголь или наркотические средства.

## ПОКУПНОЕ СЧАСТЬЕ

Немалую долю ответственности за все возрастающее число «наркоманов от шопинга» несут торговые компании. Причем рекламные стратегии специально разрабатываются с учетом психологии и становятся все изощреннее. Обычно расписываются не реальные потребительские свойства товара, а тот психологический эффект, который достигается с его приобретением. Разумеется, эффект мнимый. Рекламные слоганы давят на тонкие струнки души: «Ведь ты этого достойна!», «Вам будут завидовать!», «Могу себе позволить» и т. д. Производители сегодня продают не товар, а мечту о счастье, любви, уважении. А это то, в чем нуждается каждый из нас.

Кроме того, шопингомании способствуют все более доступные кредиты, все более привлекательные витрины и все более обученные продавцы. В борьбу за покупателя и его деньги вступают такие средства, как соблазнительные ароматы, специальное освещение или музыка в торговых залах, яркие, мигающие вы-

вески. В этом случае непросто удержаться от покупок. Не у каждого человека хватит моральной выдержки противостоять всему этому обольщению.

### ОПАСНЫЕ СИМПТОМЫ ОНИОМАНИИ

Как понять, что человек находится в сетях опасной зависимости от шопинга? Проанализируйте следующие признаки ониомании, которые могут проявляться как у вас, так и ваших близких:

- поход в магазин без четкого желания найти что-то конкретное;
- частые сверхбюджетные расходы;
- спонтанные незапланированные покупки;
- постоянный поиск мест и купонов распродаж;
- утаивание покупок от близких людей или искусственное занижение стоимости товара, во избежание скандалов из-за значительной траты средств;
- шопинг используется как лекарство – от злости, депрессии, одиночества и т.д.;
- частые конфликты с друзьями и родными по поводу покупок;
- покупки делаются в кредит, даже если хватает наличных;
- сильное чувство вины и (или) стыда после очередной покупки;
- непреодолимое желание истратить имеющиеся деньги сразу;
- постоянное обсуждение купленного товара;
- после покупки вещи человек часто не понимает, зачем она ему и, соответственно, не пользуется ею или использует ее очень мало;
- апатия без регулярного посещения торговых заведений.

Если вы нашли у себя три и более из перечисленных симптомов, стоит серьезно задуматься.

### ПОСЛЕДСТВИЯ

Есть множество случаев, когда шопоголизм приводил к разрушению семей, их финансового благополучия из-за непомерной задолженности больного члена семьи, утратившего чувство меры.

В случае невозможности удовлетворить эту самую «манию» у шопоголика развивается синдром абстиненции, выражающийся в психологических расстройствах, агрессии или депрессии, болезнях сердечно-сосудистой системы, головных болях.

### КОНТРОЛЬ НАД РАСХОДАМИ

Иногда для борьбы со страстью к покупкам приходится обращаться к психологам. Уже появились общества «анонимных шопингоманов», группы добровольной взаимопомощи сумевших «завязать» с шопинговой за-

висимостью и теперь помогающих другим избавиться от этой болезненной привычки. Однако для большинства людей профилактикой и средством избавления от шопоголизма может стать умение контролировать свои расходы. Вот несколько советов:

**Планируйте и исследуйте рынок.** Планируйте заранее свои траты, составляйте бюджет на неделю или месяц вперед. Специалисты советуют анализировать заранее какую вещь необходимо купить, чтобы не делать спонтанных покупок. Если даже товар есть в списке необходимого, в магазине не стоит покупать первую попавшуюся вещь, а лучше сначала сравнить дизайн, цвета и цены аналогов.

**Не отправляйтесь за покупками в одиночестве,** близкие люди и друзья постараются удержать вас от ненужных трат. Перед походом в магазин составляйте список предполагаемых покупок и старайтесь не приобретать ничего из того, что не указали в этом списке.

**Скидка - еще не повод для покупки.** Если во время распродажи вещь стала стоить в несколько раз меньше, это не означает, что она стала необходимой. Велика вероятность, что она так никогда и не понадобится.

**Отложите понравившуюся вещь** на допустимый период времени, не покупая ее сразу, даже, если она очень понравилась. Обычно отрезвление приходит, как только вещь исчезает из поля зрения. Кроме того, никогда не стоит покупать обязательно в первый же день появления на прилавках новой коллекции. Со временем продавцы уменьшат цены, к тому же всегда можно дождаться сезона распродаж.

**Не держите вещь в руках более 30 секунд.** Психологами было замечено: подержав товар в руках дольше, чем полминуты, мы с трудом с ним расстаемся.

**Взвешенно и осторожно пользуйтесь кредитными картами.** Привычка расплачиваться кредиткой гарантирует шопоголикам рост долгов. Наличные позволяют человеку лучше ощущать связь между тратой денег и получением вещи. Выходите из дома с небольшой суммой денег, тогда не будет возможности потратить все сразу.

**Ведите список расходов.** Сохраняя чеки и записывая все покупки, можно легче оценить реальную картину своих затрат и понять, какие меры предпринимать.

**Избегайте магазинов** хотя бы некоторое время, если чувствуете, что не можете контролировать свои расходы. Следует давать время на обдумывание действительной важности покупки.

От шопоголизма возможно излечиться в случае признания у себя этой проблемы, ее осознания и жесткой самодисциплины. Несомненно, помощь родственников, друзей и коллег, а также специалистов в области психологии может значительно увеличить шансы на выздоровление. Но самое главное – это воля и желание самого человека.

Молите Господа об избавлении от зависимости, если вы или ваши близкие страдаете от излишних и ненужных расходов. Людям верующим необходимо помнить, что средства и материальные блага, которыми вы обладаете, даны Господом для правильного управления ими, а не для удовлетворения своекорыстных желаний и амбиций. Если деньги используются для самоудовлетворения, на ненужные вещи, даже самые дешевые, значит, они исчезают без особой пользы для кого бы то ни было и ничего не приносят для славы Божией. Просите у Господа мудрости в управлении вверенными средствами, служите ими окружающим людям, нуждающимся в вашей помощи и поддержке.

Подготовила **Нигина Муратова,**  
врач-терапевт,  
магистр общественного здоровья,  
Университет Лома-Линда, США





# ЯД ЦЕЛЫМИ ЧАШКАМИ

*Я видел его рекламу в Гренландии, у подножия ледника. Я видел его рекламу на берегах Южной Америки, где воды Кейп-Горна бьются о скалистый берег. Его употребляют кочевники в Синайской пустыне и жители отдаленных деревень Тибета и Китая. Россия потребляет его миллионами литров ежегодно. Можно увидеть его рекламу на щитах по всей Северной Америке от Атлантики и до Тихого Океана. Проходя по улицам европейского города, не спрятаться от его аромата. Что же это за вещь, которую рекламируют по всему миру? Рекламируется яд, кофеин, содержащийся в кофе, в чае и в напитках колы.*

Многие пьют напитки, содержащие кофеин, потому что им кажется, что они освежают их, придают бодрость и уверенность в работе. Наиболее популярным напитком, содержащим кофеин, является кофе.

На Западе почти каждый человек в возрасте свыше 12 лет пьет кофе. Во всем мире общее количество приближается к 5 миллиардам.

Пять миллиардов килограммов... яда!

## **А ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ ТАК НЕВИННО...**

Около 850 года нашей эры, как гласит история, один арабский пастух по имени Калди обратил внимание на странное поведение своих коз. Он заметил, что козы, обычно спокойные животные, буквально выходят из себя. Они прыгают и скачут, как безумные. Виной всему, как выяснилось, стали ягоды какого-то кустарника.

Калди попробовал эти ягоды сам. Так впервые в истории человек испытал действие кофе – необычный подъем и чувство бодрости. Об этом он рассказал своим товарищам-пастухам, а те, в свою очередь, – жителям деревни. К XVII веку потребление кофе распространилось уже по всем арабским странам и в Европе.

Любители кофе не могли в то время знать, какие вещества в зернах кофе вызывают подъем настроения и придают бодрость. Если бы они произвели химический анализ зерен кофе, они обнаружили бы в нем различные химические вещества. Наиболее важным из них является кофеин, который оказывает стимулирующее действие на организм, особенно на нервную систему.

Кофеин – наркотик, принадлежащий к семейству ксантинов. Хотя теофиллин (содержащийся в чае) и теобромин (содержащийся в шоколаде) также являются ксантинами, они значительно отличаются от кофеина по своей структуре и по биологическим функциям. По химическому составу эти наркотики очень сходны, но оказывают совершенно различное физиологическое воздействие на организм. Тем не менее большинство специалистов в области химии в питании сходятся на том, что кофе и чай содержат значительное количество кофеина.

## **КАК ДЕЙСТВУЕТ КОФЕИН?**

Магомет запретил в Коране потребление опьяняющих напитков. Позже мусульманские власти отнесли этот запрет и к кофе. Мы не знаем, по каким причинам они сделали это, ибо тогда у них не было научных обоснований, на которые они могли бы опираться.

В XVI веке папа Климент VIII занял противоположную позицию. Он объявил кофе «истинно христианским напитком».

В настоящее время неповторимый аромат и стимулирующее действие кофе и чая снискали им славу по всему миру. Большинство людей находят аромат кофе приятным и аппетитным. Но кофеин не только стимулирует, но и губит. Он оказывает определенное физическое и пси-

хическое воздействие, вредное для здоровья.

На первый взгляд кажется, что кофеин повышает настроение, снимает усталость, уменьшает головную боль, раздражительность и нервозность. Но эти эффекты по большей части иллюзорны. **Кофеин не решает проблему утомляемости.**

*«Минутку! – можете возразить вы. – Вчера вечером, когда я ехал на машине, я чуть было не заснул за рулем. Я заехал в кафе и выпил пару чашек кофе. Какой эффект! После этого я смог доехать до дому и еще посмотреть ночную телепрограмму!»*

Извините, друг мой! Кофе вовсе не снял вашу усталость. Организм и после кофе оставался утомленным, только вы об этом не знали. Реакция и рефлексы временно обострились, но вскоре снизились до более низкого уровня, чем было тогда, когда вы впервые почувствовали усталость. Если бы в дороге вы встретились с непредвиденной опасностью, кофеин мог бы помешать вам вернуться домой живым. Создавая ложное ощущение бодрости, кофеин может привести к несчастным случаям.

Давайте получше рассмотрим действие кофеина.

**Кофеин стимулирует центральную нервную систему. Прежде всего, он мобилизует механизмы стресса, повышая содержание в крови сахара, частоту сердцебиений, силу сердечного выброса и артериальное давление. Он заставляет почки вырабатывать больше мочи, учащает дыхание. Благодаря чему все это происходит? Благодаря наркотическому действию. Кофеин не дает нам ни калорий, ни питания, ни витаминов. Его действие напоминает подхлестывание загнанной лошади. Лошадь, испытывая боль, может двигаться быстрее, но на самом деле усталости у нее не убавляется. Мы заставляем лошадь расходовать энергию из резервов организма. А возместить эти резервы не просто. Некоторые восполнить вообще невозможно.**

Кофеин создает иллюзию – он «актер». Хороший актер заставляет своего героя казаться настоящим. **Кофеин создает иллюзию благополучия и здоровья.** Но как и в пьесе, занавес всегда закрывается. И если мы продолжаем жить с иллюзией энергии и бодрости, в один прекрасный день мы обнаружим, что занавес для нашего здоровья закрылся. **Постоянная усталость, истощение нервной системы и различных органов, синдром «загнанной лошади» – вот цена, которую мы платим за создаваемые кофеином иллюзии.**

Вспоминаю директора школы, расположенной неподалеку от той больницы, где я работал. Казалось, он был полон энергии, но не по причине своего природного здоровья. У него было высокое артериальное давление, болезнь почек и бессонница, которую он скрывал. Александр, так звали директора школы, выпивал ежедневно по 20 чашек черного кофе.

Я рассказал ему о последствиях такого образа жизни,

но так и не убедил его не пить кофе. Он не курил, редко употреблял спиртные напитки. Бывало, он говорил мне: *«Кофе держит меня на ногах, доктор»*. Затем добавлял: *«Без кофе я был бы, как выжатый лимон, и не мог бы ничего делать»*.

В конце концов, я убедил Александра, что ему нужно бросить кофе, иначе он загонит себя до смерти. Он придерживался моего совета несколько дней, но синдром отмены был выражен так сильно, что скоро он возвратился к своим 20 чашкам в день. В то время Александру было 40 с небольшим. Он умер от инфаркта, не дожив до 50. Я с сожалением подписывал свидетельство о его смерти: *«Ишемическая болезнь сердца, острый инфаркт миокарда»*. Можно было бы смело добавить причину смерти: *«Кофе»*.

### КОФЕИНОВАЯ ПАУТИНА

Любопытнейшее исследование было проведено доктором Мервином Г. Гардинджем в Институте общественного здравоохранения при университете Лома-Линда.

Доктор Гардиндж изучал две разновидности пауков, используя большое количество особей. Он обнаружил, что одна из разновидностей пауков плетет прекрасную симметричную паутину больших размеров. Ее-то он и использовал для своих экспериментов. Очень искусно он отмерял бесконечно малые дозы кофеина, которые вводил тончайшей иглой в тело паука. Каждый паук получал дозу, эквивалентную по действию двум чашкам кофе для взрослого человека. Затем изучались сплетенные этими пауками паутины. Все они оказались совершенно деформированными. Они были малых размеров, содержали мало лучей, имели уродливую форму.

До введения дозы кофеина в паутине было от 30 до 35 концентрических колец. Паутина же, сплетенная даже спустя 48 часов после введения одной дозы кофеина, все еще оставалась деформированной и содержала только 12 – 13 колец. Та же картина отмечалась и спустя 72 часа. Только спустя 96 часов после инъекции размеры и форма паутины возвращались к норме.

Наркотики не являются лекарством от усталости. Лекарством являются здоровый образ жизни, правильное питание и отдых.

### ОПАСНОСТЬ КОФЕИНА

Итак, кофеин обманывает нервную систему. Но это еще не все. Он увеличивает содержание в крови жирных кислот. Повышение содержания жирных кислот, плюс стресс, плюс повышение артериального давления – все это предпосылки инфаркта миокарда. Медицина только сейчас начинает сознавать реальность этой опасности. Статистика показывает, что люди, пьющие много чая и кофе, более восприимчивы ко всем заболеваниям, а не только к инфаркту. В своей медицинской практике я наблюдал многочисленные случаи нарушения сердечного ритма вследствие употребления напитков, содержащих кофеин. Часто эти нарушения исчезали, как только пациент прекращал употреблять кофе.

Кофеин заставляет желудок вырабатывать больше кислоты, что может вызывать изжогу. Потребление большого количества кофе может привести к язве желудка. Недавно



я встречался с коллегой, который сказал мне, что он отказывается лечить любого пациента с язвой желудка, если тот не соглашается прекратить употребление чая и кофе.

**Усилия выработку катехоламинов (эпинефрина и норэпинефрина), кофеин создает в организме эффект стресса.** Это является одним из факторов, способствующих повышению артериального давления, которое часто обнаруживается у любителей кофе. А высокое артериальное давление – один из главных факторов риска при инфаркте.

Эффект стресса, создаваемый кофеином, частично парализует деятельность кишечника. Замедляются процессы пищеварения и всасывания. Пища дольше задерживается в кишечнике и более длительное время проходит по пищеварительному тракту. Это ведет к повышенному газообразованию и несварению, что увеличивает возможность возникновения рака прямой кишки.

Кофеин – страшный враг!

### КОФЕИНИЗМ

Одним из наиболее серьезных последствий потребления кофеина является развитие состояния, которое в психиатрии известно как невроз страха. За неимением лучшего названия, мы называем это состояние кофеинизмом.

Для кофеинизма характерны головокружение, чувство тревоги и беспокойства, периодические головные боли, бессонница. Бледность лица, тремор кистей, потливость рук и ног – все это также симптомы кофеинизма.

Психиатры больницы Уолтера Рида изучали эту разновидность невроза. Они обнаружили, что лечение его как психического заболевания не дает результата. Но во всех случаях излечение наступало быстро после исключения из диеты кофеина.

Кофеинизм является одним из наиболее распространенных заболеваний, с которыми сегодня приходится сталкиваться врачам. Чаще всего его неверно диагностируют. В своей практике я наблюдал один или два случая кофеинизма ежедневно. Александр, о котором упоминалось ранее, принадлежал к тем, кто отказался от лечения. Часто пациенты думают, что им нужны транквилизирующие или седативные средства. Некоторые даже просят назначить им психотерапию.

Мое лечение до жестокости откровенно. Недостаточно сократить потребление напитков, содержащих кофеин. Я говорю пациентам, что они должны полностью отказаться от кофеина. **Кофе и все содержащие кофеин напитки вредны «до последней капли».**

Многие думают, что полностью отказаться от кофе, чая, или кока – колы невозможно. Но как только вы испытаете радость от ощущения здоровья и почувствуете свободу от постоянных «подхлестываний», вы удивитесь, почему не покончили с этим раньше.

Когда вы усвоите и другие составляющие здорового образа жизни – диету, физические упражнения, свежий воздух, воду, вы поймете, что никакие наркотики, никакие стимуляторы, якобы помогающие поддерживать хорошее самочувствие, вам не нужны. Вы будете чувствовать себя отлично. И это не иллюзия. Это подлинная, замечательная, полная жизни реальность!

### ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ?

1. Избегайте коварного обманщика – кофеина, перестаньте пить кофе, чай, напитки на основе сока колы и другие содержащие кофеин напитки.
2. Чтобы легче перенести синдром «отмены», пейте как можно больше чистой воды, ограничьте свою обычную нагрузку на работе, но увеличьте ежедневную «дозу» физических упражнений.
3. Если вы любите горячие напитки, попробуйте пить отвары лечебных трав или злаковые заменители кофе.
4. Раньше ложитесь спать и хорошо высыпайтесь ночью.
5. Начинайте жить по-настоящему, без «подхлестывания» кофеином.

Вернон Фостер,  
Новый старт

### БЫСТРОГО ПИТАНИЯ И МОЗГ

*Новейшие открытия, касающиеся биологических эффектов, оказываемых продуктами fast-food, свидетельствуют, что эта еда излишне богата жирами и сахаром и может привести к определенным изменениям в мозге человека. Эти изменения приводят к тому, что человеку трудно отказать от употребления данных продуктов. Исследователи утверждают, что эти продукты могут вызвать изменения, подобные тем, которые встречаются при зависимости от кофе, табака и наркотиков.*



Как может вызывать зависимость то, что призвано сохранять жизнь? Ответ можно найти прямо в этих продуктах. Различие между продуктами fast-food и приготовленной дома пищей состоит в пропорции жиров и сахара. Один прием пищи в ресторане быстрого питания – один гамбургер, жареная картошка, сладкий напиток и десерт – составляет такое количество жиров, которого бы хватило на 3–4 дня, а энергии – почти на весь день. Наряду с вопросом калорий стоит еще и вопрос качества, которое не выдерживает никакой критики: здесь используются день и ночь раскаленные растительные масла.

Излишек сахара и жиров в питании приводит в действие физиологические изменения, заставляющие замолчать гормональные сигналы оставить вилку.

Сара Лейбовиц – невролог показала, что постоянное употребление жирной пищи вызывает такие изменения в гормональной системе, что организм начинает требовать все больше и больше жиров. А постоянное употребление жиров в раннем детстве может вызвать определенные изменения, которые заставят ребенка всю оставшуюся жизнь выбирать только жирные продукты.

Лейбовиц заметила, что молодые крысы, которых кормили пищей, изобилующей жирами, в дальнейшем, практически без исключений, имели ожирение.

Исследователь отстаивает мнение о том, что повышенный уровень триглицеридов (жиров) приводит к генетическим изменениям нейропептидов, таких как галанин, который способствует повышенному употреблению пищи и снижает расходование энергии. И дети, и подростки, которые употребляют продукты, предлагаемые ресторанами быстрого питания, имеют шансы на то, что став взрослыми, они будут наедаться гамбургерами.

Продукты, имеющие высокую энергетическую ценность, т.е. несущие в себе большое количество калорий, приводит в действие высвобождение эндорфинов и энкефалинов, естественных опиатов мозга, которые стимулируют появление дофамина в мозговой структуре, называемой nucleus accumbens, маленькой группе клеток в центре мозга. Известно, что наркотики, приводящие к зависимости, также увеличивают уровень дофамина.

Исследования показали, что крысы, чей рацион на 25% составлял сахар, настолько к нему привыкали, что когда не получали привычной еды, у них проявлялись следующие симптомы: боязнь, дрожь всего тела и стук зубов. Симптомы были сходны с теми, которые проявлялись у людей, не получавших привычной дозы никотина или морфина.

Несомненно, люди также могут стать зависимыми от сладких продуктов. Их мозг становится зависимым от собственных опиоидов точно так же, как это происходит в случае использования морфина или героина.

Согласно данным из Международного Центра по вопросам питания в Лондре и из Института изучения человеческого питания, врожденные способности выбирать продукты, содержащие необходимую энергию, и снижать потребление объема продуктов, у людей очень слабы. Это приводит к так называемому пассивному перееданию. Авторы подсчитали, что типичное меню

в ресторанах быстрого питания содержит 280 калорий /1100 килоджоулей на 100 г. Это почти в два раза выше рекомендаций для здорового питания. Диета, которая содержит 110 калорий /450 килоджоулей на 100 г продукта представляет то количество энергии, с которым организм человека и его системы регулирования веса в состоянии справиться. Для того чтобы поступление энергии было сохранено в рамках нужд человеческого организма, необходима тесная взаимосвязь между весом и энергетическим содержанием потребляемых продуктов. Продукты с низкой энергетической ценностью могут употребляться в больших количествах, а обеспечивающие большим энергетическим поступлением должны употребляться в ограниченных количествах. Люди предрасположены употреблять то количество пищи, к которому они привыкли, не отдавая себе отчета, какую энергетическую ценность оно несет в себе. На сегодняшний день пища из ресторанов быстрого питания содержит намного больше энергии, чем пища, приготовленная дома. Кушая два-три раза в неделю в ресторанах быстрого питания, можно набирать за год около 60 000 калорий, т.е. около 8 кг жировой ткани. Системы контролирования аппетита у человека не могут противостоять энергетическому натиску, который они получают из продуктов, потребляемых согласно меню в ресторанах быстрого питания.

Мы верим в то, что намного проще и для ума, и для тела просто исключить (животные) жиры из рациона. Т.е. нужно отказаться от мяса, ограничить употребление яиц, молочных продуктов, растительных масел, используя при этом полностью вегетарианский режим питания. Таким образом можно похудеть и при этом не взвешивать употребляемые порции. Тем, кто думает, что им не будет хватать жиров для полноценного функционирования организма, нужно знать, что жиры, конечно же, важны для нашего организма, но не настолько, как принято считать. Нужно просто знать, что зародыши пшеницы, соевые продукты и соевое молоко, орехи, арахис, семечки подсолнуха, авокадо и даже несколько маслин (желательно несоленых) дадут взрослому организму необходимое количество жиров. И при этом человек может спокойно худеть.

***Вещества, содержащиеся во фруктах, овощах и сое, оказывают большое влияние на наш организм, чем было принято считать до сих пор. Но то, что мы едим, влияет не только на нас. Дети, у чьих родителей был недостаток питательных веществ, имеют большой риск заболеть диабетом, ожирением, гипертензией и раком.***

Крейг Куни из Университета Медицинских Наук, Арканзас, считает, что мы очень много потребляем рафинированных продуктов, лишенных микроэлементов, и с помощью этого готовим путь к возникновению множества проблем со здоровьем, которые потом передадутся и нашим детям.

Создатель предлагает нам самую здоровую диету. Выбор – за нами...

**Эмиль Радулеску,**  
*Нелишнее о лишних килограммах  
(печатается с сокращениями)*

# МЕНЯ ОСВОБОДИЛ

## БОГ



Сергей Громов

Родился и вырос я в небольшой деревне Ростовской области. Семья самая обычная – добрые, работающие родители, брат... В каком возрасте я впервые начал курить – уже не помню. Надеюсь, что хоть не дошкольником... Несмотря на столь раннее начало, с никотиновой зависимостью мне удалось справиться быстрее, чем с другими пристрастиями. И помог в том дедушка, взяв с меня, подростка, обещание, что никогда курить не буду, – старик о моих шалостях не знал. Стараясь сдержать данное слово, бросал, но начинал вносить, к тому времени я уже втянулся, а особенно в студенческие годы, поступив в мореходное училище в Ростове-на-Дону. Брал себя в руки, но срывался, как только выпивал, что случалось, увы, не так уж и редко. Однажды стало невыносимо стыдно за свое безволие: «Не мужик я что ли? Слово сдержать не могу!»

В мореходке прибавилась еще одна зависимость – компьютерная. Игры, виртуальное общение, интернет-знакомства... Много раз пытался начать вести здоровый образ жизни, но не мог даже от нецензурной брани отказаться, понимая, что это тоже моя зависимость.

После учебы ходил в рейсы, потом армия, снова работа, снова рейсы, море... В моей жизни с 18 до 23 лет случилось много неприятностей. В восемнадцать перенес пять операций, три из которых тяжелые. Я был за рулем автомобиля, который перевернулся. Ни я, ни пассажиры серьезно не пострадали, что было настоящим чудом. Еще случались неоднократные сокрушительные шторма в море, которые едва не отравили судно ко дну. Кроме того, в результате сильного переохлаждения в армии у меня развилось редкое заболевание, но я не стал инвалидом... Врачи неоднократно удивлялись, каким образом происходило исцеление? Удивлялся и я и, конечно же, задумывался, чье провидение спасало меня, хранило? Размышления привели к пониманию того, что меня хранила Божья любовь. Хотя моя семья не религиозная, я стал посещать православный храм. Но не все так гладко было в моей жизни. С одной стороны я искал Бога – ходил на службу, ставил свечки, желал вести здоровый образ жизни... К тому времени несколько раз в неделю тренировался на спортплощадке. Но, с другой стороны, случались гулянки с выпивкой, чередующиеся с погружениями в компьютерные забавы...

Как-то во время тренировки я познакомился с интересным молодым человеком. Зовут его Михаил. На спортплощадке

за несколько месяцев занятий я ни разу никого не встречал, хотя часто видел там забытые вещи. Но тот день подарил мне замечательное знакомство. Увидев Михаила, я сразу понял, что он спортсмен. Мы разговорились. Мне понравилась его чистая речь. Из моих же уст вылетали бранные словечки. Мы заговорили о Боге. Оказалось, что Миша – член церкви христиан адвентистов седьмого дня. Он пригласил меня на богослужение, на которое я вскоре пошел, но не без опасения, поскольку боялся, что могу оказаться в секте.

Когда я вошел в зал церкви – светлый, чистый, красивый и очень уютный, то увидел здесь много молодежи, семейных пар, детей, степенных пожилых людей. Тогда я понял, что через забор перемахивать не придется. Я почувствовал, что здесь мое место.

Моя давняя мечта – чистые отношения с достойной девушкой, что в мире сейчас редкость. Поэтому в церкви, на первый момент меня задержало то, что здесь девушки берегут себя для мужей, не встречаясь с кем попало, не имеют вредных привычек и добрых связей. Я начал изучать Библию, раньше она казалась мне книгой тяжелой, но теперь стала открываться. Я читал ее не только умом, но и сердцем, с каждым днем все больше и больше узнавая о любви Иисуса Христа, Его жертвенной жизни и смерти, чудесном воскресении и той славной надежде на лучшее вечное будущее, что Он дает каждому человеку. Я наконец прозрел, поняв, что Богу не угодно, когда мы губим свое тело. *«Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святаго Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не знаете? Ибо вы куплены [дорогою] ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии»* (Библия, 1-е послание Коринфянам, 6 глава, 19 – 20 стихи). Господь хочет видеть нас счастливыми, а значит, свободными от всякого рода зависимостей. Исключительно с Его помощью я отказался от вредных привычек, хотя это было непросто. С приходом в церковь началась борьба за мою душу. Нечистые силы пытались сбить мой корабль с Божьего курса. Уже не только мои друзья, но и совершенно чужие люди стали предлагать выпить, приглашая в ночные клубы. Теперь все «удовольствия» я мог получить совершенно бесплатно. Такая агрессивная «халява» явно настораживала. И я решил доверить всецело свою жизнь Богу, приняв крещение и став членом церкви адвентистов седьмого дня, где обрел много новых друзей – надежных, поддерживающих меня на выбранном пути.

Бог не замедлил исполнить и мою заветную мечту. На одной из молодежных лагерных встреч я познакомился с чудесной девушкой, которая летом 2014 года стала моей женой. Я учусь в институте, работаю на серьезном предприятии, куда устроиться, как мне думается, тоже чудом помог Господь. Дома меня ждет верная любящая и любимая жена, о которой я мечтал всю жизнь. Только раньше я не был достоин такого сокровища.

Я благодарен Господу за то, что Он нашел меня в этом мире, помог избавиться от пагубных зависимостей, изменил мою жизнь. С Ним я обрел мир и счастье. Теперь я с радостью делюсь своей верой с окружающими, ведь это единственный путь обрести гармонию в жизни, зная, что в вечности будет все значительно прекраснее и радостнее.

Пусть и тебе, дорогой читатель, Иисус Христос поможет отказать от вредных зависимостей, если они у тебя есть. Ответь на зов Бога, ведь Он нас так любит!

Записала Татьяна Громова





# ПРЕИМУЩЕСТВО семейной трапезы

«ЕАТ» (с англ. есть, *кушать*) – так называлась программа, которая исследовала взаимосвязь между частотой проведения семейных обедов и психосоциальным благополучием юношей и девушек. В рамках проекта были получены данные, показавшие, что **высокая академическая успеваемость напрямую связана с устойчивыми семейными традициями, в частности, регулярными обедами в кругу семьи.**

Исследование журнала «Reader's Digest», в котором участвовало более 2000 старшеклассников, сопоставило достижения в учебе с некоторыми характеристиками семьи. Семейные совместные трапезы действительно проявили себя как сильный прогностический параметр академического успеха как в полных семьях, так и в семьях с одним родителем.

Исследование, проведенное Национальным центром по химической зависимости и токсикомании при Колумбийском Университете (CASA), также выявило удивительную взаимосвязь между частотой проведения семейных обедов и успеваемостью. В 2003 году 20% подростков, получивших самые высокие оценки, обедали в кругу семьи пять или более раз в неделю, в то время как 12% неуспевающих обедали в кругу семьи два или меньше раз в неделю. Кроме академической успеваемости семейное времяпровождение положительно влияет в целом на социализацию подростка, на его моральную устойчивость.

Как бы это странно не звучало, но **более 50% подростков, которые не обедают вместе со своими родителями, очень рано вступают в половые отношения.** Однако этот показатель реально снижается, как только исчезает изолированность ребенка и в семьях увеличивается время для душевных бесед и совместных дел или отдыха. **Этот показатель снижается до 32% в случаях, когда дети обедают дома в кругу семьи.** Подростки, которые участвуют в семейных обедах, также имеют меньшую склонность к мыслям о самоубийстве, совершению попытки суицида и их редко исключают из школы.

**Согласно многочисленным исследованиям именно семейные обеды являются замечательным профилактическим средством на фоне массового потребления молодежи наркотиков, алкоголя и связанного с этим воровства или участия в преступных группировках.**

## ЧТО ПРОИСХОДИТ ВО ВРЕМЯ ОБЕДА В КРУГУ СЕМЬИ?

1. Родителями осуществляется мягкий контроль, они знают, что делают их дети, чем они занимаются, кто их друзья, что происходило с ними в течение дня.
2. Обеды часто ассоциируются с положительными эмоциями и личностными взаимоотношениями. За обедом (или ужином) происходит общение – душевные беседы укрепляют связи между участниками трапезы, помогают перенести трудности, все вместе радуются, все вместе печалются. Это укрепляет эмоциональные узы семьи.

3. Здесь же создаются модели для подражания – наши дети видят, кто мы на самом деле, что мы из себя представляем, что мы делаем, каковы наши ценности и т.д..

4. Это так же уникальная возможность сформировать здоровое пищевое поведение ребенка.

Восстановите и сохраните замечательную семейную традицию совместной трапезы! Объедините всех, кто сидит за семейным столом! Для этого:

- не отвлекайтесь во время еды;
- отключите телевизор и радио;
- снимите наушники;
- отложите газету, журнал или книгу в сторону;
- выключите звук у мобильного телефона.

Посвятите обеду не менее часа, чтобы принять пищу, поговорить и вместе убрать посуду. Участие в приготовлении пищи и сервировке стола тоже может стать семейным мероприятием. Пусть каждый творчески проявит себя в этом. Приготовление пищи, к примеру по старому рецепту, поможет ощутить связь поколений, оживить память о тех, кто много лет назад так же готовил это блюдо. Приготовление блюда по новому рецепту объединит всех в радостном ожидании: получится ли задуманное, будет ли вкусно? Обедайте в кругу семьи 4–5 раз в неделю. Сидя за общим столом и разделяя еду со своими близкими, мы побеждаем в себе естественный для грешного человека эгоизм, учимся делиться самым важным: тем, что является основой нашей жизни – любовью!



**Дуэйн МакБрайд,**  
доктор наук,

исполнительный директор

Института профилактики химической зависимости

**Гари Хопкинс,**

врач, доктор общественного здоровья,

заместитель директора

Института профилактики химической зависимости

# Рецепты



## ПЕСТО ИЗ БРОККОЛИ

### Ингредиенты (на 6 порций)

Капуста брокколи	1 штука
Листья базилика	10 штук
Лимон	½ штуки
Орехи грецкие	½ стакана
Чеснок	2 зубчика
Масло оливковое	½ стакана
Чистая вода	2 столовые ложки
Соль	по вкусу

### Приготовление

1. Нарезать брокколи, выжать сок из половинки лимона.
2. Все ингредиенты измельчить в блендере до пастообразного состояния. Добавить масло и приправить солью по вкусу.
3. Если песто получилось суховатым, подлить немного воды.

Песто можно подавать вместе с салатом, макаронами и другим гарниром, а также просто намазывать на хлебцы и кусочки овощей.



## ЗАПЕЧЕННЫЕ КАБАЧКИ С КАРТОФЕЛЕМ

### Ингредиенты (на 6 порций)

Кабачок (среднего размера)	3–4 штуки
Картофель (среднего размера)	5–6 штук
Перец болгарский красный	1 штука
Помидор (среднего размера)	4–5 штук
Лук репчатый	1 головка
Чеснок	3 зубчика
Орегано (душица)	1 чайная ложка
Масло оливковое или подсолнечное	6 столовых ложек

### Приготовление

1. В форме для запекания аккуратно смешать тонко нарезанные кабачки, картофель, перец болгарский, лук полукольцами, мелко нарезанные помидоры, чеснок, петрушку, соль, оливковое масло. Сверху посыпать орегано.
2. Форму с овощами поставить в духовку, разогретую до 190 градусов, на 1,5 часа, периодически перемешивая.



## БРУСКЕТТА С ПОМИДОРАМИ И БАЗИЛИКОМ

### Ингредиенты (на 4 порции)

Хлеб	12 ломтиков
Помидоры	6 штук
Базилик	по вкусу
Чеснок	1 зубчик
Масло оливковое	8 столовых ложек
Соль	по вкусу

### Приготовление

1. Помидоры очистить от кожицы и мелко нарезать мякоть.
2. Хлеб поджарить в тостере, духовке или на сковороде гриль.
3. Острым ножом сделать 3 неглубоких надреза поперек каждого ломтика, натереть хлеб чесноком и сбрызнуть оливковым маслом.
4. Выложить помидоры и листья базилика на хлеб, посолить и снова сбрызнуть оливковым маслом..



## УТРЕННИЙ ФРУКТОВЫЙ СМУЗИ

### Ингредиенты (на 1 порцию)

Банан	1 штука
Киви	2 штуки
Малина замороженная	½ стакана
Фундук	10 штук
Мед цветочный	по вкусу

### Приготовление

1. Пюрировать малину в блендере, а также фрукты, предварительно порезав кубиками.
2. Орехи также измельчить в блендере до состояния крошки.
3. Вылить полученный напиток в стакан, добавить мед, посыпать орехами и размешать. Смюзи готов!

*Приятного аппетита!*

## ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ СТОИТ ЗАМОРОЗИТЬ

**Орехи.** Морозильная камера на самом деле продляет жизнь орехам, потому что предохраняет содержащееся в них масло от прогорклости. Это хорошая новость для тех, кто любит покупать орехи оптом в большом количестве. Отложите столько орехов, сколько собираетесь съесть в ближайшее время, а остальные заморозьте. При необходимости они быстро оттаят на вашем кухонном столе.

**Свежая зелень.** Вымойте и обсушите зелень на полотенце. Мелко нарежьте, выложите на поднос и поставьте в морозильную камеру. После того как зелень заморозится, переложите ее с подноса в пакеты. Другой вариант: смешайте нарезанную зелень с водой и поместите в формочки для льда. Замороженные кубики зелени удобно добавлять прямо в кастрюлю, чтобы освежить супы, соусы или рагу.

# ГОЛОВНОЙ МОЗГ – главнокомандующий нашего организма

**Дорогой друг!** Знаешь ли ты о том, как мы запоминаем новые слова? Почему нам не нужно задумываться о дыхании? Откуда берутся мысли? Все это станет ясно, если понять, как работает головной мозг – орган, управляющий всей работой нашего организма. А весит этот удивительный орган меньше 1,5 кг.

## Центр контроля

Головной и спинной мозг составляют центральную нервную систему. Головной мозг защищен черепной коробкой, спинной мозг – позвоночником. Центральная нервная система руководит всеми движениями, действиями и решениями.

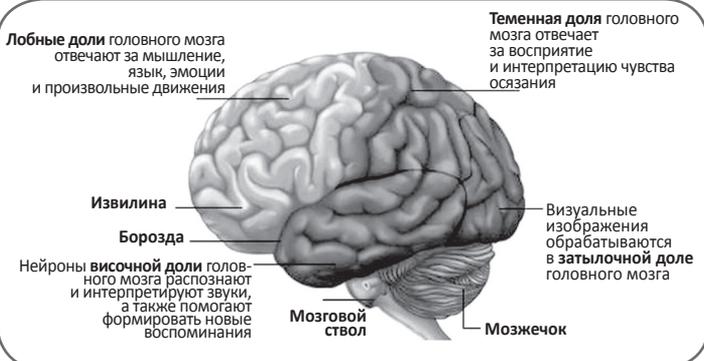
**Головной мозг является главным органом центральной нервной системы.** Он регулирует деятельность всего тела: посылает команды внутренним органам и мышцам, получает сигналы от всех органов, говорящие о состоянии и потребностях тела. Мозг получает сигналы от органов чувств (слуха, зрения, осязания) и анализирует их. Именно мозг отвечает за твою память, мысли, эмоции, речь, ощущения... Прочитать и понять эти строчки ты тоже можешь благодаря работе своего мозга.

Головной мозг состоит из трех основных частей: **большого мозга, мозжечка и мозгового ствола.** В состав мозга входят миллиарды специальным образом устроенных нервных клеток. Все вместе они образуют информационную сеть – несравнимо более сложную, чем Интернет.

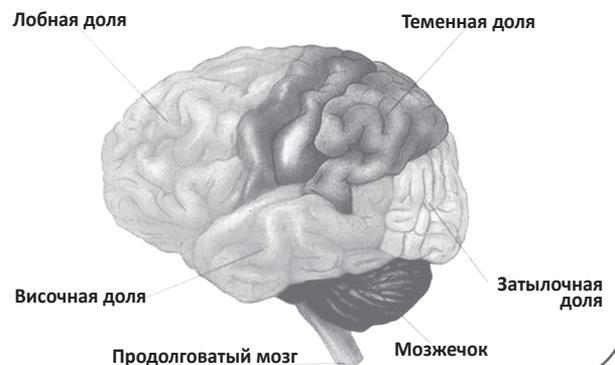
**Большой мозг** – самая большая и верхняя часть головного мозга. Он отвечает за мышление, память и обучение, участвует в принятии решений. Состоит большой мозг из нескольких отделов, каждый из которых отвечает за выполнение своего набора задач.

Большой мозг похож на грецкий орех и образует **два полушария**: левое и правое. Их задачи тоже отличаются. **Правое полушарие** помогает нам мыслить творчески, понимать юмор и метафоры, воспринимать мир и жизнь как единое целое. **Левое полушарие** участвует в чтении, письме, счете, помогает запоминать буквы и слова, выделять из окружающей нас реальности отдельные предметы и явления, осмысливать их. Правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое – правой половиной. У большинства людей левое полушарие развито сильнее, поэтому они активно пользуются правой рукой. У левшей, наоборот, больше развито правое полушарие. Между собой полушария соединены **мозолистым телом** – сплетением нервных волокон в центре головного мозга.

Полушария и мозолистое тело вместе образуют кору головного мозга.



## НАРУЖНОЕ СТРОЕНИЕ МОЗГА



Поверхность коры больших полушарий головного мозга разделена на несколько долей, каждая из которых выполняет строго определенные задачи.

**Лобная доля** контролирует речь, мысли, ощущения и движения.

**Теменная доля** отвечает за осязание, восприятие температуры и боли.

**Височная доля** ведает слухом, обонянием и памятью (именно поэтому некоторые запахи воскрешают в нашей памяти определенные события).

**Затылочная доля** мозга связана со зрением – она получает и перерабатывает сигналы, исходящие от глаз.

**Мозжечок** – второй по величине отдел головного мозга и расположен в нижней его части. Он контролирует равновесие тела и следит за тем, чтобы все движения выполнялись правильно. Эта часть мозга участвует в большинстве твоих движений. Когда ты учишься какому-нибудь новому действию (например, катанию на велосипеде), большой мозг и мозжечок работают совместно. По мере тренировок это движение становится все более автоматическим, и мозжечок принимает ответственность за него целиком на себя.

**Мозговой ствол** соединяет головной мозг со спинным. Через него проходят все сигналы (импульсы), идущие из большого мозга и мозжечка. Один из его отделов, **продолговатый мозг**, контролирует непроизвольную мускулатуру: регулирует дыхание, ширину зрачков, частоту сердечных сокращений, артериальное давление, сон и бодрствование.

Все части головного мозга работают как единое целое, потому что мозг – это единое Божье творение. Он настолько сложен, что мы можем только восхищаться его конструкцией, не понимая до конца, как он работает.

## Как тренировать свой мозг?

Ты когда-нибудь видел животных, которые умели читать и понимать прочитанное? Способна ли обезьяна спроектировать и построить дом? Попугай может повторять слова, но в состоянии ли он поддерживать беседу? Нет. В мозг животных не была заложена при сотворении способность думать и учиться. Из всех Божьих творений только человеку даны разум и мышление.

Чтобы укрепить мышцы, нужно делать физические упражнения. А можно ли упражнять мозг? Конечно же, да: можно и нужно. Чем сильнее ты его используешь, тем лучше он работает. Чем больше ты читаешь или считаешь, тем легче тебе это дается. Занимаясь умственным трудом, ты развиваешь данные тебе Богом способности. Будь благодарен Господу за свой мозг и тренируй его каждый день.



## Как улучшить память?

Чтобы улучшить память, надо развивать внимание и наблюдательность. Например, поставь перед собой обычный предмет (игрушку, вазу). Спокойно посмотри на него некоторое время, а потом закрой глаза и попробуй вспомнить эту вещь как можно более точно. Постарайся припомнить размер, оттенки цвета, мелкие детали. Потом открой глаза и взгляни на этот предмет еще раз. Отметь, что, возможно, пропустил. Повторяй упражнение до тех пор, пока тебе не удастся составить ясный образ, полностью соответствующий предмету.

## Зачем нужен сон?

К вечеру наше усталое тело требует отдыха, и мы отправляемся спать. А ведь сон нужен не только телу, но и мозгу. Ученым пока в точности неизвестно, что происходит в мозгу во время сна. Возможно, в это время клетки перерабатывают информацию, полученную на протяжении дня, а может быть, в мозгу в это время пополняются запасы израсходованных за день важных химических веществ. Невыспавшийся человек чувствует себя вялым и раздражительным, а его голова ощущает медленнее, чем обычно. Все это указывает на то, что сон имеет для нашего мозга важнейшее значение.

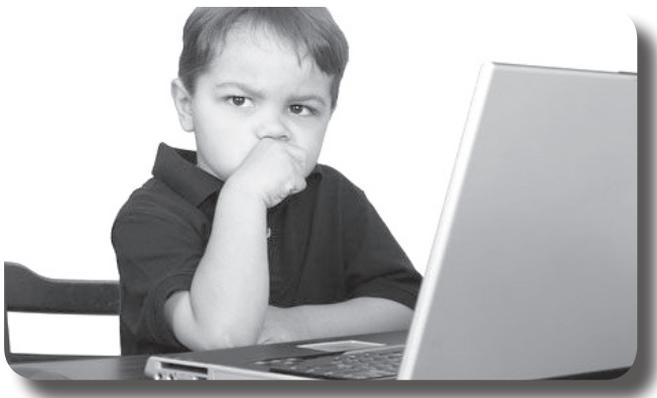
## Почему пьяный человек не может нормально двигаться?

Под действием алкоголя мозжечок – отдел головного мозга, отвечающий за координацию движений и поддержание равновесия, – перестает нормально функционировать.

**НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ:** алкоголь, сигареты и наркотики – разрушают головной мозг!

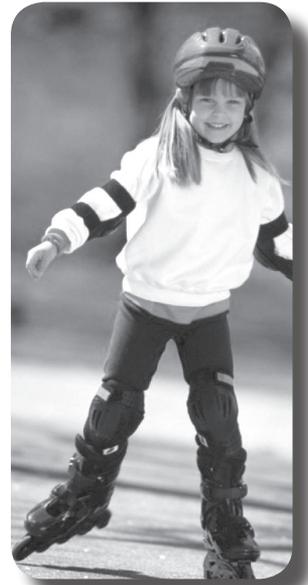
## Почему не следует злоупотреблять компьютерными играми?

Вспышки света, возникающие при быстрой смене изображения на экране, могут вызвать аномальную активность зоны головного мозга, которая порождает приступы фотосенситивной эпилепсии (ее особая разновидность – это телевизионная или компьютерная эпилепсия). Во время приступов ребенок вскрикивает, теряет сознание и падает; его тело напряженно выпрямляется, а затем его начинают сотрясать мучительные судороги. Эпилептический припадок может быть смертельным.



## Будь здоров!

- Занятие музыкой весьма положительно влияет на работу мозга и развитие способностей.
- Упражнения также помогают улучшать деятельность головного мозга. Постоянные занятия спортом увеличивают количество капилляров в мозгу, что позволяет доставлять больше кислорода и глюкозы. Для эффективности занятия спортом должны продолжаться не менее 30 минут несколько раз в неделю.
- Доказано, что пища, которую мы едим, оказывает влияние на работу мозга. Поэтому питаться лучше здоровой едой, в которой нет консервантов, искусственных ароматизаторов и красителей.
- Мозг – мягкий и нежный орган. Катаясь на велосипеде, роликах или самокате, надевай шлем – он тебя защитит.



## Что умеет наше тело?

### Эксперимент: «Равновесие»

#### Тебе понадобится:

Помощник, часы с секундной стрелкой или секундомер, книга и шариковая ручка.

#### Твои действия:

- Поставь на одной ноге. Как долго тебе удастся удерживать равновесие?
- Прodelай то же самое, но с закрытыми глазами. Пусть твой помощник засечет время.

#### Продолжим эксперимент:

- Положи на голову книгу. Как долго тебе удастся нести на голове книгу при ходьбе?
- Выясни, в течение какого времени ты сможешь при ходьбе держать карандаш, лежащий на указательном пальце.
- Попробуй поставить карандаш вертикально на палец. Можно ли это сделать?

#### КОММЕНТАРИЙ

За равновесие отвечает мозжечок. Именно туда поступает информация от органов движения и зрения. Получив эту информацию, мозжечок координирует наши движения и делает их максимально точными.



#### ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ ?...

- Самое бурное развитие мозга у человека происходит в возрасте от 2 до 11 лет.
- Сигналы от мозга к телу и обратно передаются по нервам со скоростью около 400 км/ч.
- Среднее число мыслей, которые проносятся в нашей голове каждый день – 70 000.
- В самом мозге нет болевых рецепторов и он не чувствует боль, но они есть в оболочке мозга, именно поэтому мы чувствуем различные головные боли.

# КРАСИВЫЕ ЛЮДИ ВЫБИРАЮТ...



Современное общество все больше внимания стало уделять здоровому образу жизни. Повсеместно открываются фитнес-центры и магазины здорового питания. Полки киосков заполнены журналами с рецептами «здоровых» блюд и советами, как стать молодыми и красивыми. Но вместе с этим ежедневно мы сталкиваемся с тем, что на корню убивает идею сохранения молодости, энергичности, красоты и здоровья. Это курение, алкоголь, наркотики.

Тысячи людей понимают пагубность табачной, алкогольной и наркотической зависимостей, но осознают и другое: не так-то просто освободиться из «тюрьмы», в которую попадают зависимые. Все в точности как у Марка Твена: «Бросить курить легко. Я десятки раз это делал...»

Особенную обеспокоенность Министерства здравоохранения, преподавателей, волонтеров, Церкви вызывают вопросы курения, а также употребления алкоголя и наркотических веществ подростками и молодежью. Преподавательский состав многих школ, лицеев, технических училищ откровенно говорит о том, что сегодня в молодежной среде – это настоящая проблема!

Результаты исследований предупреждают, что в современной России возраст курильщиков снижается с 15 до 10 лет. А если учесть, что выкуривание ребенком хотя бы одной сигареты удваивает вероятность того, что еще до 17 лет он начнет курить регулярно, становится очевидной необходимость реагирования на эту проблему.

В настоящее время есть организации, которые работают в направлении пропаганды здорового образа жизни. К примеру, активисты благотворительного фонда «Выбор» проводят специальную программу, направленную на раскрытие принципов свободы от зависимостей. В основу программы легли не столько факты о вреде курения, алкоголя и наркотиков, сколько преимущества жизни без этих зависимостей, осмысление мечты, постановка целей и поиск приоритетов, диалог о возможностях и достижениях, которые может иметь каждый.

На основании этого и было сформулировано название программы: «Красивые люди выбирают».

Руководитель фонда пояснил название программы следующим образом:

*«В своей работе мы ушли от формулировки: «Скажи «Нет» наркотикам!» Мы не разговариваем с наркотиками! Мы заметили, что сегодня молодежь уже не реагирует на фразы типа «курение убивает!» или «алкоголь – принесет тебе и твоим близким боль!» На сигаретах размещены страшные фото рака легких,*

*но общество дистанцируется от этих картинок и все равно курит! Мы избрали другой путь. Мы обращаемся к красивым людям. А красота есть в каждом! Мы призываем молодежь посмотреть по-другому на этот вопрос! Ты о чем-то мечтаешь? Кем ты хочешь быть? Ты говоришь о счастье и радостной семье? У тебя все получится! Только вот давай подумаем, что может помешать тебе в достижении этой мечты? Знали бы вы, какую радость мы испытываем, когда на лекции ребята сами называют причины: курение, алкоголь, наркотики, добрачные половые отношения и другое!... Это вывод, к которому они приходят самостоятельно, и решают сделать правильный выбор в пользу здоровой и успешной жизни. Это красивый выбор красивых людей».*

На сегодняшний день проект работает уже 2 года. За это время были проведены десятки профилактических занятий в различных учебных заведениях Ростовской области, участниками и слушателями которых становились студенты ВУЗов, воспитанники детских домов, ученики школ, лицеев, ПТУ.

Представители фонда тесно сотрудничают с областным наркодиспансером, руководители и сотрудники которого весьма заинтересованы в благополучии жителей Ростовской области. В рамках этого сотрудничества, к примеру, были проведены акции в парках, торговых центрах и детских летних лагерях.

Волонтеры фонда запустили интересную инициативу под названием «Южная 100ЛИЦА»: молодые люди фотографируются с надписями о здоровом образе жизни и размещают эти фотографии на своих страницах и в паблике фонда «Выбор» социальной сети ВКонтакте. Это хороший стимул для ведения здорового образа жизни как для самих ребят, так и для их родных, друзей, знакомых.

Но самым главным достижением программы является, конечно, выбор, который делают ребята. За время проведения занятий десятки молодых людей заявили в отзывах о том, что теперь они сделают правильный, «красивый» выбор и расскажут о нем другим. Многие уже приняли для себя решение и оставили свои вредные пристрастия.

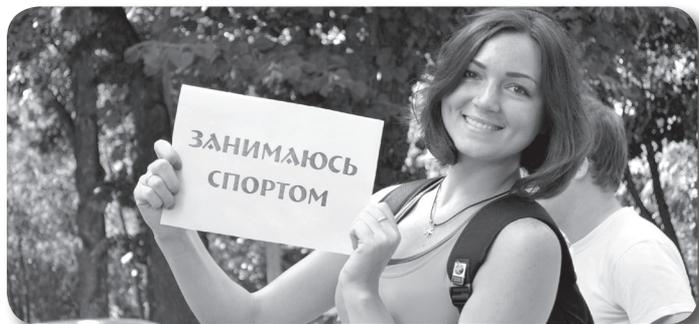
Кроме того, у представителей фонда есть понимание, что главное воспитание происходит в семье. Поэтому следующий этап развития проекта – это проведение программ «Дышите свободно» для родителей и членов семей учащихся.

В наших городах есть яркая, интересная, думающая молодежь. Большинство ребят способно сделать правильный и самый лучший выбор, и представители фонда готовы им в этом помочь. Каждый желающий может присоединиться к этому движению и сеять семена доброты, смысла и здоровья.

Следует помнить – от нашего выбора зависит благополучие всей нашей жизни и окружающих нас людей. Давайте правильный ВЫБОР, друзья!

Страница ВКонтакте: «Красивые люди выбирают».

Волонтеры благотворительного фонда «ВЫБОР»



# РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ В КОРНЕ

*На сегодняшний день в мире существует около 200 видов зависимостей. Предметом зависимости может быть алкоголь, табак, наркотики, еда, секс, деньги, власть, компьютерные игры, Интернет и т.д. Практически любая зависимость разрушает жизнь, здоровье, семью и ведет к деградации личности. Какова главная причина каждой из этих зависимостей? Общий ли у них корень? И как решить проблему зависимости по-настоящему?*

Представьте себе огромное дерево, которому уже много лет. Ствол – это зависимость, ветки – ее всевозможные виды (алкоголь, табак, наркотики, еда, Интернет, азартные игры, деньги, секс...), листья и плоды – внешние проявления зависимостей. Ствол и ветки, как известно, получают питание благодаря корню. Как в основном люди пытаются решить проблему зависимости? Чаще всего человек срывает листья или обрывает ветки. Но решается ли проблема в этом случае по-настоящему? Конечно же нет! Листья и ветви вновь отрастают, и дерево со временем становится еще мощнее. Если мы действительно желаем избавиться от зависимости, то необходимо выкорчевать дерево – вытащить его вместе со всей корневой системой. Легче, конечно, рвать листья и ломать ветви, но только решив проблему «в корне», мы можем быть по-настоящему счастливыми и свободными – быть победителями. Такой подход, возможно, займет время, понадобится приложить усилия, позвать кого-нибудь на помощь, но это единственный путь к победе. Так что же является «корнем», главной причиной зависимости?

Корень зависимости – это пустота, которая образовалась в результате греха в душе каждого из нас. Наше состояние характеризуют страх, вина, стыд, боль, одиночество, безысходность, пустота, смятение. Чтобы обрести внутренний мир и счастье, мы пытаемся заполнить эту пустоту так, как понимаем, как нас научили или как это делает наше окружение, однако испытываем невыразимую жажду чего-то большего, и эту жажду нельзя утолить ничем земным. Каждый из нас ощущает огромную потребность в чем-то возвышенном, без чего человек не может жить. Сегодня люди пытаются заполнить эту пустоту приобретением вещей, всевозможными удовольствиями, разного рода отношениями. Но результат их не удовлетворяет. Люди достигают земных вершин, но это не помогает решить их проблемы.

Итак, причина или корень зависимости – это пустота внутри нас. И эта пустота может быть заполнена только Богом. Как к замку подходит только один определенный ключ, так и пустоту нашей души может заполнить лишь

Бог. Когда Господь заполняет ее, человек испытывает мир, счастье, гармонию и настоящую свободу. Каким же образом заполнить пустоту присутствием Божиим?

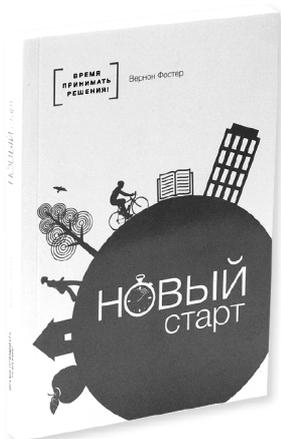
Во-первых, через молитву. Молитва – это открытое, доверительное общение с Богом. Можно молиться вслух или про себя. Господь общается с нами на уровне мыслей, через наш разум. Не думайте во время молитвы о правильности слов и красоте слога – для Бога важна искренность и чистота. В молитве просите о том, чтобы Господь заполнил вашу пустоту Своим присутствием.

Во-вторых, посредством чтения Библии. В тот момент, когда мы читаем Библию, происходит нечто сверхъестественное и необъяснимое: Бог насыщает нашу душу, утоляет нашу жажду и заполняет пустоту. Начните с молитвой читать Библию: Новый Завет, Евангелия (четыре Евангелия о жизни Иисуса Христа). Читайте не спеша, размышляя и усваивая духовную пищу. Важно не количество прочитанного, а качество. Живите тем, что вы прочитали. Будьте терпеливы и настойчивы, не сдавайтесь.

В-третьих, совершая добрые и бескорыстные дела. Полезные и благородные поступки изменяют многое и придадут сил в борьбе с зависимостью.

Итак, эти три шага совершат чудо в вашей жизни. Все это испытано и проверено тысячами победителей. Возможно, сейчас пришло время перестать срывать листья и ломать ветви на дереве зависимости и начать решать проблему в корне. Не бойтесь изменений – они только к лучшему. Каждый день выделяйте для того, чтобы заполнить пустоту, – в этом заключается главный секрет настоящей победы над любой зависимостью. Вы уже знаете немало, поэтому только вперед, только к победе!

**Леонид Рутковский,**  
*Победа над зависимостью  
или  
Как решить проблему в корне*



## Новый старт Вернон Фостер

**Новый старт в жизни – реально ли это?** Восемь принципов здорового образа жизни, представленных в этой книге, помогут вам почувствовать себя моложе, бодрее и решить многие проблемы.

- Правильное питание
- Физические упражнения
- Вода
- Солнце
- Отказ от вредных привычек
- Воздух
- Отдых
- Вера



**ИСТОЧНИК ЖИЗНИ**

