



газета юных журналистов школы №309 центрального района Санкт-Петербурга

ЭПИГРАФ

№ 2 (64) 31 МАЯ 2020 ГОДА

4
«Я жила в порочном
круге, из которого,
казалось, нет выхода...»

10
За решеткой
на воле

2
О сколько нам
открытий чудных
готовит новый
переезд?

6
«Я живой!»

8
Зона
отчуждения

ОСТРОСОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Жизнь после «нар»
«Я стал подопытным соврать»

Погоня за нулем отходов
«Я была вынуждена соврать»

#делоестькаждому
«Шоппинг и развлечения – это по-детски»

«Не чувствую себя «своим» в стране»

«Вперед ставят только красивых девочек»

«Я даже мыслю не словами, а жестами»

КОЛОНКА РЕДАКТОРОВ

Мы сидели на уроке литературы и анализировали «Грозу» А. Н. Островского.
– Назовите проблему пьесы.
Проблема пьесы, произведения, книги... Они такие далёкие от нас! А что насчет проблем сегодняшних?
– Я никогда не была высокой, поэтому каждый набранный килограмм замечался окружающими. Я сильно комплексовала. Дети вокруг были достаточно злыми, поэтому «полторашкой» и «хоббитом» в общении не ограничивались. Так как с ростом я ничего поделаться не могла, я просто перестала есть... И в какой-то день голода просто

упала в обморок прямо в школе. Началось РПП, постоянное «веселье» со всеми органами... Только в прошлом году я избавилась от этого. Теперь люблю себя с ростом в 148, «щеками» и прочими недостатками, которые у меня нашли окружающие.
– А для меня мир всегда был будто в розовых очках. Я росла в маленьком городе на берегу Белого моря и не знала проблем. В 2011 появилась Лера – самое дорогое, что есть в нашей семье. Она росла милой и забавной, правда, в силу того, что наш город был маленьким и не особо развитым, мы не сразу заметили проблемы. Сначала уши –

она не реагировала на наши слова, потом зрение резко ухудшилось, и самое главное – речь. Лера долго не говорила внятно, лопотала что-то на своём. Мы перепробовали тысячи вариантов лечения. Казалось, розовые очки уже должны были исчезнуть, но это уже вошло в привычку: ты идёшь по улице, улыбаешься, болтаешь с друзьями и никогда и ни за что не проронишь слёзы в тяжёлые моменты. Руки опускались постоянно, но мы боролись – боролись за каждую минуту, пройдя десятки операций, специалистов и клиник. Сейчас у Леры, как говорят врачи, целый букет диагнозов.

Но мы говорим. Конечно, не идеально: Лера всё понимает, правда, донести до других пока не может. Нам предстоит еще долгий путь, главное – помнить, какова будет награда – первая пятерка за выученное стихотворение и настоящие друзья рядом.
Проблемы были, есть и будут. Если о них не говорить, они будут превращаться в огромный ком из комплексов, неуверенности в себе и психологических травм. В новом «Эпиграфе» наша редакция решила вместе разобраться в тех проблемах, которые беспокоят нас.



РЕГИНА
ЗЫКОВА



ЭЛЕОНОРА
АЛБЕГОВА

О СКОЛЬКО НАМ ОТКРЫТИЙ ЧУДНЫХ ГОТОВИТ НОВЫЙ ПЕРЕЕЗД?

«Когда люди узнают, откуда я приехал, вначале бывают в шоке, – так сирийский молодой человек (имя не указано по просьбе собеседника) начинает свой рассказ о жизни в Петербурге. – Я не чувствую себя «своим» в стране, у меня еще есть акцент и я не до конца выучил язык, и то, как люди смотрят и как обращаются тоже влияет на это ощущение». В его словах можно заметить сразу две проблемы, с которыми сталкиваются многие мигранты – трудность в освоении нового языка и неготовность некоторой части россиян к принятию граждан, мигрирующих из бедствующих государств, однако этот список гораздо шире.

Получение статуса беженца в России связано с множеством трудностей. Чаще люди остаются в другом правовом состоянии – «Временное убежище», для которого можно ограничиться только письменным заявлением. По данным UNHCR, беженцев в России – 487, в то время как лиц без гражданства – 178 тысяч.

«Фактически беженцев намного больше. Российская сторона не признает, что в некоторых странах идет война и есть угроза жизни людей, поэтому зачастую получение такого статуса – это политический вопрос», – комментирует Максатбек Абдуназар, основатель клуба «Билим» по содействию мигрантам в адаптации.

По данным Росстата, количество людей, прибывающих из стран, охваченных военными конфликтами, увеличилось втрое с 2013 по 2017, но роста числа центров поддержки беженцам не происходит. Последний открывшийся в Петербурге – интеграционный центр Красного Креста в 2015 году.

«Статус беженца предоставляет возможность получать пособия, льготы, выплаты, что тоже в определенной степени может влиять на статистику», – рассказывает юрист Санкт-Петербургского Красного Креста по оказанию помощи беженцам и лицам, ищущим временное убежище, Диана Мубаракшина.

Бытовой расизм, вызванный недоверием граждан к приезжим, –

частое явление. С ним можно столкнуться на улицах, в магазинах, даже в школах. Одна из громких историй последних лет – обвинения со стороны жены волейболиста Ореола Камехо в адрес балетной школы, в которой её дочери предложили перейти на индивидуальное обучение из-за недовольства родителей других учениц. В российских СМИ эта ситуация зачастую подавалась как неспособность мигрантов адаптироваться к «российским реалиям».

«Я считаю, необходимо дать доступ не только к образованию, но и к медицине, социальным структурам и, конечно же, делать это при поддержке СМИ, – говорит Максатбек Абдуназар. – Вообще, проблемы с беженцами не решены даже в других странах, несмотря на то, что опыт у них больше,



На эту тему проводились многие исследования, результаты которых показывали, что это может поспособствовать улучшению экономики при правильном подходе к работе с беженцами».

Стоит обратить внимание на то, как проблема беженцев освещается в европейских медиа: часто встречаются призывы помогать мигрантам, жертвовать на бла-

прием граждан, в первую очередь, к трудовым мигрантам.

«Когда человек приезжает в Россию, он чаще предоставлен сам себе, – объясняет Диана. – Хорошо, когда здесь есть родственники, друзья и знакомые, хорошо, если человек минимально знает русский язык, но если речь идет дальше зарубежье, мы с вами понимаем, что вероятность этого крайне мала. Решать, где и как изучать язык, узнать, куда обращаться за документами, потом их подавать, искать работу – всё это человек должен делать сам в незнакомой ему стране».

«Во время переезда я знал русский язык только на 10% от необходимого минимума, – делится воспоминаниями приезжий из Сирии. – Однако адаптация проходила хорошо, я постоянно общался на русском, говорил больше на нём, а не на арабском. Меня буквально «заставляли» понимать, что говорят мои собеседники – всё объясняли и помогали. Мне в какой-то степени повезло, моя мама русская, и местная культура была мне знакома, к тому же здесь уже жили родственники».

Санкт-Петербургский Красный Крест, при поддержке Фонда президентских грантов, реализует уже третий проект, направленный на адаптацию как самих мигрантов, в том числе и трудовых, так и их детей. В школах нет системных программ по изучению русского языка, поэтому параллельно с учебой они дополнительно учат язык на площадках благотворительной организации. Для взрослых проводятся 12-недельные интенсивы, помогающие на базовом уровне освоить устную и письменную речь.

«Также у нас проходят семинары для социальных педагогов, на которых мы рассказываем, кто такие мигранты, что из себя представляет миграционное законо-

дательство и что у нас предусмотрено в вопросах защиты детей мигрантов и беженцев. Российское миграционное законодательство довольно сложное и быстроизменяющееся, в последнее время вносится особенно большое количество правок», – поясняет юрист Красного Креста.

Посильную помощь беженцам и мигрантам также можно оказать через:

- ▶ Комитет «Гражданское содействие»
- ▶ Благотворительный фонд «Закят»
- ▶ Приложение Организации Объединенных Наций Share The Meal
- ▶ Центр «Дети Петербурга»

Поток мигрантов из Украины в 2014 году привлек внимание общественности к проблемам беженцев, но до сих пор эта тема редко подается огласке, а трудности социализации таких людей остаются без государственных решений. Принятие законопроекта, регламентирующего понятия «интеграция» и «адаптация», категории мигрантов, и различные меры, связанные с процессом миграции, в совокупности с поддержкой СМИ могли бы сильно улучшить ситуацию в стране, однако уже несколько лет подобные инициативы отклоняются.

Может, друг друга не поняли? Кто-то неправильно перевёл. Кто-то не так понял.

VESTI.RU

однако и ситуация там сложнее. Мне кажется, что нужно максимально улучшать условия – открывать бесплатные курсы русского языка, больше освещать эту тему, показать, что сообщество только выиграет от приёма мигрантов.

готовительность и быть терпимее. В частности, информационный портал euObserver за март посвятил более десяти аналитических и новостных материалов помощи людям, оказавшимся в такой жизненной ситуации.

«При освещении какого-либо криминального события, связанного с мигрантами, у нас делается акцент на национальность, а не на само происшествие, хотя среди приезжих уровень преступности гораздо ниже, чем у коренного населения», – рассказывает Диана Мубаракшина.

По статистике Судебного департамента РФ, менее 4% от общего числа осуждённых в год – иностранцы и лица без гражданства, из этого числа 47% – люди, совершившие незаконные действия в отношении официальных документов. Заголовки популярнейших российских СМИ поддерживают стереотип о постоянных преступлениях среди приезжих. «Мигрант с большой дороги», «Грязная работа для Ровшана и Ашота» и многие другие названия вовсе не помогают в борьбе с недове-



НИКИТА КРАШЕНИННИКОВ

#ДЕЛОЕСТЬКАЖДОМУ

На прилавке расставлены разноцветные кружки и яркие вазы. Люди суетливо переходят от стола к столу, повсюду солоноватый запах сырой глины. Уют комнатке придают тёплые блики из окна, которые играют на увешанных рисунками стенах. Эта мастерская – креативное пространство, где взрослые люди с особенностями развития психики и интеллекта приобретают творческие навыки, создают простые и полезные для дома вещи.

5 инклюзивных студий и кафе «Огурцы» – это «Простые вещи», проект благотворительной анимационной студии «Да».

Инклюзия – процесс включения людей с инвалидностью в активную общественную жизнь.

Подробнее о проекте рассказала Дарья Никитина. Она пришла в мастерские в мае 2019 года волонтером, позднее стала специалистом по связям с общественностью.

Что такое «Простые вещи»?

– Первые мастерские (керамическую, графическую, швейную и кулинарную) мы открыли в феврале 2018 на 11 линии В.О. Через полгода – столоярную, в декабре 2019 – инклюзивное кафе «Огурцы» на набережной Фонтанки.

В мастерских работают взрослые люди с особенностями развития психики и интеллекта. У нас нет возрастных ограничений. Цель проекта – включение социально изолированных людей с ментальными нарушениями в социум.

Для нас важно, чтобы они общались с другими людьми, участвовали в обычной жизни: работали, приобретали новых друзей, ходили за покупками. Люди, которые являются частью проекта, живут в своих семьях и, как правило, родные приводят мастеров в проект.

Мы не занимаемся ни реабилитацией, ни терапией. Мы просто погружаем людей в непривычную для них среду и помогаем адаптироваться.

Это и есть «Простые вещи».



Шум станка с очень сложным названием проник в каждую щелочку, каждый угол мастерской. Увлечённые работой не видят ничего, кроме аккуратного чертежа на широком белом столе и деревянных заготовок, терпкий запах которых надолго остается в памяти.

Сегодня у вас пять мастерских, планируете расширяться?

– Наши мастерские ограничены пространством, финансовыми и бытовыми проблемами. Мы хотим расширяться. Но всё это займет не неделю и не месяц.

Сотрудничаете ли с благотворительными фондами? Как финансируется ваш проект?

– Сотрудничаем с фондом «Нужна помощь», но только в образовательном ключе.

Мастерские же существуют за счёт президентского гранта, нерегулярных пожертвований и продаж. Есть

Убара стоит улыбочивый молодой человек, на бейджике которого старательно выведено «Эмиль». Разносят тарелки, наполненные разными вкусностями: сэндвичи, салаты. Звук кофемашины растворяется в размеренном ритме джаза, играющего в зале. Девушка уселась за столик и, не отрываясь от книги, листы которой переливаются под теплым светом гирлянд, принялась за морковный торт.

Как можно помочь проекту?

– Это можно сделать на нашем сайте (простыевещи.ру) или в группе ВК. Так можно отправить разовую сумму или подписаться на регулярные пожертвования. Небольшие постоянные благотворительные взносы позволяют нам систематически использовать средства.

обсуждаем то, что считаем важным в нашей работе.

Мы часто выезжаем с волонтерами на ярмарки, фестивали, но можно помогать непосредственно в мастерских и включаться в инклюзию прямо сейчас.

#делоестькаждому – хэштег “простых вещей” в социальных сетях, там можно наблюдать за жизнью проекта и его участников.

Проводите ли вы для них обучение?

– Нет, потому что миссия проекта – настоящее человеческое общение. Без специальной подготовки. Люди приходят и либо присоединяются и им комфортно, либо нет.

ПОДОБНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ:

1. «Антон тут рядом» – центр благотворительного фонда содействия решению проблем аутизма.
2. «Выход в Петербурге» – работа с людьми с расстройствами аутистического спектра.
3. «Упсала-цирк» – российский цирк, занимающийся социальной адаптацией беспризорников методом цирковой педагогики.
4. «Перспективы» – фонд, работающий с людьми, живущими в психоневрологических интернатах.
5. «Апельсин» – благотворительная организация, оказывающая помощь и поддержку детям и молодым людям-инвалидам, проживающим в интернатах.

В МОСКВЕ:

1. «Артель блаженных» – предприятие благотворительного фонда помощи людям с нарушением здоровья.
2. «Жизненный путь» – фонд, оказывающий помощь людям с нарушениями развития в реализации их прав на образование, реабилитацию и достойную жизнь.



небольшой процент прибыли от реализации товаров, для нас это хороший показатель. Мы стремимся к тому, чтобы 50% расходов окупались нашей продукцией.

Например, «Огурцы» мы открыли благодаря сбору средств на площадке по финансированию стартапов. Этого хватило на оплату 1 месяца аренды и ремонт. Весь доход от деятельности кафе покрыл коммунальные услуги, аренду и зарплату сотрудникам.

Основные траты на закупку расходников в мастерские: Фломастеры и бумага для графической.

Иголки, ножницы, ткань, пальцы для швейной.

Глина и стэки для керамической. Ножовки и другие приспособления для столоярной.

Ножи и специальные инструменты для кулинарной мастерской.

Кто может стать волонтером в «Простых вещах»?

– Среди наших волонтеров разновозрастные люди. Всегда радуюсь, когда приходят новенькие. Появляется надежда, что они изменят мир. Стать частью команды очень легко даже школьникам. На сайте есть отдельный раздел «волонтерам». Там анкета. Раз в месяц руководитель проекта Маша Грекова проводит встречу для новичков. Там мы общаемся, пьем чай,



ПОЛИНА ЧЕРНЯВСКАЯ



«Я ЖИЛА В ПОРОЧНОМ КРУГЕ, ИЗ КОТОРОГО, КАЗАЛОСЬ, НЕТ ВЫХОДА...»

Каждый по-своему уникален, каждый индивидуальность. Звучит весьма радужно, но все же в нашем обществе существует такое неприятное явление как «буллинг», в основном, люди сталкиваются с ним, будучи детьми. Порой буллинг со стороны сверстников может сопровождать всю жизнь. Как это – быть непринятым обществом? Возможно ли бороться, не потеряв свою индивидуальность? Девушка, которую не любил отец и которую унижали в школе, поделилась своей историей.

– Что стало причиной твоей болезни?

– Я всегда была упитанным ребенком, сколько себя помню. И это не удивительно, ведь родители с раннего возраста приучали меня к тому, что нужно доедать все, до последней крошки. Часто не выпускали из-за стола, пока не доем, и мне приходилось насильно запихивать в себя еду. В более старшем возрасте я и вовсе потеряла чувство сытости, заканчивала прием пищи только после того, как почувствую боль в животе. Родители не обращали внимания на проблему, пока у меня не началась сыпь по всему телу. Как позже выяснилось, это была аллергия на сладкое. Мы обратились в больницу, и уже там мне поставили диагноз – предожирение. Врач прописал мне жёсткую диету, где запретов было больше, чем продуктов, которые я могла употреблять.

– Как в детстве ты справлялась с диетой?

– За моей диетой следила мама, и на самом деле, уже тогда у меня были срывы, я воровала еду из холодильника и ела, пока никто не видит. Каждый приём пищи заканчивался слезами, потому что я просто не понимала, что со мной не так. «Почему другие дети могут есть всё, что захотят, а у меня одни запреты», – думала я и плакала, закрываясь в комнате.



АННА ТОМИЛО

Позже мама объяснила мне, что и почему мне нельзя есть. Несколько месяцев я продержалась на своей диете, потому что очень хотела быть здоровой, но и это не помогло. Оказалось, что у меня проблемы с щитовидной железой, нарушение обмена веществ – всё это способствовало набору лишнего веса.

– Что тебе говорили воспитатели детского сада и дети?

– Я стала сильно отличаться от сверстников, лишний вес был очень заметен, тогда я столкнулась с волной буллинга. Обзывательства и неуместные замечания я слышала часто. Дети, родственники, воспитатели детского сада, учителя – любой мог оставить неприятный комментарий по поводу моего внешнего вида. Я ненавидела себя, считала некрасивой.

После 10 лет стала изнурять себя голодовками, но срывалась, и этот круг повторялся много раз. Я не знала, как могла помочь себе. Я жила в порочном круге, из которого, казалось, нет выхода.

– Что повлияло на снижение самооценки?

– Ничего меня так не задевало, как слова родного отца: его не устраивало, что дочь – неуклюжая толстушка. Каждый раз, когда я ела что-либо, он говорил, что похожа на свинью. Когда я говорила, что голодна, то отвечал, что для меня это полезно, и даже если я не буду есть неделю – ничего не случится. Он считал всё, что я ела, и часто забирал у меня еду из-под носа, мол, хватит мне уже, итак толстая. Когда мы выбирали одежду в магазине, он смеялся над мной. Мне было обидно, я ненавидела его, а, следовательно, и себя. Мама всегда говорила, что папа просто хочет, как лучше, и я ей верила. И даже сейчас, спустя года, он до сих пор считает, что был прав. Выслушав унижения от отца, я шла в школу, где меня ждал водопад насмешек. Помню, как в третьем классе я ходила на танцы, и меня всегда ставили в последний ряд, что обижало, ведь мне казалось, что танцую хорошо. И правда, я любила это делать. На мои слезные вопросы преподаватель как-то ответил, что вперёд ставят только красивых девочек. Его слова тогда сильно ударили по мне: я забросила танцы, мне казалось, я просто не достойна танцевать с такой внешностью. Когда я ела в столовой, мальчик, который мне нравился, грубо шутил и говорил, что мне пора переставать есть и не мешало бы похудеть. После этого я перестала есть на людях, боясь осуждения. Девочка, которую я считала лучшей подругой, вскоре призналась, что дружит со мной в тайне, чтобы никто не знал, что она общается с «жирдяйкой». Всё это происходило в начальной школе, дети и правда бывают жестоки. В тот период своей жизни я обрела много комплексов и с некоторыми из них борюсь до сих пор.

– Как ты стала уверенней?

– Конечно, было сложно справиться с давлением. Уже в 8 я была замкнутым ребёнком, но все же творческим. Я считала себя некрасивой снаружи, но внутри я была другой. Я всегда старалась выразить своё «внутреннее я» при помощи одежды, а ближе к 14 я увлеклась макияжем. Ведь всегда лучше воспринимать какую-либо критику, когда для себя ты выглядишь красиво. Косметика и вещи помогли мне обрести уверенность, я стала чувствовать себя абсолютно другим человеком.



Это помогало мне отвлечься от унижений, и вскоре я начала принимать себя, полюбила себя такой, какая я есть. Мнение окружающих для меня теперь ничего не значит, и если я захочу похудеть, то буду делать это только ради себя. Мои психологические отношения с едой намного улучшились, я не загоняюсь из-за того, что переела, как это было раньше. Ем я все, что хочу, и не ставлю каких-либо ограничений, так мне намного комфортнее. Если раньше для меня приём пищи был драмой, то сейчас даже если я съела что-то лишнее, если это происходит, я не гноблю себя, а успокаиваюсь.

– Как ты чувствуешь себя сейчас в своём теле? Тебе комфортно?

– Я почти преодолела все комплексы, но порой присутствует

небольшая зажатость и неуверенность из-за прошлых насмешек отца и окружающих. Это мешает общаться с новыми людьми, но обычно, когда мы знакомимся ближе, я открываюсь человеку. Например, год назад я познакомилась со своей лучшей подругой. Изначально не думала, что мы с ней сойдёмся, потому что она излучала уверенность и открытость. Раньше я не могла просто подойти к человеку и начать диалог. Так получилось, что нас поставили в пару. Она сразу же представилась и сделала комплимент моей рубашке. Она помогла обрести мне уверенность, и теперь мне нравится пробовать себя в чем-то новом, ведь когда-то это желание помогло мне справиться с буллингом и полюбить себя.

Эта девушка — пример того, что неважно, какой ты снаружи, главное – что внутри тебя. Если ты принимаешь себя таким, какой есть, то никакой буллинг не страшен. Любить себя — это то, чему должен учиться каждый человек. Мы все разные, и никто не имеет права оскорбить тебя за особенности.



НеСлучайность

Страх. Боль. Жгучее чувство вины. Слишком горячий или холодный душ. Порезы. Селфхарм – намеренное причинение себе вреда из-за внутренних переживаний и проблем, не связанное с суицидальными наклонностями. По статистике Научно-практического центра психического здоровья детей и подростков им. Г.Е. Сухаревой (ранее Детская психиатрическая больница № 6) Москвы Чаще всего от этого страдают подростки. От 6 до 45% самоповреждением занимаются дети 11-16 лет, а взрослые лишь в случаях от 1 до 25%. Почему они вредят себе? Основная причина — попытка заглушить физической болью эмоциональную. Однако селфхарм дает лишь временную иллюзию избавления от проблем.

ПЫТАЛАСЬ СКРЫТЬ ОТО ВСЕХ

Екатерина (имя изменено), ученица старшей школы, столкнулась с самоповреждением, наркоманией и лечением в психиатрической больнице.

– Почему ты попала в лечебницу?

– Однажды порез оказался настолько глубоким, что самостоятельно бы не зарастал долго. Я не хотела, чтобы он был таким большим. Это вышло случайно. Это могло бы быть даже смертельно, потому что повреждение с каждым часом расходилось и становилось больше. Пришлось пойти в больницу, чтобы рану зашили. Я была вынуждена соврать, что порезалась бритвой. Попыталась скрыть от всех шрамы на рёбрах под одеждой. Врачи обнаружили рубцы, позвонили в полицию, вызвали маму. Сказали, пройти освидетельствования у психиатра. Там поставили диагноз и положили в больницу.

– Когда близкие узнавали о происхождении, как реагировали?

– О некоторых моментах, когда мне было плохо, знал мой парень. Остальным я не говорила вообще. Если честно, иногда самой легче пережить проблемы. Мой молодой человек постоянно обесценивал проблемы, говорил, что я себе что-то придумываю. Не виню его, потому что он так воспитан.

– Считаешь ли ты, что большинство психических проблем, можно вылечить постоянной работой? Отсутствием времени на «страдания»?

– Отчасти это верно, но только если самостоятельно для себя найдешь тот труд, отвлекающий от проблем. Принудительные занятия тем, что тебе не нравится, как мне кажется, лишь усугубят ситуацию.

– Посещаешь ли психолога/психотерапевта сейчас?

– Не посещаю ни психолога, ни психотерапевта. Психологи, к которым я ходила, не смогли что-то изменить. Если нужно высказаться, лучше поговорю с друзьями. Психиатры и психотерапевты – это другое дело. Иногда требуется медикаментозное лечение, которое назначает специалист. Психодрамы, сеансы с ним, проживание моментов и курсы ментального лечения – действенная вещь.

ЧТО ГОВОРЯТ ЭКСПЕРТЫ?

Мария Семенченкова, психолог.
– Селфхарм (самоповреждение) – достаточно тонкая и сложная тема. Сразу проясню,

что всё зависит от того, к кому вы обращаетесь: психолог работает со здоровыми людьми, психотерапевт – с различными психическими расстройствами, психолог не имеет или может не иметь медицинского образования, для психотерапевта же это обязательно, и именно он назначает медикаментозное лечение.

– Считается ли селфхарм психическим расстройством?

– Если ко мне, как к психологу, обращается человек, который занимается самоповреждающим поведением, первое, что я сделаю – спрошу, как давно это началось, какие ещё есть проявления, и после, скорее всего, отправлю к психотерапевту, психоневрологу для исключения диагноза. Селфхарм сам по себе может не являться психическим расстройством, но может быть его показателем в совокупности с другими признаками.

– Считается, что селфхарм связан с психологическим состоянием. Так ли это?

– Ощущение физической боли в данном случае снижает боль эмоциональную. Комок неразрешимых эмоциональных проблем внутри человека таким способом находит выход. Психика здесь как заложник: она ищет путь, чтобы выжить, приспособиться, и находит такой способ адаптации.

– Есть ли какие-то социальные предпосылки у этого явления?

– Такое поведение связано с сильными эмоциональными зажимами, с чувством одиночества, страха, отчаяния, вины. Если именно социум вызывает у человека эти самые эмоции, то в данном контексте общество может влиять. Буллинг и травля могут провоцировать самоповреждающее поведение просто за счет того, что накапливаются негативные эмоции.

Здесь возникает ряд вопросов: почему не рассказывал о том, что происходит? Ведь рядом всегда есть родственники, друзья, значимые взрослые. Тогда уже вопрос к ним: что они такого сделали, что потеряли доверие подростка? Получается, что человеку плохо, страх и тревога усиливаются, он уже не верит, что кто-то ему поможет. Вот это желание облегчить боль может выливаться в самоповреждающее поведение. Чаще всего, если человек живет не один, заметно нетипичное поведение: отсутствие сна, резкая смена пище-

вых привычек – на них стоит обратить внимание.

– Чем может помочь психолог?

– Психолог нужен для того, чтобы работать с человеком, когда он не в гармоничном состоянии. Вопрос только в том, готов ли он сам признать, что ему нужна помощь. Ведь человек должен доверять специалисту, к которому обращается, людям, находящимся рядом с ним. Так или иначе мы всё время возвращаемся к вопросу доверия. Зрелая позиция при работе – это не «давай мы тебя вылечим, чтобы ты был как все», а «давай мы разберёмся, что происходит».

– Что делать, если ты не знаешь, как разобраться в своих эмоциях?

– Работать с эмоциями нужно начинать с самого раннего возраста. Более того, мать может влиять на эмоции ребёнка, ещё когда тот находится в утробе. Учась управлять своими эмоциями, мы развиваем эмоциональный интеллект. Именно это сочетание я рекомендую запомнить всем, кто хочет научиться управлять эмоциями.

Эмоциональный интеллект – это способность человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять эмоциями для решения практических задач. Сегодня методик множество, просто вбейте

Если вы чувствуете себя подавленно или что-то долгое время беспокоит, стоит приложить усилия и поделить переживаниями с близкими. Если не можете открыться никому из своего окружения, есть несколько вариантов помочь себе. Во-первых, можно обратиться к специалисту, который назначит вам лечение или проведет терапию.

Во-вторых, всегда есть возможность воспользоваться горячей линией психологической помощи: 8(800) 333-44-34

эту фразу в строку поиска. Более того, люди с высоким эмоциональным интеллектом (не путать с IQ) легче адаптируются к любым изменяющимся условиям среды, что критически важно для современных подростков.

Не запускайте свое ментальное здоровье и узнавайте о состоянии ваших близких.



АННА ГУСЕВА

ПСИХОЛОГ – ЭТО ФОНАРИК, РЯДОМ С КОТОРЫМ ЧЕЛОВЕКУ НЕ СТРАШНО ИДТИ ТУДА, КУДА В ОДИНОЧЕСТВЕ ОН БЫ ЗАЙТИ ПОБОЯЛСЯ. САМ ПУТЬ ЗАВИСИТ ТОЛЬКО ОТ ПАЦИЕНТА.



Я ЖИВОЙ!

Улыбающийся, уверенный в себе, активный и готовый помочь. Таким впервые я увидела Кирилла полтора года назад. Тогда я и подумать не могла, что пришлось ему пережить.

ПРИГОВОР?

Люди, которые заболевают онкологией, лишаются детства, не могут найти друзей. У них тяжелая жизнь, некоторые даже забывают, что такое школа. После выздоровления им труднее адаптироваться в обществе. Им нужно проходить сложную реабилитацию. Такие люди не доверяют окружающим. И я оказался среди них...

Мне было 5 лет. Точнее, это случилось в мой день рождения. Поздно ночью 18 января 2008 года у меня пошла кровь из носа, раскалывалась голова, таблетки не помогали. Меня отправили в первую городскую больницу на Авангардной. Там говорили различные диагнозы. Думали, гайморит. Потом отправили в центральное отделение физиотерапии. Но про онкологию и речи не шло. После меня отвезли в «Марию Магдалину». Я там недолго пролежал, и только потом попал в 31 больницу, где меня тщательно обследовали и сказали, что это рабдомиосаркома носоглотки. И с 2008 по 2010 я лежал в больнице, проходил лечение. Химиотерапия: 20 блоков – облучение, постоянные капельницы. Две основные операции прошли в начале и в конце лечения: установка порта и его снятие. Порт – это средство, ставящееся на сердце, как для любого онкологического больного ребенка, через который отслеживается жизнедеятельность сердца, и через него же обычно ставят капельницы.

1 ИЗ 12

Также была ещё одна серьёзная операция. Первый опыт в России по удалению рабдомиосаркомы из носоглотки... Я был первый. Я стал подопытным ребёнком. С такой же болезнью на отделении было 12 ребят. С некоторыми из них я был знаком. С одной девочкой я лежал в палате. Но потом нас разделили. В итоге, в живых остался только я один.

Нам подбирали курс лечения. Но дети просто сдавались, не могли смириться, им надоело, что их постоянно пичкают капельницами, подвергают регулярным облучениям. Некоторые отказывались какое-то время есть. Они умирали от того, что не доедали. И это было, в принципе, нормально, потому что к тому времени многие уже просто устали. Другим не подошло лечение. Кто-то думал, что улетит в Израиль или ещё куда-нибудь, чтобы там лечиться. В итоге не собирали нужную сумму денег. А у меня шло лечение так: я не желал мириться с такой судьбой и спокойно плыл дальше по течению, выполняя все требования врачей. Хотя и у меня были проблемы. На некоторое время отказывала память. Я мог на утро всё забыть: друзей, родителей, даже имя. Во время одной химиотерапии у меня отказали ноги, и я несколько месяцев провёл в инвалидной коляске. Последствием лечения стало полное атрофирование левого глаза. Я им ничего не вижу. Ещё затормаживается развитие.



ЧЕРЕЗ ТЕРНИИ В БУДУЩЕЕ

Когда всё оказалось позади, это была настоящая радость, потому что я вернулся наконец-таки домой, где не жил уже два с лишним года. Получается, я снова был в родной квартире с родными людьми и радовался, как будто не было ничего!

А теперь представь. Ты выходишь из больницы, такой «боляка», ещё не обучался, ничего не знаешь. Пришлось максимально быстро

ничего. Время от времени болезнь дает о себе знать, но в целом я полностью здоров.

НЕ СДАВАЙТЕСЬ!

В завершении я хочу дать пару советов.

Ребята, которые болеют, больше доверяйте родителям, врачам, не пытайтесь сделать что-то против них, принимайте все лекарства, ходите на процедуры и просто

Люди часто пытаются убедить меня, что я оптимист или пессимист. Тогда я пытаюсь доказать им, что нельзя делить мир на светлое и темное, нужно все соединять в одно. Люди каждый день умирают, люди каждый день рождаются. Мир каждый день меняется. Я воспринимаю его таким, какой он есть на самом деле, и считаю, что проблемы окружающих должны быть только их проблемами и никого другого они вообще касаться не должны. Нужно самим находить выход, а не ныть.

ЖИЗНЬ ОДНИМ ДНЕМ

Друзей рядом со мной не было, потому что меня запрещалось посещать. Могли приходить только «жертвователи» и врачи. Так что обычно мне передавали записки, например, от детей из моего садика, через воспитателя или маму, которая была со мной в больнице.

Отец и сестра меня не навещали. Сестра всего на два года меня старше, и ей было тяжело принять эту ситуацию. А отец – тот человек, которому нужно было зарабатывать деньги на моё лечение. Так что общался я только с матерью, с другими пациентами и врачами. Всё, что было раньше, забылось, а новые знакомства уже были в больнице. Хотя, когда я там лежал, я больше думал о своём здоровье, чем об общении.

Тогда я думал о жизни одним днем, о том, что смерть – это естественный процесс. Умру и умру. Я видел, как вокруг меня «уходят» люди, кто-то остаётся жить, кто-то заболевает и так ещё и ещё. Конечно, было страшно, но я свылся с мыслью, что могу умереть.

всё осваивать. Это было тяжело. Я не хотел, чтобы меня жалели, чтобы об этом узнавали. Сразу записался на кучу секций, прилежно учился. Так я пытался восстановиться и физически, и морально. И тут я пришел в школу, где такие же, как я, ребята, и возникает вопрос: «А как с ними общаться?». Доверительные отношения с людьми быстро не складываются. Вот только года два, как я смог нормально общаться с людьми. Секции стали успокоительным для меня. Танцы, фехтование, шахматы, фигурное катание – всё это. Во время выброса адреналина я забывал, что было со мной раньше, и осознавал, что выздоровел и могу жить обычной жизнью.

Я сдал ОГЭ в 8 классе. Представь: ты учишься-учишься, а потом понимаешь, что люди вокруг младше тебя, смотришь на них и думаешь: «А что я с ними делаю? Зачем я с ними, если могу сейчас всё сам пройти?». Я брал учебники, читал программу, просил знакомых помогать. Я устал от того, что рядом были дети, а мне хотелось быть со сверстниками. От многого пришлось отказаться. Я мог стать профи в танцах, но поставил их на второе место, а учёбу – на первое. Я понимал, что мне нужно пересилить себя и свои желания. Недавно мне исполнилось 17, а до ЕГЭ осталось всего

верьте в то, что выживете! Сильная вера помогает жить дальше. Ребята, знающие онкобольных, не забывайте их. Сейчас век технологий. Когда я болел, соцсети не были развиты, я был маленьким ребенком, у меня не было телефона. Пишите им, звоните, отправляйте письма! Навещайте, если такое возможно, дарите подарки. И когда они выздоровят, поддерживайте, но не с чувством жалости, а просто продолжайте общаться как раньше. Может, у него дефект случится, например, он перестанет видеть на один глаз, у него будет отсутствовать рука, но необходимо воспринимать это как результат лечения, как необходимость и просто быть рядом.

У меня это всё позади. Я больше не боюсь. А чего мне бояться? Я живой!



ДИАНА ДАТКУНАЙТЕ



Я ещё никогда с ними не общалась. Их называют «другими». Почему? Потому что у них иные интересы или возможности? Интересы как раз те же, только подход другой. Взять хотя бы пение. В переходе, на улице или на большой сцене – петь можно везде. Получается, «бродячие», «великие» и «звёзды подземелья» – тоже «другие». Только вот я не о них. Я говорю про людей с нарушениями слуха.

– Моя бабушка говорила на «мимике», а потом это стали называть жестовым языком.

– А вы со своими родителями общаетесь на жестовом языке?

– Иначе никак: я родилась в семье слабослышащих, живу среди глухих и буду жить жизнью глухих. Я даже мыслю не словами, а жестами.

Знакомьтесь, это Элина Юшина. Девушка, посвятившая свою жизнь глухим и слабослышащим. «Милые тапочки, нежный голос, добрая душа» – такой я вижу её на занятии по жестовому пению студии «Петербургская лексема». Кстати, именно она меня с ними и познакомилась...

– Я не знаю, что сказать, когда войду. А вообще нужно ли что-то говорить? Ощущения смешанные: я впервые смогу пообщаться с людьми, «говорящими на жестовом языке».

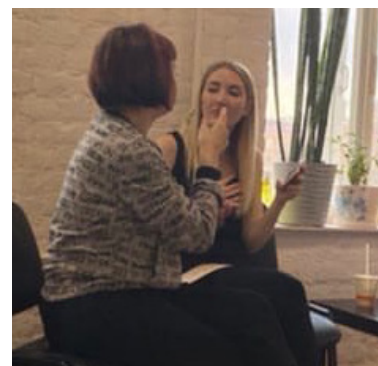
Это как приехать в страну, язык которой тебе совершенно не известен. Будь что будет!

Просторная комната по типу студии где-то в домах Петербурга. Мебели почти нет: цветы на окнах, через которые пробиваются лучики солнца, и несколько разноцветных пуфов, на которых разбрелись шестеро девчонок и один парнишка. Тишина. Все болтают. Только с помощью жестов.

– Привет! Меня зовут Грета! А это Соня и Паша.

Они помахали рукой и улыбнулись. По привычке представилась и начала знакомиться ближе. Ребята оказались моими ровесниками. Я ещё никогда не встречала таких внимательных собеседников: они смотрели на мои губы, а, отвечая, синхронно переводили свои слова в жесты.

«Петербургская лексема» – интеграционный коллектив, объединяющий 15 творческих людей старше 18 лет с нарушением слуха. Они вместе с хореографом ставят танцевальные номера, учат и переводят на жестовый язык как русские, так и зарубежные песни. Его руководитель – Людмила Ефимовна Герман. Она слабослышащая. Вместе со своими дочерьми (кстати, они слышащие) подстраивает ребят под нужный ритм, помогает почувствовать мелодию. «Петербургская лексема» – победитель многочисленных конкурсов и фестивалей как городского, так и международного уровней: «Алые паруса», «Salvia», «Глухих нет», «Артист душой» и др.



Как оказалось, ребята занимаются в детской студии «Сто поющих рук» (это часть студии «Петербургская лексема»), где они танцуют и поют на жестовом языке. Их всего 19: по возрасту от 6 до 18 лет. По особенностям коллектив интеграционный: как тотально глухие, так и слабослышащие, при этом есть и слышащие дети, родившиеся в семье с нарушением слуха.

– Самое главное – это глаза, – говорит Грета. – Ты смотришь, ощущаешь, вглядываешься, пытаешься понять смысл. Поскольку глухие люди лишены слуха, они очень внимательные, даже чересчур. Они слышат газами!

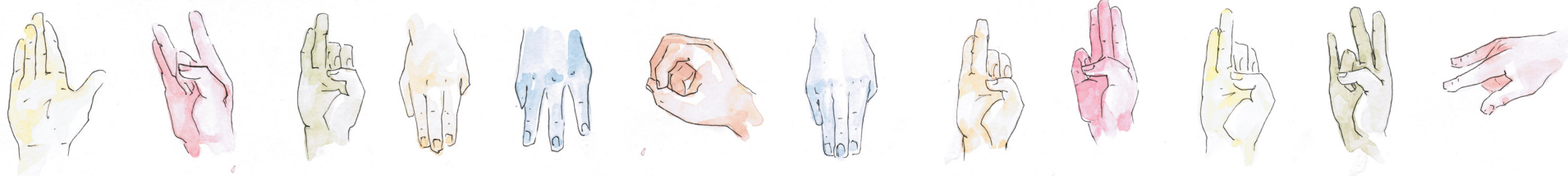
Кстати, Грета – сестра Элины. Они слышащие. А их мама Любовь Ефимовна, руководитель студии «Петербургская лексема», слабослышащая.



– У наших родителей нарушения слуха: мама слабослышащая, а папа глухой, – делится Грета. – Они удивительные люди! Папа мастерски играет в шахматы, может смотреть даже нерусские фильмы без субтитров и понимать суть, а вообще

у него золотые руки, готов починить всё, что угодно. Мама – творческая личность: как она ставит жесты, так не сможет никто – переводит песни не дословно, а так, чтобы было понятно глухому, она вкладывается в своё дело максимально.

В РИТМЕ ТИШИНЫ



Элина будто с рождения знала жестовый язык, а, когда выросла, выучилась на сурдопереводчика. Грете 17, она еще учится в школе, при этом прекрасно общается с глухими и слабослышащими. До 10 лет она общалась с папой через маму/сестру-переводчика, но в один момент поняла, что хочет выучить жестовый язык. В семье девочки общаются, в основном, с помощью жестов, но мама часто разговаривает с ними. Одна из самых дорогих вещей для них – это мамины колыбельные...

– Как люди, родившиеся с тяжёлыми проблемами слуха, учатся говорить, ведь они не слышат соотношение звуков и букв?

– Мне папа рассказывал, – говорит Грета. – Его в школе учили алфавиту так: писали на доске букву, брали два его пальца и подставляли к горлу – он чувствовал вибрацию и повторял.

– А как девочки учились говорить? – Я разговаривала всегда, – отвечает Любовь Ефимовна. – Старалась. Я очень старалась. Песни пела, читала...



РЕГИНА ЗЫКОВА

Вдохновлённые глаза. Руки, творящие чудеса. Женщина с безграничной душой и талантом. Любовь Ефимовна Герман. Без её чуткого внимания не обходится ни один из ребят. Каждый жест и движение она тщательно продумывает, вкладывая частичку души. Сейчас под её руководством два перспективных интеграционных коллектива «Петербургская лексема» и «Сто поющих рук». Кажется, она была такой всегда, но...

Не знаю, родилась ли я уже слабослышащей, или это приобретённое, так как я часто болела отитом. Мои родители были глухими, они не могли понять, слышу я или нет. Тогда не было достойного медицинского оборудования, мы к тому же жили в сырости – всё могло повлиять.

С детства тянулась к танцам, в школе даже занималась балетными танцами, но мечтой был балет. Тогда это была для меня закрытая дверь.

После школы я совершенно не знала, как себя реализовать, куда податься. Обычно глухим и слабослышащим одна дорога – на завод или на работу с плохими условиями, но во мне горела страсть к творчеству. Если бы мне не говорили, что я талантлива, то я бы и не думала об этом. Тогда я пошла во всероссийское общество глухих, и мне рассказали о творческих кружках: танцы, пантомима, но мне было там некомфортно. Я никогда не пробовала жестовое пение. Увидела. Решила попробовать. У меня получилось!

Мы, глухие, фантазёры. Иначе как общаться? Жестов меньше, чем слов в русском языке – мы сами придумываем их, у нас также есть разговорные слова, свой сленг. Ещё у глухих дефицит информации. Субтитров очень мало. По человеческим эмоциям не всегда понятно, что он думает. Мы додумываем смысл сами. Мы не всегда находим общий язык со слышащими, потому что, как только теряется контакт глазами, вы подумали о своём, не пояснив, улыбнулись, задумались – глухой может это неправильно считать и подумать на себя.

Между слабослышащими и глухими нет разделения. Мы живём в одном мире. Варимся в одной каше. А со слышащими мы живём в разных мирах. У нас иные возможности. С давних времён нас считали «второсортными», но теперь мир стремится к интеграции. Мы можем общаться и жить вместе, если будем учитывать особенности друг друга. Нельзя делать успешных выводов. Мир ещё совсем не изведен. Он намного интереснее, чем мы предполагаем.



ЗОНА ОТЧУЖДЕНИЯ

Он городской подросток. Самостоятелен и не по годам умён, близкие зовут «Дядей». Уже поняли о ком речь? История Эдуарда Успенского о мальчике, который не сумел найти компромисс с родителями и уехал в деревню. Детские, на первый взгляд, сказочные повести описывают дауншифтинг – философию отказа человека от суевы города со всеми его благами. Сегодня люди стремятся к гармоничной жизни, без негатива, поэтому феномен дауншифтинга набирает популярность.

РАЙСКОЕ НАСЛАЖДЕНИЕ ИЛИ СУРОВОЕ ИСПЫТАНИЕ?

Истории дауншифтеров нельзя собрать только под знаком «плюс» или «минус». Все они, как и любой другой опыт, разные.

Так, для бывшего специалиста по спецпроектам «СТС Медиа» Павла Пестова и его девушки Марии мечта о жизни без «навязанных обществом стереотипов» стала испытанием.

К дауншифтингу Пестова подтолкнуло эмоциональное выгорание. Павел отвечал за множество проектов холдинга «СТС Медиа». Работал и в выходные, и в праздники. Когда понял, что дальше так продолжаться не может, уволился. Его поддержала и Мария, которая уволилась из торгово-металлургической компании. На двоих у них было 500 000 рублей накоплений и ещё 200 000 рублей на «чёрный день». Планировали прожить несколько месяцев в Индии, не работая даже удаленно. «Это был эксперимент над собой: каково это – жить, только наслаждаясь и созерцая? Ещё я планировал переписать там диссертацию по философии, – рассказывает Павел. Позже осознал, что ничегонеделание – это «не рай на земле».

Пара сняла часть виллы в Северном Гоа, в районе Арамболь – обители дауншифтеров, музыкантов и хиппи. На закате все собирались на пляже, танцевали. «Провожали этот день, говоря спасибо», – ностальгирует Пестов.

Во второй месяц «райского наслаждения» на выходе с пляжа на дорогу выползла змея и укусила Марию в ногу. Это была гадюка Рассела, укус которой смертелен для человека. Девушка пережила операцию по трансплантации кожи. Павел – четыре месяца на полу индийской муниципальной больницы, ухаживая за пострадавшей. «Я спал на полу в госпитале и молился, чтобы Маша не умерла от получения вторичной инфекции», – рассказывает Пестов.

На жизнь в Индии и лечение ушли все сбережения молодых людей. «Перезагрузка» не закончилась трагично, но продолжать её молодые люди не захотели. Вернулись в Россию, начали поиски работы.

Но среди дауншифтеров есть и те, кто давно втянулся и продолжает жить, наслаждаясь философией «сброса скорости». Среди них экоселенцы, фрилансеры и те, кто к 40-50 годам «сколотил» небольшое состояние и сейчас могут позволить себе «отпустить рычаг».

Так, многодетная семья Лебедевых ведёт собственный



«Когда лет 7 назад муж предложил мне уехать в деревню, разводить пчел, я подумала, что он сошёл с ума. А как же школа, культурная жизнь, работа, дороги, медицинская помощь? Как дети будут добираться в школу и детский сад? Им что, зимой по улицам бродить?» – говорит Екатерина Лебедева.

блог о жизни дауншифтеров и делится в нём своими буднями с единомышленниками. В их группе «Дауншифтеры» больше 29 000 человек, а ежедневных просмотров постов на Дзене почти 500 000.

Потом семья узнала, что такое «домашнее обучение» и «удалённая работа». Лебедевы поняли, что медпомощь окажут в городе по соседству с деревней, театр – не каждый вечер. Посиделки по пятницам отпадают сами собой, а рядом остаются только близкие, разделяющие их взгляды.

«Аргументом в пользу переезда стали помидоры», – признается героиня. Не сами помидоры, конечно, а полное отсутствие хороших продуктов на прилав-

ках. И «дикие» цены на овощи-фрукты.

Так мечта становилась более осязаемой.

«Мы хотим вырастить здоровых, социально независимых людей. Сына, который умеет и строить дом, и работать на компьютере. Дочь, которая не чурается физического труда и разбирается в тенденциях современной моды. При наличии автомобиля и интернета всё это возможно», – делится героиня.

ЧТО ГОВОРЯТ?

Татьяна Попова, специалист психологического центра «Движение» рассказала о «переключении» в России.

– Дауншифтинг – это либо философия изучения себя

и развития своих эзотерических талантов, познание недоступного обычному человеку, либо модное веяние или побег от родителей. В нашей жизни есть такой период от 12 до 15 лет, когда у ребенка должно произойти здо-

рое эмоциональное отделение от мамы с папой. В это время важно ответить себе на вопросы: «Кто я без вас?», «Что я могу?», «Что мне нравится?»

Должно произойти познание самого себя. Если его не происходит, уже взрослый человек продолжит сепарироваться от всех: преподавателей, начальников, коллег, супругов. Всё будет вытекать в грубость, хамство и неуважение к собеседнику.

Если и в этот момент не происходит отделения, человек становится псевдодауншифтером. Фраза «иду медитировать» означает ребяческую демонстрацию: «ничего не буду делать вам на зло».

Причиной дауншифтинга также может стать и эмоциональное выгорание. Люди начинают искать решение и в итоге приходят к выводу, что надо что-то менять. Начинают двигаться в направлении дауншифтинга: берут отпуска, уезжают. Как правило, это случается с работающими с людьми: медики, психологи, учителя. Кроме того, причиной дауншифтинга в России становится неумение снимать стресс.

«Снимать стресс шопингом, алкоголем и развлечениями – это по-детски, – говорит Татьяна, – по-взрослому – это телесные практики, разговоры внутри семьи».

КАК РОССИЯНЕ СНИМАЮТ СТРЕСС?



*Опрашивалась возрастная категория 18+

И, как оказалось, действительно не многие умеют «по-взрослому» справляться со стрессом. Из более чем 50 респондентов разных возрастов, только 1 предпочитает в качестве успокоительного разговор с близкими. Остальные – «уехать куда-нибудь подальше», «бокал чего-нибудь крепкого» или игнорирование защитной реакции психики.

Сбрасывать или набирать скорость – дело каждого. Важно быть в гармонии с собой.



ЭЛЕОНОРА АЛБЕГОВА

ПЛАСТИК IT'S NOT FANTASTIC*

Мы отовсюду слышим об экологичности, но многие ли из нас берут пример с активистов Гринпис или эко-блогеров? Наверняка, вы хотели бы помочь нашей планете, однако вам кажется бессмысленным тратить деньги, время и силы на «зелёный» образ жизни. На вопрос: «Почему люди не перерабатывают свои отходы или берут полиэтиленовые пакеты в магазинах?», чаще всего звучало: «Я не хочу тратить деньги и время на эту ерунду» и «Мой один пакет ничего не решит». И в самом деле, решит ли это что-нибудь? Столько времени займёт и дороже ли жить без пластика? Я решила провести неделю по всем правилам экологичности.

1

Я уже до этого вносила свой маленький вклад в жизнь без пластика: носила вещи в шопперах, а продукты в магазинах покупала в специальных тканевых мешочках. Первый шаг к эко-френдли – шопперы. Они продаются повсеместно, существуют в разных цветах, стилях и размерах и стоят, соответственно, по-разному – от 200 до 5000 рублей. Свои я заказывала в интернет-магазинах, где они значительно дешевле. Но где найти маленькие тканевые мешочки? Есть три варианта:

1. Сшить самим. Это не так сложно, если приложить чуть-чуть усилий. Появятся расходы на ткань и нитки.
2. Заказать на Алиэкспресс или в других китайских магазинах. Цена: 50-200р. Единственный минус – доставка больше месяца. За это время легко растерять весь энтузиазм.
3. Купить в шоурумах или интернет-магазинах, которые сами делают такие мешочки. Стоят они около 200-500р.

Вам может показаться, что это гораздо дороже использования пластиковых пакетов. Однако просто попробуйте подсчитать, что вы тратите по 20-30р, покупая каждый раз полиэтиленовый пакет, хотя можете один раз купить тканевый и пользоваться им долгое время.

Перейдем к покупкам. Приобрести какую-либо эко-вещь или продукт очень сложно, потому что почти всё в нашем мире упаковано в пластик. С овощами и фруктами мы уже разобрались – их нужно складывать в специальные мешки. Есть небольшой список магазинов, не использующих пластик в упаковке:

1. Магазин «Покупай правильно» (наб. реки Фонтанки, д. 50А),
2. Магазин «Крупа» (просп. Аптекарский, д. 18),
3. Магазин B12 ZERO WASTE (наб. реки Фонтанки, д. 20),
4. Магазин FreeDom (Загородный просп., д. 4).

Цены в таких магазинах не отличаются от супермаркетов, а иногда даже дешевле из-за отсутствия упаковки.

На следующий день я решила узнать, где и как перерабатывать отходы в Петербурге. Найти ближайший к вам пункт приема вторсырья можно на сайте gesusemar.ru. Важно настроиться на посещение его раз в две недели со своими отходами. Мне повезло, один из пунктов находился недалеко от моего дома.

2

Как именно нужно сортировать?

Во-первых, нужно сортировать по контейнерам, в каждом из которых будет определенный вид вторсырья. Во-вторых, отходы перед сдачей в пункт приема лучше промывать: бутылки от остатков напитков, пластиковые емкости от пищи.

Что можно сортировать?

Бумагу, стекло, металл, пластик, одежду, батарейки и лампочки. Я сортировала все эти отходы, но если вы будете сдавать хотя бы батарейки или лампочки, это уже будет хорошим вкладом.

СКОЛЬКО РАЗЛАГАЮТСЯ ОТХОДЫ?



3

Я столкнулась с одним из препятствий к эко-жизни – желанием купить что-нибудь не экологичное. Из-за новых привычек я практически села на диету: потому что магазины без пластика находятся далеко от меня, и соблазн купить что-нибудь пропадает. Это относится и к бытовым вещам. Я стала тратить намного меньше, ведь на прилавках обычных магазинов практически нет вещей без пластика, а также теперь я могу кое-что заменять многоразовыми предметами. Не стоит забывать, что экологичными могут быть не только продукты, но и другие предметы постоянного пользования:

1. Твёрдые шампуни, дезодоранты, бальзамы и мыла в бумажной упаковке. Средняя стоимость 200-500р;
2. Многоразовые железные бритвы около 2000-3000р;
3. Тканевые диски для снятия макияжа, бамбуковые зубные щетки, 100-200р;
4. Губки из люффы для мытья посуды (50р);
5. Железные трубочки для напитков (100-200р);
6. Многоразовые бахилы (300-400р).

В чем плюсы и минусы таких вещей?

+

Первое – это экологично. Вы сможете их правильно утилизировать, и они гораздо дольше прослужат вам, чем одноразовые вещи.

Второе – это дешевле. Купив один раз, вы будете пользоваться на протяжении месяцев, а то и лет.

-

Наш мозг так устроен – нам кажется, что дешевле купить 40 раз по 20 рублей, чем один раз за 500, поэтому многим будет трудно выбрать эко-вещи.

Кроме того, сложно отказываться от привычек. Не все понимают, что, покупая эти вещи, вы должны их утилизировать: сдавать в специальные пункты приема: железа, ткани и бумаги. Однако сравните, что проще: выкинуть 10 бутылочек из-под шампуня или 1 бумажную упаковку.

4

Уже четвертый день я пытаюсь перебороть в себе желание купить неэкологичную ерунду. Самоконтроль – это очень сложно, но он поможет вам в дальнейшем.

Один из главных принципов экологичной жизни – потреблять меньше и осознаннее. Современная мода помогает нам быть такими, делая упор на минимализм и скандинавскую философию – не покупать ничего лишнего.

При покупке какой-либо вещи задайте себе несколько вопросов:

- Зачем это мне?
- Стоит ли тратить на это деньги?
- Куда я буду это носить?
- Могут ли эти деньги пригодиться мне потом?

Если вы не можете с точностью ответить на эти вопросы, не покупайте ничего. Очень часто нас соблазняют низкие цены и распродажи. На этом строится система знаменитого Алиэкспресс. Большинство из нас заказывало там не одну безделушку, когда велись на стоимость. За время своей эко-жизни я сэкономила достаточно денег, чтобы съездить на выходные в другую страну.

5

Сегодня разобрала шкаф от старых и ненужных вещей.

Куда сдавать одежду?

Если вещи в хорошем состоянии (новые, чистые), то их можно сдать в благотворительные фонды, например, «Старость в радость» и «Милосердие». Одежда не разлагается в природе, потому что почти все, что мы видим в магазинах, – смесовые ткани. Так например, кофта может состоять на одну половину из хлопка, а на другую из полиэстера, который производится из пластика.

6

К концу недели понимаешь: экологичность требует немало времени.

Сегодня я пересмотрела документальный фильм «Мусор» 2012 года, который однажды заставил меня отказаться от лишнего использования пластика. Создатели изучают опасность загрязнения Земли, воздуха и воды и влияние мусора на пищевую цепочку и окружающую среду. Фильм наводит на мысли о том, что же происходит с нашим миром, если мусор, как часть чего-то обыденного, становится угрозой жизни. Кинокартина мотивирует начать что-то делать, ведь в противном случае изменится не только природа, но и сами люди все чаще будут рождаться с врожденными пороками и болезнями.

7

Итак, последний день.

На самом деле, поняла, что быть экологичным не так уж и сложно, особенно когда привыкаешь к такому образу жизни. Мы не всегда можем оставаться в погоне за нулём отходов, но даже отказываясь от стаканчиков напитков в кофейнях и полиэтиленовых пакетов на кассах, можно уже помочь природе.

*ПЛАСТИК – ЭТО НЕ КРУТО



ВАСИЛИСА АБАБУРКО

Своим маленьким вкладом в чистую планету вы спасете множество деревьев и зверюшек, а разве вам не нужен плюстик в карму? Однако «зеленый» образ жизни – это не только про природу и животных, это, прежде всего, про людей. Уже многие города-миллионники живут под огромными облаками черного смога, в Тихом океане корабли оплывают огромный пластиковый остров (Большое тихоокеанское мусорное пятно), мусорные свалки за городом отравляют воздух соседним деревням – и все это вы можете изменить, соблюдая простые экологические правила.

ЗА РЕШЁТКОЙ НА ВОЛЕ

Бывает, человек выглядит совершенно обычно: начитан и опрятно одет, однако скитается по улицам в поисках еды и работы. Судимость мешает построить нормальную жизнь. В большинстве случаев общество не хочет принимать таких людей. Может быть, именно это двигает на новые преступления? Разобраться в проблеме адаптации заключённых нам помогли практикующий психолог Мария Черешнева, бывший заключённый Станислав Цыбинский и социальный педагог Центра святителя Василия Великого Анна Венделовская.



нием, что в этой ситуации может быть ресурсом для роста и развития независимо от внешних условий, параллельно составляя положительную или отрицательную динамику.

“

К примеру, был случай с петербургским заключённым: ему удалось психологически развиваться так, что на свободу он вышел образованным человеком, сумевшим включиться в жизнь, жениться и воспитать детей.

”

Только осознавая, что с тобой происходит, находя ресурсы для развития, можно адаптироваться. Это правило работает для всех. Долгое время находясь в замкнутом пространстве, человек ощущает себя незащищённым.

Станислав Цыбинский сел в тюрьму в 18 лет, а вышел в 33. Освободившись, он получил 158 отказов в работе за два месяца. В итоге он смог устроиться официантом, а все неудачи подтолкнули его к созданию благотворительного фонда «Рука помощи и поддержки» в родной Белоруссии.



По данным Росстата доля выявленных несовершеннолетних, совершивших преступления, в процентах от численности населения в возрасте от 14 до 17 лет к 2019 году составляет 0,656.

Сегодня фонд оказывает поддержку людям как по выходу, так и в местах лишения свободы. Его сотрудники убирают квартиры, готовят еду, бесплатно предоставляют предметы гигиены, одежду и обувь. Через фонд жители Белоруссии жертвуют вещи, которые потом передаются заключённым.

РАНГОМ НИЖЕ

Подростки, совершившие правонарушение, вместо тюрьмы попадают в центры предотвращения рецидивной преступности. Одна из таких организаций – Центр святителя Василия Великого. Ребята проходят здесь курс социальной реабилитации по приговору или постановлению суда, а также по личному заявлению представителей и самих подростков.

Одна из программ центра по адаптации – стационарная реабилитационная группа. Она рассчитана на юношей и предполагает круглосуточное проживание в малых группах (5 – 7 человек). Курс реабилитации длится от девяти месяцев и состоит из четырёх этапов:

1 «Карантин». Его цель – создать условия для погружения в среду, которая способствует развитию моральных и психологических норм.

2 «Основной курс». Подросток может самостоятельно, без сопровождения сотрудников Центра, посещать учебные заведения. В его расписание включены консультации с психологом.

3 «Индивидуальная программа». На этом этапе воспитаннику предоставляется поощрительный досуг, возможно посещение дома.

4 «Возвращение домой». На этом этапе ребёнок может с субботы на воскресенье ночевать дома. Это способствует более лёгкой адаптации подростка к самостоятельной жизни вне Центра с полученным новым опытом и моделями поведения.

“

Проблема подростковых преступлений актуальна. Как правило, первое преступление в несовершеннолетнем возрасте не становится последним. Выйдя из тюрьмы без окончательного образования, но с записью о судимости, молодой человек не может найти хорошо оплачиваемую работу и в значительном количестве случаев снова возвращается к преступлению, – комментирует Анна Венделовская.

”

Мы не должны ставить крест на людях, отсидевших в тюрьме. Нельзя относиться к ним, как к проклятым. Россия по Конституции – социальное государство, политика которого направлена на создание условий, обеспечивающих достойную жизнь и свободное развитие человека (ст.7, глава 1). В сложной жизненной ситуации может оказаться любой из нас, но только доброта и поддержка позволяют оставаться людьми.



ДАРЬЯ ШАДРИНА

Теория морального развития Лоуренса Кольберга

Американский психолог разработал теорию морали, выявив три уровня.



1. На первом уровне находятся все дети. Они поступают правильно только потому, что им так сказал кто-то старше, выше.

2. Здесь ты уже участвуешь сам, смотришь, как на твои поступки реагируют окружающие. В отношении подростков это хорошо видно: попадая в компанию, человек выражает свою позицию, опираясь на определённое поведение и взгляды этой группы.



3. Пик личностной зрелости. Одни считают, что он приходит в момент окончания юношества. Другие – ближе к 30 годам. Это понимание: что такое хорошо, что такое плохо. Например, в гитлеровской Германии солдат, достигший третьего уровня по Кольбергу, должен был осознавать, что политика государства противоречит общечеловеческой морали. Зрелый человек понимает, что убивать людей неправильно, при этом для военных приказ – это обязательство, которое не подлежит сомнению.

Любое изменение внешних обстоятельств – стресс.

Ему страшно, но он этого не осознаёт. Это пересекается с базовой теорией о доверии. Вкратце: как мама общается с младенцем в первый год жизни, так он и будет относиться в будущем к окружающим. Если он лично зрелый, т.е. испытал доверие к миру через собственную маму, то он будет двигаться дальше.

“

Адаптация тесно связана с личностью заключённого» – Мария Черешнева

”

Есть люди, умеющие приспосабливаться к изменяющимся условиям без вреда для окружающих. С ними можно работать над пониманием и принятием произошедшего, устранив стресса, осозна-

ИЗ ТОЧКИ А В ТОЧКУ Б

По реакции человека во время стрессовой ситуации (поведению в момент расследования) можно оценить, что с ним будет в местах заключения и после выхода из тюрьмы.

«Постепенная и регулярная психологическая работа с человеком с момента задержания наиболее рациональна. Сейчас же отношения между психологом и заключённым носят формальный характер. Тюрьма должна выглядеть иначе. Система наказаний, которую мы получили ещё в 90-х, впоследствии усложняет адаптацию в социуме. Пусть в больших городах и существуют смягченные условия заключения, их положительные итоги не наблюдаются», – рассказывает Мария Черешнева.

При выходе на свободу бывший заключённый испытывает недоверие.

