



# Даривший вторую жизнь

## Вспоминая Дмитрия Ойхера

В ДЕНЬ рождения нарколога, заслуженного врача России Дмитрия ОЙХЕРА — 27 октября — в клинике неврозов Свердловской областной клинической психиатрической больницы на здании амбулаторного лечебно-диагностического отделения немедикаментозных методов лечения зависимостей (попросту — центра Ойхера) открылась памятная доска, посвящённая этому удивительному человеку.

Его не стало 2 мая нынешнего года, и... как будто целая эпоха оборвалась.

Поговорить с Дмитрием Яковлевичем об алкоголизме — этой вечной русской беде, мне всегда хотелось не только потому, что он был медицинской величиной самого высокого ранга, о каких говорят: «врач от Бога», но и потому, что и сама не понаслышке знала, какой он врач. Он, неоднократно выступавший независимым экспертом проекта «Ломка», был убеждён — «умеренного питья не существует» и «полумеры России не спасут».

Дмитрий Яковлевич брал на лечение не всех, всегда делал выводы сам, после личной беседы. Сегодня уже никто не скажет, сколько было у него неудач. Но! Если человек попадал в число счастливицков — Ойхер дарил ему вторую жизнь.

Знаю людей, которые по ряду причин не решились на кодировку, но даже один разговор с Дмитрием Яковлевичем заставлял их по совершенно непонятным для них причинам не употреблять и месяц, и два, и даже полгода. У него была необычайная харизма, которая проявлялась в наклоне головы, в речи, улыбке, умении повернуть беседу на 180 градусов... Да, харизмы ему отпустила жизнь сплоная. Добавлять к этому мудрость, юмор, убеждения, которые он умел отстаивать, и редкие для нашего времени этические нормы, которым никогда не изменял.

Он был продолжателем дела легендарного доктора Александра ДОВЖЕНКО, который ещё в советское время предлагал уникальный метод лечения алкогольной зависимости. Стрессоингибиторная (попросту — кодирование) и сегодня спасает сотни людей.

Дмитрий Яковлевич всегда считал, что молодёжь — это своеобразный барометр общества. Сейчас царит вседозволенность, сдерживающих ограничений нет, со всем сознанием общества что-то творится, и молодёжь реагирует на это по-своему. Да, молодёжь, она разная. Есть образованные ребята, прагматичные в хорошем смысле этого слова, амбициозные. А есть молодёжь иная — безынициативная, потребительская. «Кто-то говорит о том, что это инфантильное поколение, — считал он, — кто-то видит в этом деградацию молодёжи... Такие не растут ни к карьерному росту, ни к развитию самосознания... Сегодня многие молодые люди не прогнозируют результатов своей деятельности. Почему солдат ушёл с поста? Девушка не вышла замуж. А что будет после этого поступка, он и сам не знает».

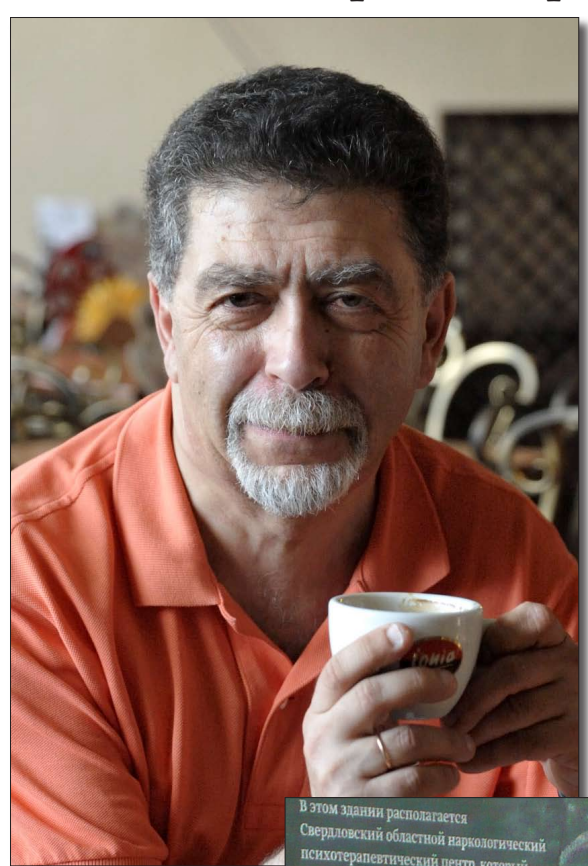
С другой стороны, одна из мощных особенностей подросткового возраста — желание группироваться со сверстниками. Как высокосоциальный психиатр, Дмитрий Яковлевич считал это главным социопсихологическим фактором, который и формирует зависимость. Родители знают: если ребёнок попал в хорошую компанию, вопросов не возникает, если же компания с отклоняющимся поведением — проблем множество, причём они усугубляются по мере взросления ребёнка.

Есть ещё и третья категория молодёжи, которая очень бросается в глаза из-за общественного неравенства. Это «мажоры» — дети элиты, которые считают, что их Бог отделил не потому, что они заслужили или заработали, а по праву рождения.

В любом случае, всё чаще на улицах можно встретить празднично шагающих молодых людей, с пивом в руках или без оного, а сегодня ещё и с настоящим бичом нашего времени — электронными сигаретами. Попробуйте с ними заговорить — скорее всего, они не способны будут вести диалог, так как разучились свято выражать свои мысли. У некоторых подростков образовались так называемые дырки в памяти... Они практически остановились в своём психическом и умственном развитии. К тому же молодёжное сознание сегодня вообще построено по типу клипа, то есть первый кадр можно поставить последним, последний — первым. Нет логики. Современные подростки планируют свою собственную деятельность попросту не научены.

Есть и другая сторона медали — подавляющей части нашей молодёжи просто некуда деваться, она не востребована. «Разрушены прежние ценности, а новых не создано. Именно этот вакуум и заполняется негативом. В идеологию я лезть не хочу — у меня другая профессия. Но свою детскую гордость оттого, что носила когда-то пионерский галстук, я помню до сих пор».

Дмитрий Яковлевич был убеждён, что надо уметь сочетать меры воспитательного, разъяснительного характера с запретительными и ограничительными. «Существует три ряда причин, которые приводят к зависимости: социальные, психологические и индивидуально-биологические.



Вторая и третья группы у каждого свои, о них разговор особый. Но на социальные-то причины мы повлиять можем, а значит, и должны. К социальным я отношу моду, доступность и степень прозрачности ответственности. Если мне за что-то ничего не будет — я буду это делать, а если это что-то ещё и пропагандируется на каждом углу... Вы только вдумайтесь в слова: «Пиво — напиток настоящих мужчин!» Это уже стереотип, это идеология. Такое восприятие жизни идёт напрямую в подкорку сознания. Разве такую рекламу не надо ограничивать, разве не нужно определять критерии её цензуры? Без запретительных и ограничительных мер в нашей стране просто невозможно!

Можно осуждать или не осуждать горбачёвский «сухой» закон, но как врач я вам точно скажу: количество алкогольных психозов тогда резко уменьшилось! Конечно, одних просветительских мер недостаточно. И любой закон мало продекларировать — нужен механизм его реализации. А во-вторых, не должно быть дубовой реализации. Хотя буду категоричен: все разговоры, скажем, о минимальном допустимом количестве алкоголя в крови водителя в нашей стране просто невозможно. Сел за руль выпившим — навсегда простись с правами».

Выступал Ойхер и за принудительное лечение. «Если алкоголик не уважает моих прав, почему я должен уважать его права? Не говоря уже о детях и подростках, которые в силу своего возраста не осознают пагубности влияния того же пива на свой растущий организм».

Значит, надо повышать, во-первых, ответственность взрослых за них, во-вторых, для подростков с уже сформировавшейся зависимостью нужен чёткий механизм (алгоритм действий) по определению на лечение — как кем, куда, на какой срок... Безусловно, нужны и профилактические программы, формирующие моду на здоровый образ жизни, чтобы пить то же пиво было неинтересно и не престижно. Согласитесь, результаты введения таких программ уже налицо! «Мы же все понимаем: если будет ниже уровень общего потребления, то и количество заболевших уменьшится (количество всегда переходит в качество). Если представить вредные пристрастия в виде пирамиды, то лечебная составляющая будет лишь 5 процентов, её самой верхушкой. Медицина — это вторичная и третичная профилактика. На первом месте должна быть первичная профилактика, нужны профилактические программы для формирования той самой моды на здоровый образ жизни. Именно за ними будущее...»

Чем страшен подростковый алкоголизм? При его лечении не работают психологические установки: кем ты был, кем ты стал? — как у взрослых. Подросток ещё никем не был и никем не стал! — У меня был пациент, который каждый день выпивал по 8—10 литров пива. Он, конечно, где-то что-то делал, как бы работал, но основой его жизни было пиво. Вокруг люди ходят, трудятся, мечтают, дети

рождаются, растут... а он — пьёт пиво. Такое трагическое обрядование себя, я уж не говорю о том, что представлял, с медицинской точки зрения, его организм — почки, печень, сердце...»

Сложность лечения (и особенно подростков!) всегда была в поиске доступных мотивировок. Любый человек, решивший бороться с зависимостью (будь то зависимость компьютерная, игровая или химическая), должен чётко ответить себе на два вопроса: «Для чего мне это нужно?» и «Как снимать стресс по-другому?»

«Я глубоко убеждён, что каждый кузнец своего счастья. Один из популярных литературных героев советовал: «Слуcho тебе — найми оркестр!» Так вот, любому обществу нужна система ценностей, формирующаяся с детства. Скажем, сейчас срочно нужно возродить систему профтехобразования. Ну не могут все быть экономистами междунарочных рынков, юристами, менеджерами высшего звена, соответствующему тому стереотипу успешности, который сформирован нынешним временем. Почему нельзя быть высокотехнологическим автослесарем или мастером по пошиву одежды? Кстати, само время уже начало возвращать нас к этим ценностям — можно иметь модную, современную «тачку», но если в ней «задурут» электроника... только настоящий автоэлектрик может её спасти. А где у нас сегодня автоэлектрики с большой буквы?»

А ещё необходимо организовывать для подростков систему досуга. Как в детских стихах Агнии БАРТО: «Драмкружок, кружок по фото, мне ещё и петь охота. За кружок по рисованию тоже все голосовали». Когда подросток загружен, у него нет времени на глупости. Надо интересы воспитывать, и экономить на этом государству нельзя».

Да, к государству у нас сейчас много претензий. Но постоянно кивать только в эту сторону бессмысленно. Надо укреплять роль семьи. Я знаю совершенно нормальные рабочие семьи, где понимают, что надо честно трудиться и учить тому же детей. Есть и оппартхические семьи, где вырастают здоровые дети. Они работают, и им не нужны папины деньги, они хотят всего добиться сами.

Мало сегодня просто говорить: страна распалась, рухнула система ценностей и так далее. Важно поднимать ответственность семьи за воспитание ребёнка. А то мы любим чужие не лозунгово провозглашать, что народу нужны материальные блага, тогда мол, и жизнь другая будет. Так вот детям этих благ недостаточно, им нужен эмоциональный контакт, нужны наши душа и сердце. А плюс к родительским «душе и сердцу», конечно, нужна помощь социальных институтов. Как в обыденной жизни, так и в системе лечения нельзя, чтобы человек был неуставленным, а следовательно, нужна некая система, где это гарантировано. Человек должен иметь возможность выучиться, найти работу, создать семью... Чувствовать себя успешным. Скажем, крупное промышленное предприятие должно быть заинтересовано в квалифицированных кадрах, в их профессиональном росте, а значит, вкладывать деньги в их образование и решение социальных проблем. Может быть, даже иметь отдел по работе с молодёжью...»

Так что умеренного питья не существует — вот, быть может, главный урок от Ойхера. Поэтому нужно учить людей получать удовольствие любыми социально доступными способами. У кого-то это шахматы, у кого-то альпинизм, у кого-то дети или карьерный рост.

Если быть кратким, то позицию Ойхера — гражданина и врача — можно выразить так «Если мы хотим видеть Россию сильной, развивающейся и перспективной страной, то у неё должна быть и социальная государственная политика. Когда мы говорим о лечении — это всё те же «установки» и «обстановка». То есть развитие внутренних, так называемых стержневых моментов и всё то, что будет усиливать эти стержневые моменты, побуждая к их реализации. Нужны изменение образа жизни, окружения, появление каких-то социальных гарантий. Не зря же говорят: обеспечьте молодых жильём! — будут рождаться дети; повяжите доступные образовательные программы — будет возможен карьерный рост; восстановим сферу досуга — у подростков будет меньше времени для увлечения пивом...»

Ему бы ещё спасти, да нет, не только это важно... Просто так он хватается его юмора, улыбающихся глаз... бородки мудрого и доброго «сатира», не хватается его скромности и умения ценить дружбу...»

Какой он был врач, сегодня могут сказать десятки, нет — сотни спасённых им людей. Когда 6 мая его провозжали в последний путь, к гробу протиснулся молодой человек для того, чтобы рассказать свою незамысловатую историю. Его мама когда-то была больна алкоголизмом, и отец, который дружил с Дмитрием Яковлевичем, обратился к нему за помощью. Через какое-то время в семье родился сын, его назвали Димой, потому что отец покаялся, что если жена выкарабкается, то сына он назовет в честь Ойхера!

## Конкурсный Олимп

### Городские истории Екатеринбурга



В РАМКАХ муниципальной программы «Комплексная профилактика зависимостей в муниципальном образовании «город Екатеринбург» в столице Среднего Урала прошёл фестиваль «Городские истории». Уже второй по счёту.

Муниципальное объединение библиотек при поддержке отдела координации работы по профилактике и борьбе с наркоманией и управления культуры администрации Екатеринбурга придумало свой фестиваль. Его участниками стали самые обычные горожане от 14 до 25 лет, которые могли рассказать о своём отношении к здоровью и ценностям здорового образа жизни четырьмя различными способами: фотография и социальный интернет-плакат, театриализованная миниатюра и художественное чтение.

Больше всего на конкурс поступило фотографий — аж 200. Кроме интернет-голосования работы оценивало ещё и жюри, так что художественная ценность, следование законам построения фотографии (как и интернет-плаката), актуальность, творческий подход и даже идейность оценивались с точки зрения профессионалов.

По утверждению членов жюри, иметь маломальский гаджет — ещё не значит быть творцом. Отсюда много однотипных «релаксных фото» или «нарицисических «себешечек». Да, может быть, такие работы и «не несут ни пиццы для размышления, ни бальзама для души и сердца», но всё равно именно так пред-

ставляют себя горожане нашего мегаполиса, да и саму жизнь вокруг. А это уже пицца для раздумий. Кстати, до сих пор не могу понять, чем плохо, скажем, работа 17-летней Дарьи НИКИФОРОВОЙ «Город счастья», чем она хуже снимка одного из победителей «Кто не курит и не пьёт, пусть в колонну к нам встанет» (автор Татьяна КРЫЛОСОВА) — снимка, скорее, постановочного, а не «поймавшего момент», хотя и «постановочность», конечно, возможна.

Были в фотографической номинации и спецпризы. Скажем, работе «Лови волну здоровья», где автор Светлана ФРОЛОВА попыталась остановить время (четыре девушки на долю секунды замерли в прыжке на фоне моря), достался спецприз от поэта (и не только) Вадима ОСИПОВА. От Муниципального объединения библиотек спецприз вручила главный библиотекер МОБ и куратор проекта «Городские истории» Елена КОТОВА — «Свободное падение», автор Евгений СОКОЛОВ. А приз зрительских симпатий (то самое голосование в Интернете, страничка в ВКонтакте) досталась Анастасии ШИПИЦИНОЙ за фото «Зарядись позитивом» и Кириллу КРОТОВУ за «Поёт» (по 40 «лайков» каждая!).

В номинации «Социальный интернет-плакат» на победу претендовало 30 работ, поданных на конкурс. В заключительных мероприятиях по номинации «Театриализованная миниатюра» выступили 7 коллективов, а по номинации «Художественное чтение» — 20 участников.

В дни фестиваля «Городские истории» в библиотеках Екатеринбурга прошли выставки, викторины, мастер-классы и обязательно физкультурно-зарядки, которые все делали с огромным удовольствием. Кстати, лучшим слоганом о здоровом образе жизни на подведении итогов конкурса в номинации «Театриализованная миниатюра» был признан слоган «Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки!» (автор — участница или зрительница, хотя это и не так важно, с удивительным именем Алсу).

Так что фестивально-конкурс «Городские истории» — БЫТЬ! А значит, и историй с хорошим концом будет больше...

## ИТОГИ ФЕСТИВАЛЯ

Победители в конкурсе «Социальный плакат» (председатель жюри в этой номинации Татьяна ИГОШИНА, доцент кафедры графического дизайна УралГАХА, кандидат искусствоведения):

- младшая группа**
  - серия комиксов «За здоровый образ жизни», автор Надежда БАЧУРИНА;
  - «Мама, не кури!», автор Алина ШАМИДАНОВА;
  - «Я люблю тебя, лето!», авторы Маргарита и Артем ГАЛЕНЦОВЫ;
- старшая группа**
  - «Вот что я люблю?», автор Регина ШАРЫПОВА;
  - «Алкоголизм разрушает семьи», автор Ольга ИЗИМАРИЕВА;
  - «Выбор за тобой», автор Юлия МЕНЬШИКОВА.

Победители в номинации «Фотография» (председатель жюри Вадим ОСИПОВ, поэт, фотохудожник, доцент кафедры графического дизайна УралГАХА):

- младшая группа**
  - «Чай ароматный, любимая книжка, счастье для взрослых и для детишек», автор Катя ДОУКША;
  - «И моря не нужно, чтобы капитаном стать», автор Дарья НИКИФОРОВА;
  - «Дождь всегда заканчивается», автор Анна САНОЧКИНА;
- старшая группа**
  - «Радостный миг созидания», автор Татьяна ДОУКША;
  - «Кто не курит и не пьёт, пусть в колонну к нам встанет», автор Татьяна КРЫЛОСОВА;
  - «Дай волю эмоциям», автор Анастасия ЕГОРОВА.

Победители в номинации «Художественное чтение» (председатель жюри Евгений ЕВСЕЕВ, режиссёр театра и кино,

преподаватель актёрского мастерства и режиссуры):

- младшая группа**
  - Полина КАКАУЛИНА, клуб «Дружба» ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА;
  - Евгений СОКОЛОВ, театр «Чародей» клуба по месту жительства «Гелиос»;
  - Валерия ЧЕРНЯКОВА, центр «Новая Авеста»;
- старшая группа**
  - Ян КОРОЛЕВ, школа № 30;
  - Михаил ФИЛАТОВ, школа № 57;
  - Максим ПАРХОМЕНКО, театральная студия «Королевство красок» клуба по месту жительства «Центр Молодежных Инициатив».

Победители в номинации «Театриализованная миниатюра» (председатель жюри Надежда ПОДРАБИНОК, начальник отдела координации работы по профилактике и борьбе с наркоманией администрации Екатеринбурга):

- младшая группа**
  - театр «Чародей» клуба по месту жительства «Гелиос»;
  - коллектив «Позиция плюс», школа № 57;
  - композиция «Сказка о Пете», театральная студия школы № 52;
- старшая группа**
  - композиция по стихам Владимира МАЯКОВСКОГО «Я счастлив», театральные коллективы Свердловского областного музыкально-эстетического педагогического колледжа;
  - отрывок из рассказа Василия ШУКШИНА, театр-студия школы № 66;
  - рупа «Ранней профессиональной ориентации» в области театрального искусства, Екатеринбургская детская театральная школа.

## Здоровый город

# Мы не курим, чего и вам желаем!

### В Екатеринбурге формируется антитабачная среда



Илья ВЛАСОВ, Роспотребнадзор.

В СТОЛИЦЕ Среднего Урала 16 октября состоялась городская научно-практическая конференция «Тактика формирования антитабачной среды в городе Екатеринбурге: новые технологии управления рисками».

Это уже вторая подобная конференция, но если сегодня речь шла о тактике, то год назад обсуждались вопросы стратегии формирования антитабачной среды. Незменным остаётся и организатор конференции — отдел координации работы по профилактике и борьбе с наркоманией администрации города Екатеринбурга.

Но в этом году к отделу присоединился Свердловской областной медицинский колледж, базовая профилактическая площадка. Этим партнёрам не просто комфортно работать вместе, самое главное — это всегда 100-процентный результат.

На пленарном заседании (в администрации города) и тематических секциях (в медицинском колледже) был представлен практический опыт специалистов Екатеринбурга, студентов различных филиалов Свердловского областного медицинского колледжа и городской ассоциации волонтерских отрядов.

Во время секций участники конференции смогли познакомиться с ролью волонтеров в формировании общественного антитабачного сознания. Скажем, студенты медколледжа из Ирбитского филиала представили свою работу «Пассивное курение как социальная проблема», Красноуральский филиал — «Взгляд на проблему через призму закона», выводы своего исследования «Свобода от табакокурения — шаг к карьере» поделились учащиеся екатеринбургского, головного, подразделения медколледжа. Оценить эффективность организации работы по профилактике табакокурения среди учащихся средних профессиональных учебных заведений попытались будущие медики из Каменск-Уральского филиала. В работе секций была также затронута очень важная для молодёжи тема «Влияние табака на развитие плода в гинекологии».

Секции проводились в двух формах — очной и заочной (например, видеовыступление Курганского базового медицинского колледжа).

Все выступления на пленарном заседании в большом актовом зале администрации города Екатеринбурга тоже были подобраны очень интересно, познавательно и продуктивно. Об организации надзора за соблюдением антитабачного законодательства в столице Среднего Урала рассказал Илья ВЛАСОВ — заместитель руководителя Управления Роспотребнадзора по Свердловской области — начальник Центрального екатеринбургского отдела Управления Роспотребнадзора по Свердловской области.

Участникам конференции были представлены результаты социологического исследования «Потребление табака и отношение к мерам по ограничению табакокурения среди жителей г. Екатеринбурга», проведённого в городе медицинской академией в период с января по май 2015 года.

А дальше шла конкретика. Как волонтерские отряды работают в информационном пространстве, о плюсах и минусах проведения вебинаров (уроки живого общения посредством Интернета) в рамках «Школы помощи бросающим курить». Своим опытом организации работы по профилактике табакокурения поделился Центр социального обслуживания молодёжи ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА, а детский правозащитный фонд «Шанс» рассказал о том, с какими обращениями приходят родители.

Как организовать школы для подростков, желающих бросить курить, рассказала заведующая Центром здоровья и отделения спортивной медицины детской поликлиники ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА Ольга МАРФИЦИНА, а заведующая отделом социально-психологического сопровождения образовательного процесса Свердловского областного медицинского колледжа Вера ЛЕВИНА остановилась на вопросах формирования мотивации отказа в профилактике табакокурения.

Совершенно неожиданным для многих оказалось исследование о роли фармацевтического рынка в преодолении табачной зависимости, проведённое опять же в нашем медколледже, представленное кандидатом фармацевтических наук Ольгой



Одна из секций конференции.

ЛЕДЯНКИНОЙ, которая наглядно показала, сколько стоит лечение от табака с помощью никотинзаместительных препаратов: Завершило конференцию слайд-шоу отдела координации работы по профилактике и борьбе с наркоманией администрации города с результатами антитабачных рейдов, проведённых в муниципальных учреждениях Екатеринбурга.

И последнее. Одна из главных мыслей во время прошедшей конференции звучала примерно так: мир, в который приходит наши дети, формируем мы. Конечно, никакого открытия в этом нет, и всё же... Раз мы в ответе за то, что происходит вокруг нас, в ответе за наших детей, то давайте начинать с самих себя. Ну а вы всё ещё курите?!

Полосу ведёт Мария ДЕМИНА, e-mail: deminamaria@yandex.ru. В иллюстрациях использованы фото автора, Антона БУЩЕНКО, Марины ПЕТРАКОВОЙ.