



УРАЛ БЕЗ НАРКОТИКОВ

№1 (22)

Февраль 2019

Интервью

Игорь Пимонов, тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре, мастер восточных единоборств III дан KWF по киокушинкай каратэ-до, руководитель школы восточных единоборств: «Каратэ нужно учиться. Овладеть им за полгода невозможно».



Игорь Алексеевич, вы достаточно необычный для нашей газеты спикер — спортсмен. Расскажите, пожалуйста, с чего началось ваше увлечение спортом и, в частности, восточными единоборствами?

Начну с истоков: я жил, рос, воспитывался и мужал в советское время, когда дети, юноши, молодежь и взрослое поколение было пропитано идеологией, в хорошем смысле этого слова. Когда существовали октябрья, пионеры, комсомольские организации. Когда в каждом дворе существовали различные спортивные клубы, под руководством профессиональных тренеров, разные творческие и технические клубы и секции. В то время были очень популярны фильмы с сильным патриотическим началом, в которых пропагандировалась служба в вооруженных силах. И мальчишки, юноши того времени хотели отчасти походить на защитников Отечества из этих кинофильмов.

Я познакомился с каратэ в 1981 году. На тот момент это был скорее экзотический вид спорта. Это сейчас у современной молодежи есть выбор, в каком направлении двигаться и развиваться, а тогда попасть просто так, без рекомендации, в секцию каратэ и начать заниматься было практически невозможно. При этом популярность этого вида спорта была нереально высока, особенно после выхода кинофильма «Пираты XX века».

Я начал тренироваться в секции медицинского института, учась в девятом классе. В

секцию каратэ я смог попасть только через старшего двоюродного брата, который, на тот момент, учился в медицинском институте в одной группе с моим будущим тренером. К десятому классу я уже начал делать успехи, стало что-то более-менее получаться, и меня перевели в группу посильнее. С 1982-83 годов я начал тренироваться и выступать в составе команды СКА-17 Свердловск на чемпионатах и первенствах Уральского военного округа. А годом позже призвался в армию и меня командировали в спортивную роту. На тот момент мне было 18 лет, и я уже входил в команду УрВО как спортсмен тяжелой весовой категории. К слову, спортсмены-тяжеловесы в единоборствах — редкость.

С 1984 по 1989 год каратэ официально в СССР попало под запрет, была введена статья административного и уголовного преследование за ведение тренерской деятельности и проведение занятий. В системе Министерства обороны и ЦСКА, до запрета, культивировалось спортивное каратэ. В тот момент я занимался спортивным каратэ как раз на базе ведомственного спортивного клуба СКА. Каратэ Киокушинкай базировалось и с успехом развивалось на базе ведомственного клуба «Динамо». После запрета 1984 года спортивное каратэ в СКА плавно переросло в У-Шу. А «Динамовский» Киокушинкай начал называться рукопашным боем. Но мы все знали, что Киокушинкай это «Динамо» и Сенсей Степанов Сергей Владимирович. После демобилизации из Вооруженных сил, в 1985 году, я попросился в группу к Сергею Степанову.

Расскажите, пожалуйста, что это за направление?

Киокушинкай переводится с японского языка как общество абсолютной истины.

Как говорил основатель Киокушинкай Масутацу Ояма: «Смысл Киокушинкай каратэ-до не победа или поражение, а формирование характера личности». И я вижу по тем, кто занимается, как они растут, как юноша превращается в мужчину. Попав в это общество в 1985 году, я по сей день нахожусь в нем и надеюсь, что буду находиться и дальше.

Если вспомнить самых известных представителей стиля — у нашего президента Владимира Владимира Путина восьмой дан по киокушинкай, у полпреда в Дальневосточном федеральном округе Юрия Трутнева — шестой дан, у Рамзана Кадырова пятый дан. Если мы говорим о личностях за рубежом, то среди иностранных актеров последователи киокушинкай — Шон Коннери, Джек Патрик, Роберт Де Ниро.

*(продолжение на стр. 4)

Новости

Министр здравоохранения Скворцова назвала главную причину смертности мужчин в России

Российский министр здравоохранения Вероника Скворцова назвала причину смерти примерно 70% мужчин в РФ. По словам министра, большинство представителей мужского пола трудоспособного возраста умирают от алкоголя. При этом так называемая острая смертность от спиртных напитков уменьшилась, так как на рынке алкогольной продукции стало меньше некачественного спиртного, добавила глава ведомства.

«70% — это алкоголь-ассоциированная смертность, причем не только острая, но и накопительная алкогольная смертность — циррозы, язвенная болезнь желудка и все осложнения, панкреонекроз, ранняя гипертоническая болезнь, — отметила Скворцова.

Она также отметила, что теперь россияне стали значительно реже умирать непосредственно от самих спиртных напитков, так как изменился сам рынок: теперь там стало меньше суррогатов, которые отправляли любителей выпить.

В России составили рейтинг регионов по отсутствию вредных привычек

Меньше всего вредным привычкам подвержены жители Северного Кавказа. К таким выводам пришли составители соответствующего рейтинга (Генпрокуратура, Росстат и РИА «Новости») в декабре прошлого года.

Эксперты основывались на шести показателях, характеризующих распространенность трех основных вредных привычек среди населения: алкоголизм, наркомания и табакокурение. При этом учитывалось и количество преступлений, совершенных в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, а также смертность от случайных отравлений алкоголем.

Если не брать во внимание северокавказские республики и примкнувший к ним Ставропольский край, то наиболее высокие места заняли Саратовская, Смоленская, Волгоградская и Ульяновская области.

Аутсайдерами рейтинга стали представители регионов Сибири и Дальнего Востока. Рейтинг замыкают Еврейская автономная область, Ямало-Ненецкий автономный округ, Республика Бурятия, Магаданская область и Камчатский край.

Свердловская область заняла в этом рейтинге 52 позицию, опередив Москву и ближайших соседей — Тюменскую, Челябинскую и Курганские области.



Диагноз «созависимость»

При обращении к специалистам наркологического профиля родственники зависимого лица знакомятся с таким понятием, как созависимость. Давайте разберемся, что же это такое.

Созависимостью называют особое расстройство психики человека, склонность к очень сильной поглощенности другим человеком и потеря способности жить, исходя из собственных нужд.



Чаще всего созависимость формируется в браке или близких отношениях с зависимым человеком. К созависимым также можно отнести родителей, братьев или сестер, детей, которые имеют одного или обоих больных родителей, и людей, выросших в дисфункциональных семьях.

В чем опасность созависимости? Созависимые члены семьи прибегают к таким правилам и формам взаимоотношений в семье, которые приводят и поддерживают ее в дисфункциональном состоянии. Она несет в себе несколько факторов: это и риск рецидива зависимости у больного, и риск возникновения различных нарушений у потомства, в том числе и зависимости, кроме того, созависимость – почва для заболеваний, в том числе депрессии.

У этого заболевания есть конкретные симптомы, которые вы можете определить и у себя.

Ключевые симптомы созависимости

- Вам трудно определить свои чувства;
- У вас возникают трудности с принятием решений;



- Вы посвящаете себя благополучию других людей;
- Вас сопровождает стремление быть всегда нужным;

- Вам стыдно получать похвалу и подарки, вы не ждете помощи от других в удовлетворении своих потребностей и желаний;



- Вы не воспринимаете себя как достойного человека, идете на компромисс со своими ценностями, лишь бы избежать гнева других людей;



- Раздает советы другим даже тогда, когда вас об этом не просят;



- У вас возникают трудности с принятием решений;
- Ставите в приоритет чужое мнение, свое же боитесь озвучить;



- Обижаетесь, когда не просят вашей помощи;
- Убеждаете других, что они должны думать.

Если вы определили у себя наличие некоторых признаков созависимости, то вам необходимо срочно задуматься, как избавиться от этого недуга, последствия которого бывают довольно-таки плачевными.

От созависимости к зависимости один шаг. Как правило, если в семейной системе у людей резко выражены черты созависимого поведения, то кто-то в этой семье – муж, жена, дети – с большей долей вероятности сделают роковой шаг в сторону зависимости. Зависимость и созависимость имеют ряд сходств, о которых необходимо знать:

- оба представляют собой первичное заболевание, а не симптом иного заболевания;
- приводят к постепенной физической, психической, эмоциональной и духовной деградации;
- при невмешательстве могут привести к преждевременной смерти;
- при выздоровлении требуют сдвига, как в физическом, так и в психологическом плане.

Как помочь себе



в чужую жизнь, помогать, советовать что-либо. Человек должен сам принимать решения, жить своей жизнью и нести ответственность за свои

ошибки, проблемы и собственный личностный рост.

6. Признавать свои проблемы и недостатки. Учиться управлять своей жизнью.

7. Необходимо культивировать все, что нужно для развития созависимого как личности. Учиться контролировать свои эмоции

8. Научиться ставить свои желания и потребности на первое место.

9. Начать чувствовать, что достоин всех радостей жизни. Учиться заботиться о себе, своем здоровье, отдыхе и делать то, что по душе.

Созависимые люди страдают не меньше тех, кто болен зависимостью. Их жизненный сценарий ориентирован на полный отказ от себя ради заботы о близком, а страх потерять дорогого им человека толкает созависимых личностей на исключительную самоотверженность, которую зависимому человеку трудно оценить, поскольку он воспринимает ее в обратном значении. Специалисты «Областной наркологической больницы» и филиала «Урал без наркотиков» готовы оказать квалифицированную помощь родственникам зависимых людей и приглашают на индивидуальные консультации и групповые занятия. Узнать больше информации вы всегда можете по телефону (343) 358-11-91 и по адресу: Екатеринбург, пр.Ленина,7.



«Урал без наркотиков» приглашает на лекции

Отделение профилактики наркологических расстройств филиала «Урал без наркотиков» в Екатеринбурге приглашает всех желающих, для кого небезразлична тема зависимости от алкоголя и наркотиков, посетить лекционные занятия по адресу: проспект Ленина, 7. Лекции проходят каждый четверг с 18.30 до 20.00, вход свободный.

В расписании возможны изменения. Уточнить информацию вы можете по телефону: (343) 358-11-91.

Апрель:

4.04.2019 - Психология зависимого поведения: типы зависимого поведения и их характеристики.

11.04.2019 - Принципы психотерапевтической и реабилитационной работы с зависимыми людьми.

18.04.2019 - «12 шаговая программа» в реабилитации химически зависимых лиц.

25.04.2019 - Процесс выздоровления от химической зависимости: этапы, основные трудности, «срывы», сопротивление.

Май:

16.05.2019 - Что такое созависимость? Как семья «поддерживает» зависимое поведение?
Лекция 1.

23.05.2019 - Что такое созависимость? Как семья «поддерживает» зависимое поведение?
Лекция 2.

30.05.2019 - Выздоровление от созависимости как процесс: этапы, трудности, сопротивление, «срывы».

Кроме того, отделение профилактики наркологических расстройств совместно с НКО, осуществляющими реабилитацию и ресоциализацию лиц, зависимых от алкоголя и наркотиков, запускает новые терапевтические группы:

- терапевтическая группа для близких и родственников лиц, окончивших курс медицинской реабилитации в филиале «Урал без наркотиков», и в других реабилитационных центрах. Занятия проходят по адресу:



г.Екатеринбург, ул.Саввы Белых, 1 по средам с 18.30 до 20.00.

- группы для лиц, выросших в дисфункциональных семьях, где родители систематически злоупотребляли алкоголем или наркотиками. Занятия проходят по понедельникам с 18.30 до 20.00 по адресу: Екатеринбург, проспект Ленина, 7.

• терапевтическая группа для дам «Почему мы выбираем зависимых мужчин?». Занятия проходят по субботам с 14.00 до 16.00 по адресу: г.Екатеринбург, ул.Саввы Белых, 1.

На занятия терапевтических групп обязательна предварительная запись по телефону: (343) 358-11-91.

Еще доступнее: Областная наркологическая больница напоминает о возможности получить наркологическую помощь в Каменске-Уральском



Специалисты Областной наркологической больницы напоминают, что в подразделении филиала «Урал без наркотиков» в Каменске-Уральском развернуты стационарные койки для лиц, страдающих наркотической и алкогольной зависимостями, где своевременно и бесплатно можно получить квалифицированную наркологическую помощь.

Пациентам предлагаются услуги купирования запоев, лечения и профилактики алкогольной зависимости, депрессивных, фобических и тревожных состояний, психотерапии, кодирования и блокирования. Пациенты отделения находятся под круглосуточным наблюдением специалистов. Также им доступны физиотерапевтические процедуры по назначению врача.

Отделение медицинской реабилитации №3 и стационарное наркологическое отделение филиала «Урал без наркотиков» «Областной наркологической больницы» в Каменске-Уральском расположено по адресу: улица Беляева, д. 21. Кроме того, по данному адресу функционирует амбулаторный кабинет, где любой желающий абсолютно бесплатно может получить консультацию психолога и равного консультанта (социального работника). Необходима предварительная запись по телефону: (3439) 399-611.



Игорь Пимонов, тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре, мастер восточных единоборств III дан KWF по киокушинкай каратэ-до, руководитель школы восточных единоборств: «Каратэ нужно учиться. Овладеть им за полгода невозможно».

**(начало на стр 1)*

Коннери, Дольф Лундгрен, политиков – Августо Пиночет, который, кстати, имел почетный девятым дан. И это только те знаменитости, которых я могу сейчас вспомнить. Вообще же последователей киокушинкай по всему миру более 16 миллионов человек, и, к слову, на мой взгляд, это самое популярное направление каратэ.

Хочу сказать, что каратэ – это не агрессивный вид спорта. Здесь нет такого, что человек пришел в зал, надел на себя перчатки и идет бить мешок или макивару ничего не умея, нет. Каратэ надо учиться. Этому необходимо посвятить года два-три и только потом уже начинать выступать на соревнованиях. Кратэ включает в себя много медитативных практик и работу с внутренним состоянием человека. В восточных единоборствах очень много внимания уделяется этикету и философии.

Четыре года назад вы начали в «Урале без наркотиков» занятия с пациентами, проходящими курс реабилитации. Выводящие из зависимости – это достаточно специфичная категория...

Расскажу, как зародилась идея проведения занятий для пациентов. На тот момент я работал в Психиатрической больнице №3 под началом главного нарколога Свердловской области Олега Валентиновича Забродина. И идея проведения занятий восточными практиками с пациентами на реабилитации принадлежит ему. Мы обсудили эту идею с Антоном Владимировичем Поддубным и решили пробовать.

Скажу честно, я серьезно готовился: прочитал много специализированной литературы, получил разрешение от шиханов-наставников, заручился поддержкой и только после этого решил начать эту работу. Я не знал, как все пройдет, что ребятам давать и в каком направлении с ними двигаться, потому что со стороны

СМИ было много нападок, что мы даем зависимым людям «оружие»... По большому же счету, научиться за полгода каратэ невозможно. Даже для простой ударной техники полгода – это недостаточный срок, чтобы получалось так, как надо.

Хочу вам сказать, среди пациентов и выпускников хватает способных, в хорошем смысле слова, ребят, образованных, спортивных. И как-то так получается, что все они ходят ко мне на занятия. Сначала приходят все, но не все остаются.

Когда я пришел, мне было не до конца понятно, какая аудитория меня ждет, а вот потом уже из общей массы начали выделяться условные лидеры, которые лучше воспринимают то, что я им даю. И мне нравится, что у них формируется активная жизненная позиция: они чаще потом начинают работать консультантами, активнее идут на волонтерскую деятельность, активнее принимают участие в жизни группы. Это показывает, что люди были изолированы на период употребления наркотиков, а на занятиях они активно раскрываются, хватаются за то, что я им даю, и, безусловно, мне приятно работать. У нас получается такой своеобразный обмен – что-то я им даю, что-то они мне.

Тяжело ли работать с такой аудиторией?

Иногда занятия с аудиторией в 40-45 человек вызывают тяжеловаты. После них выходишь с чувством опустошения. Но это связано с тем, что я не могу работать «халтурно», «на отвяжись», стараюсь их всех зажигать и увлекать тренировочным процессом. Ребята мое отношение отлично чувствуют. Ты для них либо существешь, либо нет. И то, что у меня получается с ними работать – это тоже большая победа.

Согласитесь, чтобы заполнить сосуд, надо его сначала опустошить. Поэтому я и отдаю им энергию, а потом от них же ее и получаю.

Мне это нравится. Не исключаю, что благодаря работе с ребятами, я решил подготовиться и пройти экзамен на следующую мастерскую степень. Мне захотелось, когда я два года проработал с пациентами, начать преподавать и работать с детьми, видеть, как они растут. Но, согласитесь, глядя на то, как растут подопечные, невозможно не расти самому. Поэтому я принял участие в семинаре, и в 53 года сдал экзамен на третий дан.

Что вы порекомендуете тем, кто только хочет начать заниматься восточными единоборствами?

Знаете, я бы не стал привязывать это только к единоборствам. Так же можно говорить и о любом другом деле – надо просто определиться с направлением, а далее взять и начать. Тем более, как я раньше говорил, выбор сейчас очень велик.

Даже если взять восточные практики, то и здесь можно перепробовать все, что угодно. Одного только каратэ видов 30. Функциональная и техническая нагрузка у разных стилей все равно идет достаточно схоже, есть отличия в ударной технике и методиках преподавания и изучения. Надо подбирать спортивное хобби под себя. Учитывать свои особенности: эмоциональный фон, характер, свои личные пристрастия к ударной или борцовской технике. И ни в коем случае я не считаю, что какие-то другие виды спорта хуже. Существует масса других дисциплин – лыжи, велосипед, роликовые коньки, футбол, баскетбол... Я просто рекомендую пробовать, и выбирать то, что будет интересно и полезно лично вам. Что поможет вам переключиться от основной профессиональной деятельности на физическую деятельность. Тем самым дав возможность восстановиться и тренируясь отдохнуть. Удачи.

Работа с муниципалитетами продолжается



Антон Поддубный, главный врач Областной наркологической больницы:

Муниципалитет, действуя как единый механизм, объединяет в себе целый ряд субъектов профилактики: общественные организации, специализированные ведомства, учреждения здравоохранения, предприятия и так далее. Как показывает практика, они нуждаются в методической и практической поддержке своей работы. Работа нашей больницы направлена не только на оказание медицинской помощи лицам, страдающим от алкогольной и наркотической зависимости, но и содействие выстраиванию профилактической работы для всех ее субъектов.

21 февраля специалисты Областной наркологической больницы провели выездной семинар по вопросам профилактики в рамках работы с представителями муниципальных образований в городском округе Богданович.

В семинаре приняли участие представители администрации городского округа Богданович, Управления образованием ГО Богданович, Богдановичской городской прокуратуры, подразделения по делам несовершеннолетних, учреждений культуры, молодежной политики и спорта.

Представители Областной наркологической больницы рассказали участникам семинара об организации работы в Свердловской области системы комплексного оказания наркологической помощи и реабилитации лиц, употребляющих наркотики. Также специалисты больницы рассказали о работе по выстраиванию системы профилактики, которая включает в себя оказание наркологической и реабилитационной помощи, а также вопросы первичной и вторичной профилактической работы с различными категориями населения, трудовыми коллективами крупных предприятий.

Заказчик: ГАУЗ СО «Областная наркологическая больница»
Отпечатано в типографии ООО «РПК» (г.Екатеринбург,
ул.А.Валека, 13, оф.500), тел.8 (800)700-14-43
Тираж 999 экз.

В материалах использованы фотографии
ГАУЗ СО «Областная наркологическая больница».

