

# Мы – молодые

**Что позволяет молодым людям чувствовать себя по-настоящему счастливыми? На этот вопрос каждый ответит по-своему. Один будет рад встрече с друзьями, кто-то крутому телефону или компьютеру, подаренному родителями. Многим важно достигнуть поставленной цели или получить интересную престижную профессию. Все мы люди разные и счастливыми нас делает всё то, что даёт ощущение свободы, уверенности. Сегодняшние герои публикаций сумели побороть свою боль и страхи, познали радость общения. И это настоящее счастье! Своим потрясающим оптимизмом и жизнелюбием они буквально заражают окружающих.**

## Нетипичный случай

В конце сентября на Гребном канале состоялся третий Фестиваль по лёгкой атлетике с красивым названием «Королева спорта». Среди участников забега был и Александр Глазков, который стал единственным, кто прошёл дистанцию на инвалидной коляске. Спортсмену понадобилось всего-то пять с половиной часов (!!!), чтобы преодолеть 50 километров!

Мы беседуем, не побоюсь этого слова, с героем легкоатлетического забега Александром в режиме онлайн. Молодой человек мастерски управляет автомобилем, успевая отслеживать ситуацию на дороге и одновременно рассказывать историю своей жизни. Открытый, рассудительный, сейчас он уже спокойно вспоминает то время, когда боль в спине буквально в одночасье приковала его к кровати. Спасибо родным, которые поддержали его в самый сложный период жизни. Очень важна, просто необходима великая сила любви и поддержка близких в таких экстремальных ситуациях!

Больше двух лет ему понадобилось, чтобы принять случившееся. Первый шок сменился отчаянием. Происходящее казалось нереальным, тяжёлым сном. Но время шло, и вот уже стены дома стали слишком тесными для молодого, полного жизненных сил человека. И тут на помощь пришёл интернет. Саша увидел, как люди

на колясках мастерски преодолевают препятствия, катаются по городу. Удивительное дело, даже прыгают по ступенькам и по бордюрам. Вот бы и мне тоже научиться, подумал..

«Именно вот это и зацепило меня. За счёт этого и вышел из состояния безнадёги. Наконец, вышел на улицу, объездил свой район, а потом и весь город. Узнал об общественной организации инвалидов-колясочников «Инватур», которая помогает людям с инвалидностью вести активный образ жизни», – вспоминает Александр.

Молодой человек стал участвовать в спортивных мероприятиях, быстро влился в дружный коллектив. Освоил новые для него навыки – стал тренером езды на коляске активного типа и специалистом SMM. Практически нет ни одного спортивного мероприятия, в котором бы он не принял участия.

«Больше всего люблю спорт. Упражнения не дают ослабнуть мышцам. Помогают

сохранять силу духа. Расширяют круг общения. Повышают самооценку» – говорит молодой человек.

А ещё Саша успевает заниматься в секции «Баскетбол на колясках». Если позволяет время, посещает ещё и спортивный клуб. На улице оттачивает мастерство виртуозной езды на коляске.

Есть у него и друзья. Те, с кем дружил ещё в детстве. Со временем появились ещё и новые, на работе. И, конечно, стало много знакомых благодаря общению в соцсетях. Саша ведёт блог, в котором делится своими достижениями, советуется, размышляет о жизни. «Часто на соревнованиях со мной здороваются даже незнакомые люди. Это всегда приятно», – делится в разговоре Александр.

Ну, а самый главный человек в его жизни – это сын. Сейчас ему уже 18 лет. И, хотя Данил живёт в другом городе, при малейшей возможности приезжает к отцу. Помочь, поддержать, да и просто побыть вдвоём, ощутить тепло родного человека.

В конце сентября Александр занял 5-е место на соревнованиях по лёгкой атлетике во Всероссийском физкультурно-спортивном фестивале в Сочи. На нём он



представлял Нижегородскую областную дружину ВОИ.

В смартфоне у него отмечены предстоящие события, их так много, что удивляться приходится. Каждое из них даёт новые знания, наполняет жизнь новыми ощущениями и эмоциями. А ещё молодой человек опубликовал в своём блоге пост, в котором призвал людей, попавших в сложную жизненную ситуацию, не сдаваться, а постоянно двигаться вперёд. И мы полностью поддерживаем его такую наступательную позицию.

Ведь жизнь не стоит на месте, всё движется вперёд!

## Время стать другими!



В Нижнем Новгороде впервые прошёл IX фестиваль реабилитационных программ для людей с психическими особенностями «Другие?», приуроченный ко Всемирному дню психического здоровья. Более трёхсот человек стали участниками мероприятия. Среди них – ведущие специалисты учреждений здравоохранения, соцзащиты и образования Приволжского федерального округа, представители некоммерческих организаций, волонтеры, дети и взрослые с психическими особенностями и члены их семей.

Главной темой фестиваля стало обсуждение вопросов по улучшению качества медицинской, социальной помощи людям с ментальными расстройствами. Решали, как помочь таким людям жить полноценной жизнью.

Специалисты обменивались опытом, делились идеями подготовки новых проектов. Налаживали контакты с представителями других профессий.

На фестивале была представлена вы-

ставка работ людей творческих и трудовых мастерских, живописи «особых» художников («Аутсайдер-арт»). Прошли мастер-классы по изготовлению сувениров. Завершился фестиваль концертом, подготовленным подопечными учреждений.

Встреча в Нижнем Новгороде открыла серию окружных фестивалей, которые прошли с третьего по одиннадцатое октября в шести федеральных округах – в Твери, Владикавказе, Пскове, Екатеринбурге, Волгограде.

Союз охраны психического здоровья (г. Москва) стал организатором проведения Фестиваля «Другие?» в г. Нижний Новгород. Нижегородское региональное отделение Общероссийской организации инвалидов «Новые возможности» при поддержке, Министерства здравоохранения Нижегородской области, Российского общества психиатров, Приволжского медицинского университета успешно организовали провели очень значимое мероприятие.

В работе публичного форума приняли участие вице-президент Союза охраны психического здоровья Ольга Пазына, главврач психиатрической больницы №1 имени П.П. Кащенко Юрий Сучков, председатель Нижегородского регионального отделения Общероссийской общественной организации инвалидов «Новые возможности» Владимир Толмачёв и другие официальные лица.

С приветственным словом к участникам обратилась Ольга Пазына: «Фестиваль стал платформой для обмена опытом, новыми идеями подготовки совместных проектов, инициатив. Здесь будут установлены связи между специалистами разных сфер деятельности для решения общих проблем. Это крайне важно для открытости, уважения к личности». Ольга Евгеньевна пожелала присутствующим успешной работы не только на фестивале, но и за его пределами.

«Психиатрическая служба Нижегородской области более 25 лет развивает психосоциальную реабилитацию наших пациентов с внедрением новых технологий.

Реабилитация не может ограничиваться стенами медицинского учреждения, она должна выходить за его пределы. Ещё 10-15 лет назад невозможно было поверить, что произойдёт такое значительное мероприятие», отметил Юрий Сучков.

Владимир Толмачев рассказал о том, как действует Нижегородский семейно ориентированный клуб для молодых людей с психическими расстройствами.

За круглым столом собрались ведущие специалисты из Москвы, Казани, Нижнего Новгорода, Кирова, известные своими достижениями в сфере социальной психиатрии. В ходе научно-практической конференции учёные поделились опытом применения цифровых технологий в диагностике и психосоциальной терапии психических расстройств пациентов. Обсудили доклады коллег по данной тематике.

Психологи и психотерапевты психиатрической больницы №2 провели психологические тренинги в открытом и закрытом форматах. А в соседнем зале была представлена выставка творческих работ людей с психическими особенностями. Сувенирная продукция, сказочные фигурки из пластилина, аппликации, детские игрушки, шоперы с вышивкой – всё это изготовлено участниками интеграционных мастерских Нижегородской общественной организации «Верас».

Рядом разместилась выставка вязаной игрушки «Волшебная петелька», на которой расположились мультяшные персонажи, связанные пациенткой психоневрологической больницы №1 имени П.П. Кащенко. Мастерцы из общественной организации «Новые возможности» представили оригинальные броши, способные украсить любой наряд.

Автор изящных изделий в ковровой технике – Наталья Веретёнова из Борского психоневрологического интерната. «Много лет увлекаюсь вышивкой, это моё хобби. Очень нравится вышивать ковры. В планах – вышивать подушечки для детей из Арзамасского детского дома, в котором я воспитывалась. Свои работы

люблю дарить друзьям на праздники, дни рождения», – рассказывает мастерица.

Специалист по социальной работе Борского ПНИ Елена Николаевна Смирнова, которая приехала вместе с Наташей, рассказала, что вместе с подопечными они делают поделки, проводят шахматные турниры, ездят на экскурсии. Главное – суметь замотивировать благими целями своих подопечных.

В одном из залов были организованы мастер-классы по изготовлению сувениров. Каждый желающий мог выбрать себе занятие по душе: слепить забавную фигурку из солёного теста, смастерить «голубя мира», сделать сувенир из ткани – и всё это в компании увлечённых мастеров. Тематический мастер-класс «Осенний креатив» провела специалист «Вераса» Г.П. Титова. В ход шло всё: листья, жёлуди, камешки. Вы бы только видели с каким увлечением трудились ребята над созданием оригинальных поделок. А ещё предметом гордости организации является обучение в интеграционных мастерских.

А завершился фестиваль потрясающим концертом. В нём приняли участие творческие коллективы «Борская услада» из Борского ПНИ, «Росинка» из Городецкого ПНИ, танцевальный коллектив «Солнечный круг» из Оренбургской области и другие талантливые исполнители. Интересно отметить, что ведущими программы были бывшие пациенты Нижегородской областной больницы №1. Настоящим открытием стала песня «Другие» в исполнении коллектива из Казани. Слова и музыку написала руководитель Наталья Новикова. Может быть, уже в следующем году она станет гимном фестиваля.

Фестиваль «Другие?» дал мощный толчок к пониманию того, что психическое здоровье является основой благополучия каждого из нас. Лишь тогда мы можем реализовать свой потенциал, жить полноценной жизнью. И ещё раз напомнил всем нам о том, что люди с ментальными расстройствами очень нуждаются в нашей поддержке, участии и любви.

Материалы подготовила Любовь ЗАРЕЧНЕВА