

Группа «КосмоНАвты»



7 сентября 2019 года открылась группа, ориентированная на зависимых с двойным диагнозом.

Привет, меня зовут Соня, и я зависимая. Чистоты у меня 11 месяцев. Первый раз я пришла на собрание весной 2017 года, я не была в реабилитации, узнала о группах на форуме по общению с психотерапевтами.

Конечно, мотив для открытия группы может иметь разные составляющие: личные или нет, в общем и целом, для того, чтобы было проще найти идентификацию. У меня в чистоте бывают такие состояния, которые у других людей были только в употреблении либо их не было вообще. И мне необходимо увидеть и узнать, как живут другие зависимые, которые находятся в таких же состояниях изменения сознания при том, что они остаются чистыми.



Однажды на прогулке с другом, у которого тоже есть второй диагноз, мы подумали, что было бы неплохо создать такую группу. На следующий день я создала чат и добавила туда своих знакомых из АН, у кого есть второй диагноз и также членов АН, у которых есть медицинское или психологическое образование.

Решили назвать Космонавты, потому что считается, что люди с двойным диагнозом как бы «не от мира сего», что они — как из космоса.

Насколько нам известно, таких групп в России больше нет, кроме как в Санкт-Петербурге. В чате девушка из Санкт-Петербурга тоже загорелась идеей открыть там группу, и мы поделились опытом. Группа называется «Душа», но с посещаемостью там совсем плохо.



Отличительной литературы у нас особо нет. Но у нас есть IP «Заболевание в выздоровлении» и еще 3 материала, которые пришли из ОМО. Зависимые давно сталкиваются с такими проблемами, и для меня это про развитие нашего сообщества, это поиск идентификации.

На каждом собрании я слышу как минимум одну благодарность за то, что появилась такая группа. Некоторые говорят, что спустя нескольких лет посещений собраний они наконец могут выдохнуть и расслабиться.



Некоторые из нас сталкиваются со стигматизацией, у кого-то галлюцинации, несмотря на прием терапии, у кого-то навязчивые мысли. На группу можно прийти поделиться без страха осуждения и оценки, потому что мы знаем, что такое страдания от этих симптомов. При этом лично мне не мешает шутить на эту тему, но в других местах (смеётся) некоторым это очень портит жизнь. Я другой жизни не знаю. Моё расстройство личности появилось раньше, чем зависимость, мне привычно с этим диагнозом, но есть люди, у которых диагноз был приобретён, и когда они приходят к нам, они напуганы и растеряны. После группы они уходят расслабленные, так или иначе, они получают поддержку.

Группа проходит при поддержке проекта «Эфир». Поэтому у нас есть служение техника — он следит за колонкой, за чатом, он всегда подключен к зуму через наушник и контролирует, как

слышно нас в чате.

Сейчас собрания проходят один раз в неделю, раз в месяц у нас открытое собрание и мини-спикерская. Конечно, хочется, чтобы увеличилась посещаемость, она стабильная, но маленькая, в зуме подключается около 20 человек, а на группу приходит около 10.



Когда группа стартовала, наша сестра спикерилась в Минске про группу, и в Минске ребята собрали добровольные пожертвования на открытие группы, сейчас эти деньги подходят к концу и это проблема для нас, стараемся экономить на чайхане.

На данный момент есть свободные служения чайханщика и уборщика. Секретаря нет, но сейчас я исполняю обязанности секретаря. Мы нуждаемся в участниках, группа перестала окупать себя, стало сложно платить аренду.

[Информация о группе на официальном сайте Региона Большая Москва.](#)