

# Учитель, врач и следователь



*Представители трёх важнейших профессий поделились своим опытом, как наркотики стали частью их жизни, оказывая влияние на карьерные решения и поведение. Наши герои нашли внутренние силы и ресурсы для переосмысления своей карьеры в выздоровлении.*

*Как зависимость связана с выбором профессии? Можно ли вернуться на работу, которая напоминает об употреблении? Что помогает справляться с напряжением и стрессом? Расследование преступлений, хирургические операции и сложные ученики. Новые установки в рабочей сфере, вдохновляющие изменения и перспективы. Возможно, кому-то из нас уникальный опыт наших трёх героев поможет по-новому взглянуть на профессиональную сферу в выздоровлении.*

## **Зависимость и выбор профессии**

**Алексей (учитель):** Профессию я выбрал на самом деле практически случайно. Я и в вуз-то поступал, потому что хотел быть историком. Но когда пришёл подавать заявление в университет, я уже был зависимым, и из-за большой очереди на исторический факультет я быстренько подал документы на физмат педагогического факультета, чтобы поскорей отправиться по своим делам, которые меня уже ждали в другом городе. Поэтому не скажу, что я что-то выбирал, я просто приехал и подал документы.

Дальше я рассуждал: «Круто, педагогическое образование! В любом случае

не останусь голодным. Хоть какую-то работу я найду, если что — в государственной школе поработаю», — ну и продолжал учиться. И на первом курсе университета меня отправили попрактиковаться в гимназию одну, учить детей физике. Тогда я столкнулся впервые с тем, что такое преподавать детям. Но даже там, я думаю, уже была воля моей Высшей Силы. Я очень рад тому, что не пошёл на исторический.

**Артур (врач):** У нас три бабушки были в этой профессии. Одна — врач-лаборант, другая — медсестра на процедурах, а третья была провизором. Она болела всё время, и я захотел стать врачом. Однажды я поехал в санаторий, увидел, как работают врачи скорой помощи, и понял, что это моя профессия.

Повлияла ли зависимость на выбор? Вряд ли. Я попробовал наркотики только на втором курсе медицинского университета. Пошёл работать в скорую помощь и в стационар, параллельно учился в ординатуре, выбрал неврологию.

**Антон (следователь):** В целом зависимость, конечно, участвовала в выборе, потому что я употреблял с двенадцати лет... На данный момент у меня шесть с половиной лет чистого времени и 37 лет мне. Поэтому к 19 годам, когда я уже пришёл работать помощником прокурора, у меня был опыт знакомства с веществами.

А почему я выбрал эту профессию? Я вообще профессию следователя не выбирал. Я пошёл в университет учиться на юриста, а в 16 лет меня как раз из-за употребления оттуда турнули. И я так промотался, пробовал работать, а потом прилетела возможность восстановиться. И вот где-то в 19 лет я уже на вечерке учился. Тогда встал перед выбором, нужно было что-то менять. И вернувшись с очередной вечеринки, я подошёл к матери употреблённый и спросил: «Ты можешь как-то помочь?» И мать предложила в качестве помощника в прокуратуру пойти. Это ещё 2004 год был. Так всё и завертелось.

Потом мне эта работа зашла, потому что у меня аналитический склад ума. Единственное, мне не зашёл надзор за милицией. Но второе направление было криминалистическое. Изыскание следов преступления, назначение

производства экспертиз: баллистических, почерковедческих, отпечатки пальцев. Тогда следователь-криминалист занимался тяжкими и особо тяжкими преступлениями: убийства, изнасилования, терроризм, бандитизм, организованные группы.

Интересно это было по началу, и в принципе, десять лет я там проработал как бы. Это больше стечение обстоятельств, а не мой выбор, что я туда попал. В моём случае карьерные перспективы были далеки от каких-то возможностей.

### **Сложности, последствия на работе из-за употребления**

**Алексей (учитель):** Я всю жизнь работаю в системе образования: в школах, в вузе, в Департаменте образования. И весь этот путь проблема зависимости никуда не уходила. Она всегда была рядом со мной. Единственное, что обычно первый месяц после смены места работы я там «контролировал» употребление. А позднее, когда осваивался на новом месте, то, наверное, из-за своей вечной одержимости, нехватки внимания и желания больше работать, я, того не зная, уходил в переутомление, из чего «вытаскивался» с помощью алкоголя и запрещённых веществ. И это всё продолжалось постоянно.

**Артур (врач):** Меня постоянно раскрывали и увольняли. Я доходил до дна. Все вокруг ощущали последствия.

Жалость к себе, смерть больных на столе, реанимации, что-то недоглядел... Но я не связывал это с наркотиками. Стресс приводил меня к тому, что я «обезболивался», стимулировался, чтобы продолжать работать. Была очень большая нагрузка на врачей в нулевых. Были очень тяжёлые ночные смены.



Стресс приводил меня к тому, что я «обезболивался», стимулировался, чтобы продолжать работать

**Антон (следователь):** Честно говоря, до определённого момента, употребление вообще не мешало работе. Наоборот, где-то даже мне казалось, что оно помогает, больше энергии появляется... Потом это ещё такой круг общения специфический, где все в принципе употребляют, кто-то больше, кто-то меньше, поэтому для меня это было нормой. Просто в последние три года это стало набирать уже крайние обороты. Я в отпуске употреблял до такой степени, что мне каждые выходные нарколога на дом приходилось вызывать.

Только сейчас я понял, что употребление очень сильно повлияло. Оно усугубляло моё состояние: появлялась вялость, не хотелось ничем заниматься, гордыня возникала, что я уже всё знаю и умею, всё уже видел, я уже такой ветеран. Вместо того чтобы вкладываться, применять знания на практике, я больше в себе стал замыкаться.

На тот момент моя будущая жена начала говорить: «Выбирай, или я, или эта работа». Она считала, что моё употребление связано с работой. Она не знала, что я просто зависимый. В какой-то степени я и сам думал, что, если я уйду, ситуация с употреблением разрешится. Но по факту ничего так и не разрешилось. Как в литературе написано: мы меняем адреса, меняем места работы, но ничего не меняется.

## **Иллюзии**

**Алексей (учитель):** Честно сказать, иллюзии до сих пор сопровождают. Они стали развиваться буквально последние пару месяцев. Но, наверное, пока

у меня не пришло до конца осознание, что я бы без употребления смог так же хорошо проявить себя в некоторых образовательных проектах. Я бы больше любил себя и меньше каких-то изматывающих меня действий совершал.

Я тогда считал, что в плане именно карьеры зависимость однозначно меня спасала. Вся боязнь людей уходила, поэтому это давало мне некий такой толчок поначалу. Если сначала я употреблял для того, чтобы социально контактировать с теми людьми, с которыми мне было страшно общаться, то позже я начал употреблять не для каких-то целей, а просто потому, что хотелось употреблять. Вот тогда, наверное, я жил в иллюзиях ещё долгое время, доказывая себе, что мне это надо для работы, что я вот устал, мне нужно просто добавить себе сил. Я мог между уроками пойти «поправиться», добавить энергии, в туалете употребив вещества, ну или в своём кабинете. Я физику вёл, у меня лаборантская всегда была.

Если моим сегодняшним взглядом посмотреть, то я справлялся со стрессом таким способом, потому что у меня не было других инструментов, не было людей, которые могли помочь в карьере, не было близких людей, которые могли поддержать, и, наверное, на тот момент это был единственный выход, который я видел.

**Артур (врач):** Когда работаешь в таком режиме, то употребление, на мой взгляд, кому-то даже может помочь и помогает. Но я сейчас осознаю, что это зависимость, которая привела меня на дно. Были иллюзии и неоправданные ожидания, всё это было...

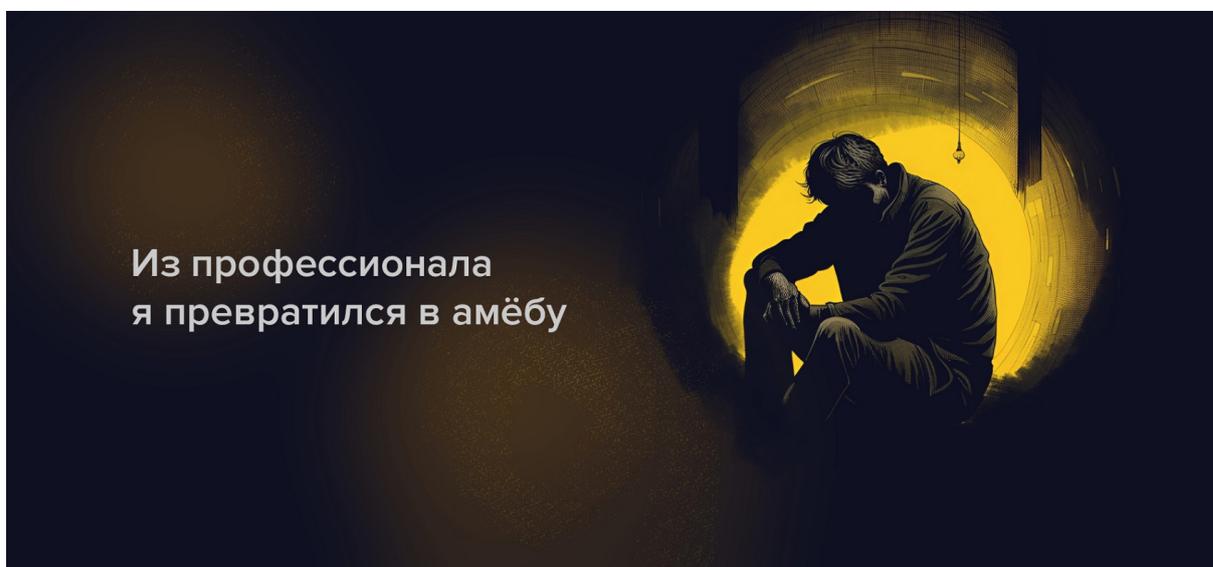
**Антон (следователь):** Да, я видел все эти иллюзии. Да и как их не видеть, если я приезжал домой, но сидел в машине и употреблял до двух часов ночи. Может быть, на ранних сроках выздоровления я бы ещё сказал, что причина в работе, но сейчас на шести годах очевидно, что причина не в работе, а в моей зависимости.

Возникла агрессия по отношению к потерпевшим, чего раньше не было, саможалость и нежелание ничего делать, я начинал нарушать сроки. Затем вместо того, чтобы что-то делать, я просто начинал употреблять ещё больше. И вместо поисков вариантов стабилизироваться, я ищу новые вещества, и всё

усугубляется.

По итогу я совершил процессуально недопустимое нарушение, и вместе с руководителем мы пришли к выводу, что мне нужно увольняться. У меня был страх уходить, и я был в прокрастинации. Я зашёл к руководителю, а там сидит его друг адвокат. Я рассказываю ему историю, которая происходит, и в этот момент раздаётся гром, и он мне говорит: «Вам надо увольняться».

Во мне царил атмосфера жути. Из профессионала я превратился в амёбу. В поисках нового места работы я упустил много перспективных должностей и продолжил употреблять. Вернулся к тому, с чего начинал в подростковом возрасте.



### **Изменения в выздоровлении**

**Алексей (учитель):** Вот здесь, кстати, интересная история. На самом деле выздоровление приходило ко мне стихийно, оно не началось сразу же и навсегда. Изначально это была попытка оставаться чистым без сообщества.

Спустя три месяца воздержания от веществ у меня на работе ничего не менялось вообще: мои дела, моё понимание себя. Мне казалось, что я сейчас занимаюсь чем-то не тем, мне надо срочно отсюда убежать, потому что вся моя карьера — это флешбеки из употребления. И тогда я всё свободное время старался тратить на какие-то второстепенные задачи и уходил подальше от профессии.

Сейчас в выздоровлении в сообществе я стал смотреть на всё это под другим

углом, для меня открылась научная деятельность, которая мне всегда казалась неинтересной или невозможной. И сейчас, когда я могу выстраивать долгие перспективы в своей жизни, когда я думаю на несколько лет вперёд, когда у меня сейчас пишется кандидатская диссертация, я понимаю, чем я занимаюсь в этом мире, я принимаю и люблю свою профессию.

Раньше я работал над каким-то KPI (*ключевой показатель эффективности*), который мне выпадал от начальства, чтобы получить премию, и меня погладили по голове. Сейчас с меня будто бы спали эти оковы, и есть возможность мыслить и творить, наверное, как-то более обширно.

За счёт чего это произошло? Это связано по большей части с тем, что, начав выздоравливать, я позволил себе думать. Хотя наставник мне в первое время говорил: «Меньше думай», — я так это и воспринимал буквально. Но сейчас я больше думаю не о себе, а о мире вокруг. Я, наверное, никогда не был на таком пике эмоционального и интеллектуального творчества, хотя, казалось бы, я всегда слышал, что если ты употребляешь, ты творец, у тебя больше сил, больше энергии, больше мыслей, но в жизни всё оказалось наоборот.

**Артур (врач):** Раньше я мог что-то пропустить, подзабыть. Сейчас я реагирую на каждую жалобу, отношусь к больным ответственно. Стремлюсь выполнять работу на пятёрку с плюсом. Если ты врач-наркоман, то у тебя только желание побежать за отравой, а не за больными.

**Антон (следователь):** Сейчас я учусь на Python-разработчика. Работаю фрилансером, репетитором английского, занимаюсь иногда переводами с немецкого, оказываю простые IT-услуги, иногда записываю музыку.

Из-за своего употребления из всех возможностей, которые у меня были в 16-17 лет, я считаю, что та работа была не лучшим вариантом. Я мог работать юристом в международном банке, были предложения из Германии. А я шёл в клуб и забивал.

Работа следователем дала мне опыт общения с людьми. Я не считаю, что какой-то мой опыт отрицательный, и не жалею о том, как всё произошло.

Сейчас я вряд ли смог бы работать там и стать руководителем с учётом моего характера и неумения руководить. Я не умею делать карьеру, я просто стараюсь всё делать максимально профессионально. Поскольку я натура творческая, то мне нужна определённая свобода в своих полномочиях.

### **Про напряжение**

**Алексей (учитель):** Так получилось, что сейчас мои ученики — это учителя. И честно, когда учитель садится за ученический стол, он хуже любого ребёнка. Некоторые из них прям докапываются до преподавателя, хотят подебоширить, поломать режим, но сейчас это никак на меня не влияет. Это влияло в первые месяцы чистоты, когда у меня было тяжёлое эмоциональное состояние. В настоящий момент — нет. Что касается именно детей, у меня частная практика осталась, я не занимаюсь с теми детьми, которые меня бесят, мне легче просто отказаться от них.

В употреблении у меня были дети, с которыми было сложно общаться, я думал, что с ними я точно чистым разговаривать не смогу. Сейчас я с такими детьми продолжаю общение и работу, и мне удалось выстроить другое взаимодействие, в рамках которого они меня эмоционально больше не ломают. В принципе, я всегда себе говорил, что нет плохих детей, есть те, к которым ты не нашёл подход, поэтому если не брать вопрос излишней нагрузки и усталости в профессии учителя, работа никак не мешает выздоровлению. Когда заботаешься в первую очередь о себе, а потом делаешь всё остальное по работе, то в принципе очень комфортно себя чувствуешь.



## Работа никак не мешает выздоровлению

**Артур (врач):** Сейчас у меня есть программа, я не один в этой зависимости. У меня брат-близнец, он тоже участник АН и врач, и поэт-музыкант. Он нарколог-психиатр. Мы пишем стихи и вместе занимаемся творчеством. У нас с братом музыкальная группа, мы репетируем каждую субботу. У меня есть все четыре колеса в программе. У меня шесть лет чистоты, и мне хватает одного-двух собраний в неделю. Сейчас прорабатываю дефект угодничества.

**Антон (следователь):** Было напряжение от тяжёлой работы. Справлялись мы с ним веществами. В этой работе напряжение копится, и с ним ничего не поделаться. Звонки в два часа ночи, чтобы поехать на расследование убийства. Приезжаешь на работу, и тебя в командировку направить могут. Утром в Москве, а вечером уже в форме на Северном Кавказе. Теракт на Парке Культуры приходилось расследовать... Случаются преступления, и это часть жизни нашего города, но всё происходит внезапно, и это накапливает напряжение. Не представляю, как можно в чистоте там работать. Но не мне судить.

Сейчас я справляюсь с напряжением с помощью собраний и спонсора, пишу самоанализ, чтобы понять, откуда напряжение. Я пишу традиции и стремлюсь применять их в жизни, и так уходит очень много напряжения, у меня открывается понимание, что мир такой, какой он есть. Мир я изменить не могу, а поменять своё отношение к этому миру в себе могу. Так и уходит напряжение. Начинаю делать добрые дела, звонить кому-то, поддерживаю новичка на группе, несу служение и всегда получаю положительный заряд

в сообществе от этого.

*Спасибо, что читаете онлайн-газету! Хотите первыми узнавать о новых статьях? Добро пожаловать в наш телеграм-канал для читателей:*

*<https://t.me/NAgazeta>.*

***Над статьёй работали:***

***Зоя (волонтёр), Ира (волонтёр), Коля (редактор), Вероника (дизайнер),***

***Михаил Ка (корректор), Давид (техник).***