

Экстремальные увлечения как способ реабилитации лиц с зависимым поведением.

В настоящее время все больше молодых людей хотят испытать острые ощущения, окунаясь в экстремальные увлечения. Это не только экстремальные виды спорта, такие как парашютный и горнолыжный спорт, сноубординг, альпинизм, дельтапланеризм, виндсерфинг, но и прочие увлечения, не относящиеся к спорту. Например, дайвинг, паркур, банджиджампинг, диггерство, руферство. Именно на второй категории экстремальных увлечений мне хотелось бы остановиться.

Условно их можно разделить на затратные и бесплатные; разрешенные и запрещенные; организованные и стихийные; имеющие определенную пользу и не дающие практической пользы, опасные для жизни а также различающиеся по уровню физической подготовки.

Занятия некоторыми экстремальными увлечениями помогают приобрести хорошую физическую форму. Зачастую они проходят под контролем опытного специалиста, который может дать верный совет. Другие увлечения, наоборот, не приносят человеку ничего, кроме выброса адреналина в кровь, и связаны с риском для жизни или свободы.

Остановимся подробнее на некоторых из этих увлечений. Одним из самых популярных разрешенных увлечений является дайвинг.

Дайвинг — это подводное плавание со специальным снаряжением. Оно таит в себе некоторые опасности, риск для жизни и здоровья, например, декомпрессионная болезнь, баротравмы, отравление газами, истощение запаса дыхательной смеси или отказ оборудования, что может привести к утоплению. Хотелось бы заметить, что при погружении у аквалангистов возникает состояние эйфории, во время которого меркнет реальность и существенно снижается самоконтроль.

Нырание с задержкой дыхания практиковалось с давних времен. В древней Греции ныряльщики доставали из-под воды морскую губку, участвовали в военных действиях. Но до того, как люди отыскали способ дышать под водой, каждое погружение было кратковременным и сложным.

В XVI веке люди начали применять колокола, наполненные воздухом. Это было первым эффективным способом оставаться под водой дольше.

В то же время во Франции и Англии были изготовлены костюмы из кожи. В них передавался воздух с поверхности, что давало возможность опускаться на глубину до 18 метров. Вскоре были разработаны шлемы, изготовленные из металла, чтобы противостоять большому давлению, и ныряльщики, владея этим снаряжением, начали более глубоководные погружения.

Переворот в истории погружения произошел в 1943 г. Жак Ив Кусто и Эмиль Ганьян разработали первый рабочий аппарат открытого цикла дыхания.

Но, помимо «разрешенных» экстремальных увлечений, существуют и увлечения, приверженцы которых рискуют попасть под статью Уголовного или Административного кодекса. Одним из таких увлечений является диггерство.

Суть диггерства состоит в исследовании искусственных и естественных подземных сооружений, образований в познавательных, либо в развлекательных целях.

Очень часто диггерство сопряжено с разного рода опасностями, поэтому считается увлечением в основном мужской части молодёжи, однако девушки тоже не редкие гости подземелий. Диггеры интересуют практически все подземные сооружения — бомбоубежища (как заброшенные, так и функционирующие), подвалы, подземные реки и коммуникации, старые шахты, тоннели метро и метрострой. Особый интерес диггеры проявляют к старинным сооружениям, их устройству.

Но нынешние диггеры не ограничиваются только подземными сооружениями: они изучают крыши, заброшенные заводы и базы отдыха. Некоторые «специализируются» на военных объектах, некоторые на подземных реках, заключенных в коллектор.

Не стоит забывать: подобное проникновение на различные закрытые объекты преследуется по закону. В большей части это относится к объектам метрополитена и метростроя, а также к различным сооружениям, стоящим на балансе Министерства Обороны РФ.

Так же к экстремальным увлечениям можно отнести командную игру «DozoR», представляющую собой соревнование по ночному городскому ориентированию. Игра состоит из 10 основных заданий, в каждом из которых зашифровано местоположение локации (заброса), где находятся коды, или местоположение человека в городе. Задача — пройти последовательно все 10 уровней раньше других команд, выполнить все дополнительные задания, которые представляют собой головоломки, зашифрованный текст, по которому можно отгадать некоторое место в городе или действия, которые должны произвести игроки.

Однако, данные увлечения небезопасны. В Брянске один из участников игры решил проверить трансформаторную будку на предмет наличия кода и получил удар током, не совместимый с жизнью. Надо заметить, что это не единственный несчастный случай за всю историю существования игры.

Диггерство тоже не является безопасным увлечением. Одной из зон повышенной опасности в диггерстве является метро. На территории

Московского метрополитена в одном из служебных помещений в тоннеле было обнаружено тело неизвестного мужчины без явных признаков насильственной смерти. Подобные случаи нередки, в метрополитене часто находят тела погибших диггеров, в том числе и трупы людей, попавших под поезд. Тела диггеров также находят в коллекторах, ливневых канализациях, в коллекторах Петергофских фонтанов. Люди получают отравление ядовитыми газами, их уносит течением. Диггеры, исследующие карьеры, не застрахованы от обвалов.

Еще одно распространенное в настоящее время увлечение банджи-джампинг – это прыжки со специальных высотных сооружений, мостов и других объектов с эластичным канатом, который крепится к ногам и иным частям тела прыгуна. В России более распространено просторечное название банджи-джампинга - «тарзанка», что на самом деле не является одним и тем же.

Банджи-джампинг отличается от большинства остальных экстремальных увлечений тем, что не требует специальной подготовки. Однако, опытные спортсмены максимально усложняют прыжок, добавляя различные трюки и используя малоприспособленные для подобных занятий сооружения.

Люди, увлекающиеся подобным экстримом, ставят перед собой различные цели: одни хотят испытать острые ощущения, другие – снять стресс, третьи – самореализоваться, четвертые – уйти от проблем, окружающих их в повседневной жизни. Примерно такие же цели ставят перед собой лица с различными формами зависимого поведения. Поэтому для профилактики зависимого поведения среди молодежи из групп риска целесообразно привлекать их к экстремальным увлечениям. У молодых людей не останется времени и сил на пагубные привычки, ведь желаемый эффект они получают, занимаясь экстримом, который при правильном подходе не только не наносит вреда, но и способствует физическому и умственному развитию молодых людей.

То же самое можно сказать и о людях, уже имеющих зависимости. Они способны избавиться от них путем переключения деятельности. При занятиях экстримом происходит выброс в кровь определенных веществ, воздействующих на нервную систему и вызывающих такие ощущения, которые впоследствии хочется испытать вновь. То есть формируется иная, менее опасная зависимость, со временем вытесняющая первую. С психологической точки зрения занятия экстримом формируют чувство самодостаточности. Кроме того меняется круг общения, появляются новые друзья, не страдающие зависимостью, от которой человек пытается

избавиться. Соответственно уменьшается риск возврата к пагубным привычкам.

Однако, если человек очень сильно углубляется в спортивные тренировки, то у него могут появиться черты, характерные для других, неспортивных зависимостей, например, толерантность - потребность во все увеличивающемся количестве тренировок для достижения желаемого эффекта или ослабление эффекта прежнего объема тренировок; симптомы отмены (тревога, утомление), для устранения которых требуется привычный или даже больший объем физической нагрузки; эффекты намерения - когда человек выполняет более интенсивную или длительную физическую нагрузку, чем намеревался; сокращается время, направленное на общение, работу или отдых, потому что она препятствует запланированному объему тренировок. Поэтому очень важно иметь чувство меры, для того, чтобы вовремя предотвратить такое развитие событий.

Во многих городах и поселках существуют центры, в которых дети и подростки из неблагополучных семей или стоящие на учете в комиссии по делам несовершеннолетних, могут приобщиться к экстремальным видам спорта.

Под Томском на острове Межевской уже более 10 лет существует палаточный лагерь для подростков 13-15 лет, состоящих на учете в комиссии по делам несовершеннолетних, в котором участники могут не только отдохнуть, но и понять, что такое походная жизнь, обучиться системам безопасного выживания и навыкам спасательных работ в экстремальных условиях. Дети учатся летать на парапланах, управлять кайтом, яхтами и катамаранами, осваивают экстремальный рафтинг, подводное плавание, основы рукопашного боя и азы альпинистской подготовки. Каждую неделю в лагерь приезжают спасатели МЧС, параглайдеры из Новосибирска, яхтсмены из Северска, аквалангисты из томского клуба "Афалина", рафтеры из Томской ассоциации рафтинга.

Цель проекта - социальная и психологическая адаптация детей из детских домов, приютов и социально неблагополучных семей к условиям внешней среды. Поэтому программа палаточного лагеря "Сибэкстрем" предусматривает совместную работу не только специалистов поисково-спасательных служб и инструкторов по экстремальным видам спорта, но и психологов, педагогов, творческих работников и активной студенческой молодежи. В лагере работают кружки и студии, ребята знакомятся с историей и обычаями предков. Большое внимание уделяется патриотическому воспитанию подростков, а военно-спортивные игры и марш-броски позволяют сформировать у подростков волевые качества, уверенность в собственных силах, умение общаться и работать в команде.

В Москве при храме святителя Николая в Подкопаях существует военно-патриотическая школа. Воспитанники школы изучают азы религии, проводятся занятия по топографии, ориентированию, тактике, умению обращаться с боевым оружием, тренировки по самбо и рукопашному бою, выезды в Кантемировскую дивизию и летние лагеря ВДВ.

В Новосибирске проводится турнир на Кубок здоровья «Не дай стереть интеллект». В нем принимают участие команды УФСКН по НСО, областного ОМОНа, райотделов УВД, команды центров реабилитации наркозависимых – реабилитационного центра наркозависимых во имя преподобного Серафима Саровского Новосибирской епархии РПЦ, межрегиональной благотворительной Общероссийской организации «Преображение России», центра социальной адаптации наркозависимых «Омега», центра для реабилитации страдающих алкогольной и наркотической зависимостью «Возрождение» и других общественных и силовых структур.

«Спорт, физическая культура являются обязательными в комплексе реабилитации алко - и наркозависимых, - отмечает протоиерей Александр Новопашин. – В спортивном зале есть все необходимое: и тренажеры, и сетка для игры в волейбол. Я вижу, как с ростом физической силы в ребятах укрепляется дух, который помогает им справиться со своими проблемами».

Занятия экстримом должны быть тщательно продуманы и подготовлены, чтобы свести к минимуму возможные негативные последствия. Необходимо не забывать технику безопасности, тщательно продумать план действий, использовать защитную экипировку, не рисковать зря, не забывать уровень своей физической подготовки и не пытаться заниматься тем, на что человек в настоящий момент не способен. Однако, неорганизованные экстремальные увлечения также имеют право на существование.

К сожалению, несчастные случаи имеют место быть при занятиях экстримом. Наиболее часто они встречаются у подростков. В силу малого жизненного опыта и неспособности трезво оценить ситуацию они зачастую подвергают свою жизнь неоправданному риску. Многие юноши одержимы чувством максимализма, они хотят кому-то что-то доказать. Иногда это заканчивается для них плачевно. Однако, не надо забывать, что правильная организация занятий сводит риски к минимуму.

Важно помнить, что ограничиваться только одним видом реабилитации нецелесообразно, необходимо параллельно применять и другие ее виды: медицинскую, психологическую, социальную.