

## **КЛУБ ТРЕЗВОСТИ ЗДОРОВЬЯ**

"Оптималист" в "Кристалле" - так называется клуб трезвости и здоровья в городе Первоуральске. Двойное название клуба не случайно. Трезвенническое движение в Первоуральске зародилось в 1983 году, благодаря активной деятельности ветерана труда Новотрубного завода Виктории Степановны Стольниковой.

Началом создания клуба считается 7 апреля 1984 года, когда Виктория Степановна на свой юбилей собрала 25 человек разного возраста и профессий за безалкогольным столом. Общались, пили чай, пели песни, обсуждали алкогольную тему: как прекрасно веселье и без вина! Огорчались: как уберечь от пьянства своих родных и близких, особенно молодежь? Как помочь людям, уже попавшим в сети "зеленого змия"? Эти общие вопросы, пока без ответов, объединили неравнодушных людей, заставили искать пути помощи близким. Следующим этапом

# **МЫ - ОПТИМАЛИСТЫ**

рождения клуба явился вечер отдыха в ресторане "Металлург" 9 мая 1984 года, посвященный Дню Победы, куда пригласили более 80 гостей. Стол был накрыт пирогами, фруктами, сладостями, без алкоголя. Всем было весело и интересно. Вечер вела Анна Михайловна Буркун.

Клубу дали название "Кристалл", зарегистрировали в городе, и началась активная деятельность: проведение вечеров отдыха без алкоголя. Первые четыре года активно проводились такие встречи, отмечались годовщины клуба "Кристалл", куда съезжались соратники из клубов трезвости со всего Советского Союза.

В конце 1988 года деятельность клубов трезвости начала меняться: стали проводить занятия по избавлению от алкогольной и табачной зависимости на основе метода Г. А. Шичко. Первое занятие в нашем городе было проведено в октябре 1988 года, провел его преподаватель кур-

сов из г. Ленинграда Ю. А. Соколов. Продолжила эту работу Г. С. Юнг, и у нас в клубе стали появляться люди, которые решили избавиться от употребления спиртного, от курения табака. Теперь они не испытывают желаний и потребности в приеме одурманивающих средств. Это люди, которые обрели собственное достоинство, недаром оптималист - это лучший образ жизни.

Мы - оптималисты! - так называют они себя. У клуба появилось новое название - "Оптималист", но в старом "Кристалле".

На занятиях клуба в последние 3-4 года добавились новые направления: коррекция зрения, коррекция веса, психология отношений. Занятия проводят квалифицированные специалисты, являющиеся членами Международной Ассоциации психоаналитиков.

**Г. ВАЛОВА,**  
врач, член клуба с 1984 года.